



BONBONS AUX DATTES

Ingrédients (environ 200 bonbons)

- 400 gr de dattes
- 1 c. à s d'huile de coco
- 2 c. à s. de poudre de Caroube
- 100 gr de graines de Sésame
- Quelques poignets de noix de coco râpée

Temps de préparation 25 minutes

Etape 1 Commencer par réaliser une pâte homogène avec les dattes dénoyautées en la pétrissant comme une pâte à pain.

Etape 2 Lorsque la pâte de dattes semble homogène On peut alors ajouter l'huile de coco, la poudre de caroube et les graines de sésame. On continue à malaxer et on ajuste les dosages de nos trois nouveaux ingrédients.

ASTUCE ne pas hésiter à la couper et la pétrir à nouveau pour qu'elle soit bien homogène

Etape 3 : Une fois notre pâte obtenue il faut l'étaler, une sorte de rectangle d'1 cm d'épaisseur environ.

Etape 4 : De ce rectangle nous allons composer nos bonbons de formes ronde ou de petits cubes.

Etape 5 : Pour les décorer et leur donner il ne nous reste plus qu'à les rouler dans nos paillettes de coco.

Les bonbons se conserve très bien à température ambiante si besoin pour une plus longue conservation les garder au frigidaire.

BONBON D'AGAR AGAR

Ingrédients

- 30 cl de jus de pomme ou de coulis de fraise
- 4 c. à s. de jus de citron
- 10 gr d'agar agar
- 4 c. à s. de sucre

Temps de préparation 15 minutes

Etape 1 Mélanger le jus de fruit avec le jus de citron puis ajouter l'agar agar.

Etape 2 Faire chauffer le mélange et le garder à ébullition 2 minute environ.

Etape 3 Ajouter le sucre, le délayer dans le mélange et attendre à nouveau deux minutes.

Etape 4 Verser minutieusement le mélange dans les moules et placer au frigo environ 10 minutes le temps que les bonbons se figent.

Conserver au frais de préférences dans une boîte hermétique.