

# NOS RECETTES POUR UN RÉVEILLON RÉUSSI

## Mendiants aux chocolats



### Informations nutritionnelles (pour 1 mendiant)

90 Kcal - 2g de protéines - 7,5g de lipides - 5g de sucre - **6,5g de glucides !**

 **Préparation : 20 min**



### Ingrédients :

- 300 g de chocolat noir (au moins 70 % de cacao)
- 70g d'écorces d'oranges confites en petits morceaux
- 30g de pistaches vertes émondées
- 60g d'amandes ou noisettes ou noix
- 40g de raisins secs ou une quinzaine de cerises confites
- Variez les plaisirs : noix de cajou, noix de pecan, amandes et noisettes torréfiées (faite les revenir dans une poêle quelques minutes) , fruits secs (date, pruneau, abricot, cranberry, noix de coco) graines (sésame, pavot, courge, chia, lin...), brisure de spéculoos, éclats de marrons glacés, meringue, chocolat Ivoire, au lait ...

### Instructions :

- ❖ Faire fondre le chocolat au bain-marie. (Idéalement, pour que le chocolat ne blanchisse pas en refroidissant, monter en température jusqu'à 50°C , faire redescendre dans un bain marie d'eau froide à 27°C , puis réchauffer au bain marie jusqu'à 31°C ).
- ❖ Lorsqu'il est bien fondu, étaler à quelques centimètres de distance sur une grande tôle recouverte de papier sulfurisé l'équivalent d'une petite cuillère à soupe de chocolat.
- ❖ Une fois la totalité du chocolat répartie, parsemer sur chaque mendiant votre garniture.
- ❖ Laisser refroidir et durcir dans un endroit bien sec et frais (sans mettre au réfrigérateur).
- ❖ Décoller les mendiants et servir (ou offrir dans de jolis petits sachets).

