

RECETTE : PÂTE À TARTINER MAISON, SANS HUILE DE PALME (DIY)

DO IT YOURSELF

[mise à jour : 09/2018]



Recette de pâte à tartiner au chocolat facile et sans huile de palme. Avec des noisettes, ce choco fait maison remplace le Nutella. DIY.

On peut facilement faire sa pâte à tartiner au chocolat maison. Il suffit de 4 ingrédients et de 10 minutes. Préparer son choco soi-même permet de maîtriser la composition : éviter l'huile de palme, mettre moins de sucre, utiliser des ingrédients bio et/ou équitables, lui donner un petit goût de noisette ou pas... Et ça peut même revenir moins cher qu'un produit du commerce.

> [Découvrez 10 produits du commerce qu'on peut préparer maison](#)

Mais attention, ça reste un produit gras et sucré alors on le consomme avec modération !

Temps de préparation : 10 minutes.

Prix : à partir de 7€/kilo. Compter 11 à 13 €/kg pour une recette entièrement bio.

Ingrédients (pour 500g de pâte à tartiner)

- 160 g de [chocolat noir de qualité, de préférence bio et équitable](#).

Si on préfère, on peut le remplacer par du chocolat au lait ou toute combinaison noir/lait/autre de son choix.

- **100 g de beurre** non salé (pas d'huile de palme dans notre recette !).
On le choisit de préférence [bio](#) et local.
- **200 ml de lait concentré sucré**
En version prêt-à-l'emploi (en tube ou en conserve) ou fait maison ([voir recette ci-dessous](#)).
- Optionnel, en fonction des envies :
 - Pour que ça ressemble plus au « nutella », 35g de purée de noisettes (aussi appelée « crème de noisettes », disponible en magasin bio ou faite maison ([voir recette ci-dessous](#))).
 - Ou bien un peu de cannelle en poudre, d'essence d'orange ou encore de gingembre pour varier...

Matériel

- 2 poêlons / casseroles (pour le bain-marie)
- 2 bocaux de récup en verre (d'une contenance d'environ 250ml).
- Quelques couverts

Recette

1. Faire fondre le chocolat avec le beurre. L'idéal c'est le bain-marie. On peut aussi faire fondre le chocolat directement dans un poêlon sur le feu ou au micro-ondes mais il faut être très attentif à ne pas le brûler.
2. Bien mélanger jusqu'à avoir un résultat homogène.
3. Couper le feu et ajouter le lait concentré sucré.
4. Optionnel : ajouter la purée de noisettes (préalablement mélangée si elle est stockée depuis un moment dans l'armoire et s'est « déphasée ») ou les autres ingrédients pour personnaliser la pâte à tartiner (cannelle en poudre, écorces d'oranges confites...).
5. Bien mélanger.
6. Remplir les deux pots et étiqueter avec le nom et la date de préparation. Mettre un des deux pots au frigo.

Utilisation

Comme toutes les pâtes à tartiner : sur du pain, des crêpes... ou pur, à la cuillère, pour les plus décadent·e·s.

Si vous avez besoin d'idées pour finir un pot entamé, le choco à tartiner garnit délicieusement biscuits, macarons et même un gâteau.

Attention, hautement addictif ! Dans tous les cas, cela reste un produit gras et sucré à consommer avec modération ;-)

Conservation

On conserve le pot de consommation courante à température ambiante. Le choco à tartiner se garde ainsi quelques jours à quelques semaines.

Si on savoure son pot plus lentement ou qu'on prépare plus de pâte à tartiner en un coup, on peut scinder en deux pots : un que l'on garde à température ambiante et l'autre au frigo, pour plus tard. Au frigo, on conserve son choco plusieurs semaines, voire plus d'un mois. Attention, quand le pot sort tout juste du frigo, la texture est très ferme et plus difficile à tartiner.

Variantes

Le grand avantage de la pâte à tartiner maison, c'est qu'on peut la personnaliser en fonction de ses goûts. On peut augmenter ou diminuer la proportion de crème de noisettes, de chocolat, de beurre... tout est possible quand on le fait soi-même !

Il existe également des recettes de pâte à tartiner vegan comme [ici](#) et [ici](#).

La recette de base ci-dessus est rapide et facile, mais utilise des produits préparés. On peut rendre la préparation un plus « maison » en préparant son lait concentré sucré maison, voire sa crème de noisette.

Recette du lait concentré sucré

Ingrédients (pour environ 300 ml) :

- 200 ml de lait écrémé en poudre
- 100 ml d'eau
- 150 ml de sucre de canne, de préférence bio et équitable

Préparation :

1. Faire bouillir l'eau
2. Ajouter le sucre et mélanger sur feu doux jusqu'à dissolution complète. Enlever du feu dès que le mélange bout.
3. Ajouter le lait en poudre et fouetter vigoureusement une minute sur feu doux sans laisser attacher.
4. Verser dans un bocal et laisser refroidir dans un endroit frais. L'épaississement va se renforcer avec le refroidissement.

Conservation :

Le lait concentré se conserve 1 semaine au frigo. Dans la recette de la pâte à tartiner, on peut l'utiliser encore tiède.

Recette de la purée de noisettes maison

Si on a un noisetier dans son jardin, pourquoi ne pas préparer sa purée de noisette maison ? C'est très facile mais demande du temps pour décortiquer puis mixer les noisettes...

Il suffit de mixer longuement les noisettes. Elles vont d'abord se réduire en poudre. Il faut continuer à mixer pour progressivement les transformer en purée. L'opération peut prendre jusqu'à 20 minutes. Alors surtout on fait de nombreuses pauses pour ne pas surchauffer - et griller - son mixer !

Plus d'infos

- [10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

- [1] <http://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
[2] <http://www.ecoconso.be/fr/content/10-produits-du-commerce-quon-peut-fabriquer-maison>
[3] <http://www.ecoconso.be/fr/Divin-chocolat>
[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/label-europeen-de-lagriculture-biologique>
[5] <http://www.amandincooking.com/pate-a-tartiner-au-chocolat-et-noisettes-vegan.html>
[6] <https://www.zeromiette.com/2014/02/pate-a-tartiner-chocolat-et-noisettes-vegan/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

