

Pâte à tartiner de fruits : 100% fruits

La grande majorité des gens tartinent leur tranches de pain matinales avec du Nutella.

D'autres, c'est le miel, la crème de marrons, le beurre, ou encore la confiture.

Personnellement, je suis une fan de crème de marrons (Clément Faugier : le roi des marrons !).

La confiture, ce n'est pas que je n'aime pas cela, mais c'est que je trouve qu'on sent beaucoup trop le sucre.

Ca en devient presque écoeurant : le sucre couvre la goût des fruits. Une fois de temps en temps (avec du beurre en dessous, c'est meilleur !), ca va, mais tous les jours, ca ne passe absolument pas !

Depuis quelques temps, j'utilisais les fameuses « **Confipurées** » (ce produit n'a pas de nom officiel ! Suivant la marque, le nom change).

C'est une sorte de confiture issue uniquement de fruits.

Pour sucrer le produit, on n'utilise pas de sucre, mais du jus de fruit concentré.

Ca donne quelque chose de sucré, mais dont le goût du fruit est plus prononcé que dans nos confitures traditionnelles.

Puis...

Il y a quelques temps, je suis tombée sur la « magnifique pâte à tartiner de fruits de Calie » trouvée sur le blog de [Calie Cuisine](#) (notez la présence de coussinets ;) Mes amis de la vraie vie comprendront).

Cette recette m'a tout de suite interpellée : j'ai eu envie de l'essayer !

Pas de sucre, ni de jus de fruits concentré.

Mais la présence de sucre y est toujours, vu que ce sont des fruits secs, ils sont naturellement bourrés de sucre.

Essayons...

Ingrédients : (j'avais beaucoup de fruits secs, donc j'ai multiplié les quantités en conséquence)

donne 2,3 kilos de pâte à tartiner de fruits

- 500 gr d'abricots secs
- 500 gr de dattes (poids non dénoyautées)
- 1,5 l d'eau

Préparation :

1. Dénoyauter les dattes.
2. Mettre les abricots secs, les dattes dénoyautées et l'eau dans une casserole.
3. Porter le tout à ébullition.
4. Une fois que le mélange bout, couvrir et réduire la flamme (*sur une échelle de 1 à 9, j'ai mis à 5 la puissance du feu*).
5. Laisser cuire durant 45 min.
6. Avec un mixeur, réduire le mélange cuit en purée, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.
7. Pendant que c'est toujours bouillant, verser dans des bocaux. Serrez bien, et posez votre bocal, la tête en bas.

Franchement ?

Ben... Pendant que ca cuisait, ca sentait pas super bon... J'avais l'impression que ca ne serait tellement pas sucré, que ca ne serait pas bon (l'inverse du coup... Mais nan, j'suis pas compliquée).

Puis, une fois les 45 min de cuisson passées, le spectacle au fond de la casserole était franchement pas attrayant...

Hum.

Sceptique la Mély.

Bon, bon... J'ai mixé, mis dans les bocaux, et attendu le lendemain matin pour le p'tit déj.

Le lendemain matin : goûtage...

Mais... C'est **SUPER bon** ce truc !!!

Frais (l'été arrive, ca tombe bien !), pas sucré à l'écoeurement, mais juste ce qu'il faut.

Du coup : c'est devenu ma pâte à tartiner de tous les matins :)

