

# Pâte à tartiner



125g de butternut



80g de chocolat équitable



25g de lait ½ écrémé



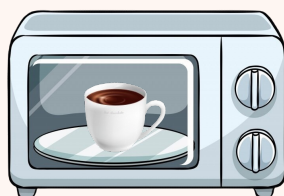
15g de noisettes



Découpez la butternut en deux puis retirez ses pépins et conservez 125g pour la recette. Concassez ensuite les noisettes



Faites cuire les 125g de butternut à l'eau ou à la vapeur pendant 20 min. Une fois cuits, râpez sa peau



Faites fondre le chocolat quelques minutes au micro-onde ou au bain-marie



Mixez l'ensemble des ingrédients



Ajoutez les noisettes concassées à la préparation puis versez-la dans un pot hermétique



Conservez la pâte au réfrigérateur