

[Défi familles zéro déchet]: atelier « pâte à tartiner »

Après les limonades et les sirops de sureau, les familles du défi étaient conviées à compléter la table des goûters de l'été avec l'incontournable «pâte à tartiner ».

L'atelier s'est déroulé dans les locaux du magasin « ô panier des saveurs », installé depuis à peine huit mois sur la zone d'activité de Lanmeur, juste à l'entrée du bourg quand on vient de Morlaix.

Ce magasin qui propose des produits issus de l'agriculture biologique et cultivés localement pour la plupart, invite également ses clients à participer à des ateliers d'initiation à la cuisine et à l'utilisation des produits naturels pour la fabrication des objets du quotidien. La cuisine thaï est ainsi présentée par Thomas Wok, food truck morlaisien mais qui aura aussi un point d'attache à Santec cet été, les ateliers cuisine pour les enfants sont animés par Julie Hofer, plus connue pour ses livres pour enfants ; les ateliers nature (fabrication de produits cosmétiques, de vin médicinal, etc..) sont proposés par Arlette Jacquemain, productrice de plantes médicinales bio à l'Herberaie en Plouigneau.



Dans ce lieu où il se passe quelque chose au moins une fois par semaine, les familles du défi « zéro déchet » étaient réunies sous la houlette de Géraldine, animatrice « nature » du CPIE du Trégor pour apprendre à fabriquer de la pâte à tartiner à la noisette et au chocolat.

Tout le monde a en tête le nom d'un produit, dont la composition est, faut-il le rappeler : 55% de sucre, 23% d'huile de palme, 14% de noisettes et 8% de cacao.

Pour contrer cet assemblage peu diététique, chacun a sa propre recette de pâte à tartiner et il suffit d'aller voir les rayons des magasins bio pour constater cette grande diversité là où dans d'autres grandes surfaces, la marque dont vous avez le nom en tête a la quasi exclusivité.

Dans cet atelier, deux recettes étaient proposées aux familles, l'une avec de la purée de noisette prête à l'emploi, achetée dans le commerce, l'autre avec des noisettes entières. Mais ces deux recettes ont un point commun : respecter autant que possible la règle des trois tiers : un tiers de noisettes, un tiers de chocolat et un tiers de sucre et matière grasse.



La recette express avec la purée de noisettes

Les ingrédients :

120 grammes de purée de noisette

120 grammes de chocolat à pâtisser (70% de cacao au moins)

40 grammes de sucre blond en poudre

40 grammes de sirop d'agave

80 grammes de lait végétal (lait d'amande par exemple)

Dans un récipient creux allant au bain marie, mélanger la purée de noisette et le chocolat cassé en petits morceaux,

Laisser fondre doucement au bain-marie

Dans une casserole à part, mélanger le sucre blond, le sirop d'agave et le lait végétal faire chauffer quelques minutes à feu très doux

Quand les deux préparations sont arrivées en température et que votre mélange noisette-chocolat présente un aspect onctueux, retirez les du feu

Incorporez progressivement le lait végétal sucré à votre pâte noisette-chocolat sans arrêter de tourner afin d'obtenir un mélange bien homogène.

Voilà, votre pâte à tartiner est prête.

A conserver à réfrigérateur et à consommer dans le courant de la semaine (si du moins vous arrivez à tenir 7 jours)

la recette complète

Les ingrédients

- 160 grammes de noisettes entières décortiquées
- 200 grammes de chocolat à pâtisser (70% de cacao au moins)
- 1 cuillerée à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillerée à soupe d'huile de noisettes
- 10 centilitre de lait végétal (ici, lait d'amandes)

La préparation des noisettes :

Torréfier les noisettes au four (le plat à lèche-frite est fait pour cela) mais attention ne pas laisser trop longtemps, car une noisette un peu trop brunie donne un goût amer à la préparation.

Placer les noisettes torréfiées dans un torchon qu'on frotte énergiquement pour enlever toute trace de la petite peau qui couvre la noisette.

Réduire en poudre ces noisettes torréfiées et ainsi mondées en les passant au mixer. Si vous disposez d'un vieux moulin à café électrique, c'est encore mieux car il vous fera une poudre plus fine.

Préparation de la pâte

- Placer cette poudre de noisette dans un plat à bain-marie
- Y ajouter le chocolat réduit en morceaux
- Faire fondre l'ensemble au bain-marie.
- En fonction de la finesse de votre mouture, votre pâte sera plus ou moins onctueuse ; L'essentiel est d'obtenir un ensemble homogène.
- Incorporer l'huile de noisette progressivement de façon à conserver une pâte homogène ;
- Retirer du feu et ajouter progressivement le lait végétal et le sirop d'agave.
- Voilà votre pâte est prête. A conserver au frais.
- Partant de là, il existe de nombreuses variantes pour les personnes qui ne sont pas allergiques à ces produits. Remplacer par exemple le lait végétal par du lait concentré. Remplacer le sirop d'agave par du miel. Pour le lait végétal, le lait de riz va tout aussi bien. Et si vous aimez les préparations parfumées, vous pouvez y rajouter de la fleur d'oranger par exemple.

Mais en aucun cas ne déroger à la règle des trois tiers.

Comme toujours, chacune est partie avec son petit pot de pâte à tartiner ; gageons que ceux-ci ne vont pas durer longtemps.