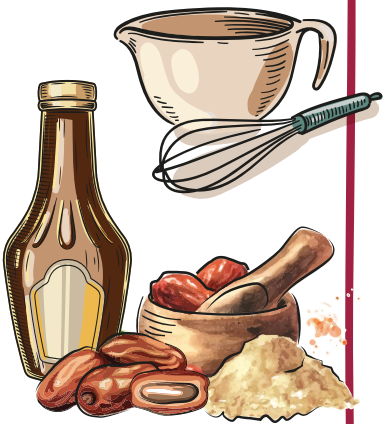
Made from Dates
Origin Tunisia

Institut Maghrebin de Management et de Tourisme
imm

LES DÉRIVÉS DE DATTES

Source de Saveurs et de Bienfaits

RECETTES À GOÛTER POUR ENFANTS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DEFR
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

ONUDI
ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR LE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL

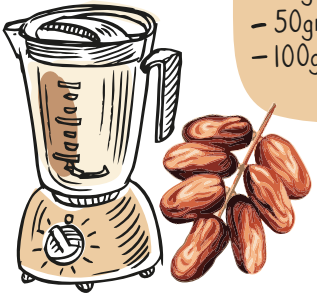
Ministère de l'Industrie des Mines et de l'Energie
DGIA

GIDattes
Groupement Interprofessionnel Des Dattes

BOULES DE DATTES

INGRÉDIENTS

- 300gr de dattes dénoyautées
- 50gr de noisettes
- 50gr de sésame
- 50gr de cacao
- 100gr de chocolat noir



PRÉPARATION

- Mixez les dattes dans un hachoir avec les noisettes et les sésames.
- Façonnez des boules puis roulez-les dans le cacao ou les sésames afin q'elles soient bien recouvertes.

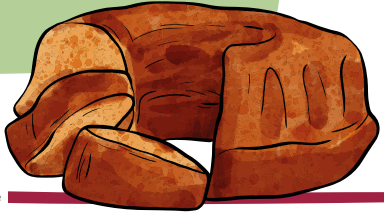
CAKE À LA POUDRE DE DATTES

INGRÉDIENTS

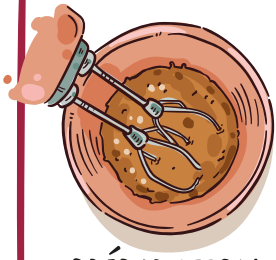
- 4 œufs
- 160gr de poudre de dattes
- 10gr de sucre vanillé
- 200ml d'huile
- 200ml de lait
- 200gr de farine d'avoine
- 100gr de farine
- 10gr de levure chimique

PRÉPARATION

- Montez les œufs avec la poudre de dattes et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange double de volume.
- Ajoutez l'huile, le lait, la farine d'avoine, la farine et la levure chimique.
- Enfournez à 170° pendant 40 à 50 minutes.



BROWNIES À LA POUDRE DE DATTES



INGRÉDIENTS

- 500gr de chocolat noir
- 300gr de poudre de dattes
- 300gr de beurre
- 20gr de sucre vanillé
- 120gr de farine
- 6 œufs
- 1 pincée de sel
- 3gr de levure chimique
- 25gr de cacao en poudre

PRÉPARATION

- Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur un feu très doux, ensuite le chocolat noir dans un saladier en bain-marie.
- Préchauffez le four à 180°C
- Mélangez le chocolat fondu avec le beurre hors du feu, ajoutez la poudre de dattes, le sucre vanillé puis les œufs battus en omelette avec une petite pincée de sel, rajoutez la farine, la levure chimique et le cacao.
- Versez dans le moule et enfournez pendant 15 à 25 minutes.

COOKIES À LA POUDRE DE DATTES ET FLOCONS D'AVOINE

INGRÉDIENTS

- 250gr de flocons d'avoine
- 250gr de farine
- 10gr de levure chimique
- 200gr de beurre mou
- 100gr de poudre de dattes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 25gr de raisin sec
- 25gr de graines de tournesol
- 25gr d'amandes
- 25gr de noisettes
- 100gr de chocolat noir
- 50gr de chocolat noir pour la décoration

PRÉPARATION

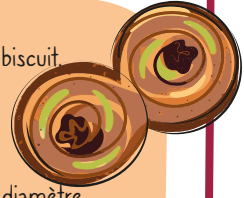
- Mélangez le beurre et le sucre avec une spatule.
- Rajoutez les œufs et le sucre vanillé, battez-les afin que le mélange soit crémeux.
- Versez la farine, la levure chimique et les flocons d'avoine puis bien mélanger.
- Rajoutez les raisins secs, les amandes et les noisettes concassées, les graines de tournesol et le chocolat noir.
- Façonnez des boules de 20 à 25 gr puis enfournez à 160°C pendant 10 à 12 minutes.

PETITS FOURS AUX DATTES ET CACAHUETES

INGRÉDIENTS

- 500gr de pâte de dattes
- 200gr de biscuit (Saida)
- 1 pincée de cannelle
- Une quantité suffisante de Beurre
- 200gr de cacahuètes concassées
- 50gr de pistaches concassées

PRÉPARATION



- Faites fondre le beurre. Broyez finement le biscuit.
- Détendre la pâte de dattes avec le beurre.
- Travaillez la pâte avec le biscuit.
- Rajoutez les cacahuètes grillées concassées.
- Formez des boudins réguliers de 02 cm de diamètre.
- Formez un boudin de pâte de dattes.
- Faites une ouverture régulière de 01 cm sur toute la longueur du boudin.
- Coulez le chocolat fondu dans l'ouverture.
- Parsemez des pistaches grillées concassées sur le chocolat.
- Laissez le chocolat refroidir.
- Découpez le boudin en petites pièces régulières de 02 cm.

LOSANGES AUX DATTES ET CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

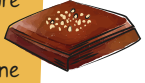
- 500gr de pâte de dattes
- 250gr de biscuit (Saida)
- 20ml d'eau de fleurs d'oranger
- 50gr de beurre

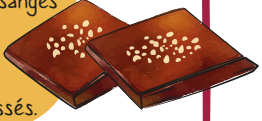
FINITION

- 100gr de chocolat noir
- 100gr d'amandes grillées

PRÉPARATION

- Dans un grand récipient, faites réunir la pâte de dattes, le biscuit finement broyé et les fruits secs concassés.
- Rajoutez au mélange le beurre fondu encore chaud sur trois fois tout en mélangeant à la main jusqu'à l'obtention d'une masse bien homogène.
- Continuez à mélanger et au fur et à mesure rajoutez l'eau de fleurs d'oranger.
- Dans un cadre en inox, étalez le mélange à une épaisseur de 1,5cm.
- Enlevez le cadre et coupez en petits losanges réguliers.
- Trempez les losanges dans le chocolat fondu.
- Décorez avec des amandes grillées et concassés.





Les Bienfaits
Des Dérivés de Dattes

- **Source de glucides**

Stimulent l'énergie et réduisent la fatigue.

- **Riches en fibres**

Améliorent le transit intestinal.

- **Diminuent l'absorption du cholestérol dans le sang**

Aident à la prévention des maladies cardiovasculaires.

- **Forte teneur en potassium**

Aident au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire et lymphatique.

- **Riches en fer et en magnésium**

Aident à l'équilibre émotionnel et au bon fonctionnement musculaire et nerveux.

- **Source de vitamines**

La vitamine C, les vitamines du groupe B et la vitamine E.

Ce document a été développé par le projet d'accès aux marchés des produits agroalimentaires et de terroir (PAMPAT) financé par le Secrétariat d'Etat à l'Economie Suisse (SECO) et mis en oeuvre par l'Organisation des Nations Unies pour le Développement Industriel (ONUDI) en collaboration avec le Groupement Interprofessionnel des Dattes (Gidattes), la Direction Générale des Industries Agroalimentaires au sein du ministère de l'Industrie, de l'Energie et des Mines et du Centre de Promotion des Exportations (CEPEX)