

## Chacun sa pâte à tartiner !

26-03-2013

Il paraît qu'une famille sur deux consomme du Nutella ! Recette gardée secrète, controverse sur l'huile de palme et la présence de phtalates (voir "amendement Nutella" sur internet...), trop de sucres...il peut donc être sensé de se tourner vers des pâtes à tartiner moins industrielles, bio, avec plus de noisettes que de sucre par exemple. Pour ma part, je n'ai jamais été une fan du Nutella, on en avait pas à la maison quand j'étais gamine, et je trouvais ça trop gras et écœurant quand j'avais l'occasion d'en manger chez les amis. Depuis que je suis chez Biocoop, j'ai essayé plusieurs pâte à tartiner par gourmandise et curiosité. L'intérêt, c'est qu'elles sont toutes différentes les unes des autres. Ingrédients (type de sucre, absence de lécithine de soja...), goût, texture (crunchy ou pas), choix de l'oléagineux de base... chaque détail va avoir son importance dans mes choix. Voici les produits testés que je vous conseille vivement :

- La Chocolade, de la marque Jean Hervé (avec ou sans lait, crunchy ou pas, pot familial pratique)

- La Chocolinette, de la marque Noiseraie (noisettes + noix de cajou)

- Chokénut, de la marque Noiseraie (que de la noisette)

- ChocoBella, de la marque Damiano

- Véritable Pâte à tartiner, marque Bovetti ([http://www.bovetti.com/FR/bovetti-artisan-chocolatier-la-gamme-veritable%C2%AE\\_46.html](http://www.bovetti.com/FR/bovetti-artisan-chocolatier-la-gamme-veritable%C2%AE_46.html)) Autre solution : fabriquer sa propre pâte à tartiner ! Chose que je n'ai pas encore pris le temps d'essayer, je l'avoue. A base de purée d'amande, de noisette, de sirop d'agave, de noix de coco, de cacao plus ou moins amer, de sucre roux, ajout de fruits secs... tout est permis et possible. Ce qui permet aussi de respecter les éventuelles allergies ou intolérances alimentaires à la maison. Déjà essayé ? Faites-nous partager votre expérience (et votre recette si elle n'est pas secrète ).