



ÇA PASSE creamy

Saviez-vous que savourer une cuillère de beurre de cacahuète rendrait aussi heureux que si l'on recevait un câlin de 30 secondes ? Selon des recherches très sérieuses*, quelques grammes de *peanut butter* permettraient en effet à notre organisme de libérer le tryptophane, ce fameux acide aminé qui aide à bien dormir et à lutter contre les ressentis dépressifs. **En même temps, avons-nous vraiment besoin d'une raison supplémentaire pour s'en délecter, sachant qu'on apprécie depuis très longtemps son succulent goût reconnaissable entre mille mais aussi son intéressante composition nutritionnelle.** Le seul petit bémol qu'on aurait pu à la rigueur (et encore, ce serait vraiment pour chipoter) émettre à son égard, c'est qu'il peut parfois être un peu fastidieux à étaler sur une tartine, mais cela n'est même plus vrai depuis qu'on en a découvert cette déclinaison « *creamy* » signée Jardin Bio étic®.

Fidèle à ses valeurs et à son perpétuel souci de transparence, la marque rochelaise a conçu cette pâte à tartiner au Nutriscore B, contenant pas moins de 94,5% de cacahuètes issues de l'Agriculture Biologique, en faisant évidemment l'impasse sur l'huile de palme. Elle y a simplement ajouté une petite pointe de sel et de sucre pour affirmer cet intense goût d'arachide qu'on apprécie tant, rien de plus, rien de moins ! À déguster pur à la petite cuillère, mais surtout à tartiner sur une tranche de brioche ou un bon morceau de pain frais. Évidemment, on peut aussi l'intégrer à des recettes, sa texture crémeuse et facile à travailler offre d'ailleurs mille options en la matière...



Beurre de Cacahuète Creamy
Jardin Bio étic®
Pot 500g, 6€29

Pour une
quinzaine
de pièces

IDÉE RECETTE

Peanut Butt Cup Vegan

INGRÉDIENTS

- 170 g de chocolat noir à pâtisser (entre 50 & 60%)
- 10 g d'huile de coco
- 150 g de Beurre de Cacahuète Creamy Jardin Bio étic®
- 20 ml de sirop d'érable
- 5 ml d'extrait de vanille
- 5 pincées de sel/fleur de sel

PRÉPARATION

- Faire fondre le chocolat avec l'huile de coco au bain-marie. Une fois cela fait, badigeonnez de chocolat l'intérieur des empreintes à mini tartelettes en silicone (moule de 15 empreintes - taille Ø 45mm) à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère à café. Garder au frigo durant 20 minutes (ou au congélateur pour accélérer le processus).
- Pendant la prise au froid, préparez l'intérieur des Peanut Butter Cup Vegan. Dans un bol, mélangez le Beurre de Cacahuètes Creamy, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel. Il faut obtenir une texture de pâte à tartiner onctueuse. Remplissez ensuite les empreintes de chocolat avec cette préparation (l'équivalent d'une grosse cuillère à café) et gardez au frigo durant 10 minutes.
- Refaire fondre le reste du chocolat au bain-marie (si besoin) et recouvrir ensuite les Peanut Butter Cup. Finir avec une pincée de fleur de sel par-dessus et gardez au frigo 30 minutes avant de démouler et de déguster. Se gardent dans une boîte hermétique et au frigo.

*Source : recherches menées par la psychologue américaine Emma Kenny, en partenariat avec la marque Meridian.

LES PRODUITS JARDIN BIO ÉTIC® SONT DISPONIBLES DANS LES RAYONS BIO DES GMS