



Bouchées choco-dattes

Ingrédients

- 👑 ½ tasse (125 ml ou 90 g) de dattes dénoyautées
- 🏠 ¼ tasse (60 ml) d'eau
- 👑 ⅔ tasse (160 ml ou 100 g) de chocolat noir (équitable, si possible) haché grossièrement
- 👑 zeste de 1 orange
- 👑 jus de 1 orange (environ ¼ tasse)
- 👑 ½ tasse (125 ml ou 44 g) de noix de coco râpée non sucrée
- 👑 ½ tasse (125 ml ou 45 g) de flocons d'avoine à cuisson rapide

ENROBAGE

- 👑 ¼ tasse (60 ml ou 22 g) de noix de coco râpée non sucrée

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- ★ bol (moyen)
- ★ casserole (petite)
- ★ couteaux de chef
- ★ cuillère de bois
- ★ ensemble de tasses à mesurer
- ★ fourchette
- ★ microplane ou râpe
- ★ planches à découper

Méthode

- 1 Mettre les dattes et l'eau dans une petite casserole et porter à ébullition à feu vif.
- 2 Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Retirer du feu.
- 3 Écraser les dattes avec une fourchette pour en faire une purée.
- 4 Ajouter le chocolat et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu (il est possible qu'il reste quelques petits morceaux de chocolat).
- 5 Ajouter le zeste et le jus d'orange, la noix de coco et les flocons d'avoine et bien mélanger.
- 6 Former 12 à 15 petites boules avec les mains.

ENROBAGE

- 7 **Facultatif**: griller la noix de coco dans une poêle à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce qu'elle devienne dorée.
- 8 Mettre la noix de coco dans un bol moyen.
- 9 Déposer les boules aux dattes dans la noix de coco et les rouler dans la noix de coco en pressant légèrement pour bien les enrober.



ASTUCE DU CHEF : Tu n'as pas envie de façonner ces bouchées en boules? Tu peux simplement étaler le mélange sur une plaque en le pressant bien, saupoudrer de noix de coco et couper en carrés!

ASTUCE DE LA DIÉTÉTISTE : Cette recette s'apparente à de nombreuses recettes de boules d'énergie que tu trouveras sur le web. En fait, il n'y manque qu'un aliment protéiné pour te soutenir plus longtemps! Le plus souvent, on y intègre des graines, des noix ou encore des beurres d'arachide, d'amande, de noix ou de graines!