Tartinade Sucrée Aux Noix de Pécan

Ingrédients

- 350g de noix de pécan *(ou autre noix)*,
- 4 grosses dattes de medjoul ou 8 dattes normales,
- 100 ml de lait végétal *(noisette, amande, riz, avoine ou soja)*,
- essence vanille *(facultatif)*

Ces quantités permettent d'obtenir un pot de 600g environ.

Il m'a été montré que les oléagineux sont souvent employés d'une manière peu sage ; on en prend en trop grande proportion, et certains d'entre eux ne sont pas aussi sains que d'autres. Les amandes sont préférables aux arachides ; mais les arachides, en quantité limitée, et employées avec des céréales, sont nourrissantes et digestibles. — Témoignages pour l'Église 3.159 (1902). Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 435.2

PRÉPARATION

- **Mettre tous les ingrédients dans un blender puissant. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.**
- **Mettre le mélange dans un bocal en verre.**
- **Se conserve facilement une semaine dans un endroit sec à l'abri de la lumière.**

Cette tartinade peut être consommée au petit déjeuner sur des tranches de pain, des biscottes complètes, des pancakes, des crêpes, des galettes de riz, etc. (sur la photo des pancakes roulés)

Un Régal pour les Petits et les Grands !

Cette tartinade est très rapide à faire et peut être modifiée à volonté. A la place des noix de pécan, vous pouvez utiliser des noix de cajou, des amandes, des noisettes, des noisettes et de la caroube. Vous pouvez sucrer avec des dattes, des raisins secs, des pruneaux, des abricots secs, des figues. C'est à vous de faire évoluer la recette selon vos goûts du moment. Néanmoins, faîtes attention, n'oubliez pas d'user de tempérance même pour les bonnes choses. Les oléagineux sont riches en vitamines et minéraux mais également riches en lipide… ça reste du gras ! Cette tartinade pourrait remplacer votre beurre ou votre confiture du petit déjeuner. Bonne dégustation !

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance…

Fiche créée par CME – Novembre 2015 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos