



## ***On teste les trends : barre aux dattes, chocolat et arachides faciles à faire***

[30 MIN. ET MOINS](#) - [COLLATIONS](#) - [DESSERTS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#)



NOMBRE DE PORTION : 8-10

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 1 MIN

---

TEMPS DE REPOS : 45 MIN

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 15 dattes Medjoul, dénoyautée
- Beurre d'arachides crémeux ( un peu moins qu'un quart de tasse)
- 1/4 tasse d'arachides salées ou non salées selon vos goûts
- 85 grammes de chocolat noir, fondu
- Fleur de sel au goût (facultatif)

## Préparation

---

1. Déposer les dattes ouverte, noyaux retirés, sur un papier parchemin en prenant soin de les coller une sur l'autre pour former un rectangle.
2. Déposer un autre papier parchemin sur les dattes et les écraser légèrement à l'aide d'un rouleau à pâtes.
3. Retirer le papier parchemin du dessus.
4. Étendre le beurre d'arachides sur les dattes.
5. Parsemer d'arachides.
6. Faire fondre le chocolat au four à micron-ondes et l'étendre sur le beurre d'arachides.
7. Réfrigérer pour permettre au chocolat de figer.
8. Couper en morceaux et conserver au réfrigérateur ou au congélateur.