



Truffes au chocolat cru

Rendement: une trentaine de truffes (1 portion = 1 truffe)

Préparation: 45 min — Réfrigération: 1 h

Conservation: 7 jours au réfrigérateur; 3 mois au congélateur

Dans cette recette, le goût de l'avocat est totalement imperceptible !

On peut remplacer la vanille par une pincée de sel, de la cannelle, du piment d'Espelette ou de l'essence de menthe poivrée ou d'orange. On peut également ajouter l'un ou l'autre de ces ingrédients tout en conservant la vanille.

Pour enrober les truffes et ainsi varier les plaisirs, remplacer la poudre de cacao par des flocons de noix de coco, des éclats d'amandes, des noisettes moulues, du thé matcha, etc.



Ingrédients

3 c. à soupe d'huile de coco fondue
 La chair de 2 petits avocats mûrs
 1 c. à soupe d'extrait de vanille
 ½ c. à café de sucre de fruit des moines
 250 ml (1 tasse) de poudre de cacao cru
 + 2 c. à soupe pour enrober les truffes

Préparation

Au mélangeur, mixer l'huile de coco, les avocats, la vanille et le sucre de fruit des moines.

Ajouter 250 ml (1 tasse) de poudre de cacao et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer 1 heure.

Étaler 2 c. à soupe de cacao dans une assiette plate.

Prélever 1 c. à café de la préparation de chocolat et former une petite boule. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.

Rouler chaque truffe dans le cacao.

Déguster immédiatement ou conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Valeur nutritive par portion (1 truffe) (glucides nets: 1 g)

Glucides: 3 g — Fibres: 2 g — Sucres: 0 g — Polyalcools: 0 g — Lipides: 5 g — Protéines: 1 g