

Pâte à tartiner express 3 ingrédients – Bonne, simple et bon marché !

✨ Pourquoi on l'adore ?

- Elle se fait en 5 minutes chrono
- Coût total : moins de 2 € le pot
- Sans huile de palme, sans ingrédients imprononçables
- Délicieuse sur du pain, des crêpes... ou à la cuillère 😊

 Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir ou au lait (tablette premier prix ou restes de Pâques, ça marche !)
- 150 g de lait concentré sucré
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)

Variante économique et vegan :

✚ Remplace le lait concentré sucré par du lait végétal + sucre (voir en bas)

 Préparation (5 min) :

1. Fais fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes (30 sec, mélange, puis encore 20 sec si besoin).
2. Ajoute le lait concentré sucré et l'huile. Mélange jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
3. Verse dans un pot propre avec couvercle. Laisse refroidir.

 Conservation :

- ✓ Se conserve 1 à 2 semaines à température ambiante
- ✓ Ou jusqu'à 3 semaines au frigo (elle durcit un peu, mais reste tartinable)

 Astuce MissMonnaie :

Tu peux ajouter :

- Une pincée de sel (effet "caramel")
- 1 cuillère à café de cacao pour renforcer le goût
- Des noisettes concassées (facultatif, mais yummy !)

 Variante sans lait concentré :

Mixe :

- 80 ml de lait végétal (avoine, amande, etc.)
 - 3 cuillères à soupe de sucre
- Fais chauffer doucement avant d'ajouter au chocolat fondu + huile. Mélange bien !

