



Boules coco-dattes

Ingrédients

- 375 g (2 tasses) de dattes séchées, dénoyautées et hachées
- 40 g (1/4 de tasse) de farine
- 150 g (2 tasses) de noix de coco râpée
- 125 ml (1/2 tasse) de lait



Profil santé de la datte

Riche en antioxydants et en fibres solubles.

Bonne source de sucres naturels.

Bonne source de cuivre.



Étapes de la préparation



- 1** Mets les dattes hachées dans une casserole et ajoute 250 ml (1 tasse) d'eau. Fais chauffer à feu moyen jusqu'à l'évaporation de l'eau, environ 10 minutes.



- 2** Passe les dattes au pied mixeur ou au robot culinaire. Laisse-les refroidir.



- 3** Ajoute la farine aux dattes et mélange bien. Place la noix de coco et le lait dans deux bols séparés.



- 4** Fais des petites boules de dattes avec les mains. Trempe rapidement chaque boule, une à la fois, dans le lait puis dans la noix de coco. Mets les boules sur une tôle recouverte de papier parchemin et dépose-la au réfrigérateur.