



Truffes au chocolat et gingembre

Ces friandises chocolatées de Noël luxueuses et délicieuses sont une version plus saine de la truffe classique.

Donne 14 portions

Ingrédients

1 tasse de dattes dénoyautées
1 avocat, dénoyauté et pelé
1 c. à soupe de zeste d'orange
¼ tasse de sirop d'érable pur
2 c. à soupe de jus d'orange
2 c. à table de chocolat noir 70 %
haché, fondu
¾ tasse de poudre de cacao brut
½ c. à thé de gingembre moulu

Enrobages de truffe optionnels :

1 c. à soupe de poudre de cacao
brut
2 c. à soupe de copeaux de
chocolat noir
2 c. à soupe de grains de cacao
brut
¼ tasse de chocolat noir 70 %
haché + ½ c. à thé d'huile de coco
1 c. à soupe de zeste d'orange

Étapes

1. Faire tremper les dattes dans de l'eau chaude pendant 20 minutes pour les ramollir. Puis égoutter et ajouter au robot culinaire.
2. Ajouter l'avocat, le sirop d'érable, le jus d'orange et le chocolat fondu aux dattes et hacher dans le robot culinaire pendant 1 à 2 minutes, en arrêtant périodiquement pour gratter les côtés à l'aide d'une spatule. Hacher jusqu'à ce que le mélange commence à devenir lisse et qu'il ne reste plus de gros morceaux de dattes.
3. Ajouter la poudre de cacao et le gingembre et traiter pendant encore 1 à 2 minutes, en arrêtant de nouveau périodiquement pour gratter les côtés. Hacher jusqu'à ce que le mélange soit épais, lisse et bien combiné.
4. À l'aide d'une spatule, transférer le mélange dans un bol. Placer au congélateur pendant 30 minutes pour refroidir, en laissant durcir le mélange de truffes.
5. Entre-temps, prendre 3 petites assiettes et déposer les ingrédients de l'enrobage sur chaque assiette : poudre de cacao, copeaux de chocolat et noix de cacao. Faire fondre le chocolat noir avec de l'huile de noix de coco et le transférer dans un petit bol. Mettre de côté.
6. Lorsque le mélange de truffe a refroidi, retirer du congélateur et, à l'aide de mains propres et légèrement mouillées, rouler le mélange en boules de 1 pouce, en travaillant rapidement pour ne pas réchauffer le mélange avec vos mains.
7. Placer les truffes sur une grande assiette, puis rouler chacune dans l'un des enrobages et retourner sur l'assiette.
8. Remettre les truffes enrobées au congélateur jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à servir. Laisser les truffes décongeler de 5 à 10 minutes et saupoudrer d'une pincée de zeste d'orange avant de servir.

Informations nutritionnelles

95 Calories | 16,3 g de glucides | 4,3 g de lipides | 1,5 g de lipides saturés | 3,5 g de fibres | 1,6 g de protéines | 3 mg de sodium | 10,5 g de sucre

Source : www.nutritioninthekitch.com