

Barres crémeuses à l'avocat et à la menthe



16 portions

Ingrédients

- 1 tasse de dattes deglet noir
- 1 tasse d'eau chaude
- ½ tasse d'amandes
- ½ tasse de noix
- ¼ de tasse de poudre de cacao
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 petits avocats mûrs - pelés, dénoyautés et coupés en quartiers
- ¼ de tasse d'huile de coco fondue
- ⅓ de tasse de miel
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 c. à thé d'extrait de menthe poivrée
- 100 g de chocolat noir ou mi-sucré (morceaux, brisures ou pépites)
- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco

Préparation

1. Faire tremper les dattes dans l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Égoutter et jeter l'eau. Éponger les dattes sur du papier essuie-tout.
2. Entre-temps, dans un robot culinaire, mélanger les amandes et les noix jusqu'à ce que celles-ci soient finement hachées, mais pas pâteuses. Ajouter les dattes,

Astuce

Le chocolat se craquellera au moins un peu lorsque vous couperez les bars. Le type de couteau que vous utilisez est très important ! Utilisez un petit couteau avec une lame dentelée tranchante. Trempez le couteau dans l'eau chaude chaque fois que vous coupez les bars. Commencez à une extrémité et glissez/tirez lentement le couteau sur toute la longueur de la casserole pour tracer une ligne droite. Faites 3 lignes droites dans un sens et 3 autres lignes droites dans

Barres crémeuses à l'avocat et à la menthe

la poudre de cacao, les graines de lin moulues et la vanille et mélanger jusqu'à ce que les fruits soient finement hachés et que le mélange commence à s'agglomérer et à coller aux parois du bol (1,5 à 2 minutes).

l'autre sens pour faire 16 barres égales. Passez le couteau lentement sur chaque ligne jusqu'à ce que les barres soient coupées tout du long. Ne pas laisser les barres sorties plus de 15 minutes, car elles commenceront à ramollir et à se défaire. Conserver les barres au congélateur.

3. Tapisser le fond d'un moule de 8x8 po (20 cm) d'une bande de papier parchemin et graisser avec de l'huile d'olive.
4. À l'aide d'une spatule, transférer le mélange du robot culinaire dans la casserole. Aplatir et étaler le mélange uniformément (vous pouvez placer un morceau de papier parchemin sur le mélange pour aider à aplanir et à étaler).
5. Placer la casserole dans le congélateur pendant que vous préparez la garniture à la crème.
6. Dans un robot culinaire, mélanger les ingrédients de la garniture à la crème jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
7. Retirer la casserole du congélateur. À l'aide d'une spatule, étaler la garniture à la crème uniformément sur la croûte.
8. Replacer la casserole dans le congélateur pendant 2 heures (toute une nuit c'est encore mieux)
9. Environ 15 à 20 minutes avant de servir les barres, faire fondre le chocolat et l'huile de noix de coco en chauffant à feu doux et en remuant bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
10. Retirer la casserole du congélateur et verser la garniture au chocolat uniformément sur la couche de crème, en inclinant la casserole pour répartir uniformément.
11. Replacer la casserole dans le congélateur jusqu'à ce que

