

# Pâte à tartiner aux pruneaux et au chocolat.

*En plus d'être une source formidable de vitamines et d'oligoéléments, les pruneaux sont riches en fibres. Ils sont particulièrement indiqués pour le traitement de la constipation. " Les pruneaux sont des aliments très rassasiants, et peu suffisent. Ils ont un effet laxatif, il ne faut donc pas en abuser.*

*Quatre ou cinq par jour suffisent. Du fait de sa richesse en fibre solubles comme insolubles, on prête également des vertus minceur au pruneau parce qu'il favorise la sensation de satiété et agit comme coupe-faim. Mais c'est surtout parce les fibres qu'ils contiennent aident à la digestion et améliorent le transit. Une collation constituée de pruneaux avant le coucher est même conseillée afin de s'assurer une bonne glycémie durant la nuit et ainsi permettre au cerveau de fonctionner de façon optimale durant le sommeil. Le cerveau utilise, en effet, autant d'énergie pendant le sommeil que lors de la journée. Le pruneau facilite en outre l'endormissement.*

## Ingrédients :

- 500g de pruneaux d'Agen dénoyautés
- 1/2l d'eau
- 320g de sucre
- 50g de cacao non sucré
- Piment d'Espelette ou Gingembre confit



## Préparation :

- Faire bouillir les 500g de pruneaux dans l'eau, à petits bouillons et pendant 20 minutes.
- Ajouter le sucre et bien remuer jusqu'à reprise de l'ébullition.
- Couper le feu et incorporer le cacao, bien remuer, puis mixer finement à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Ajouter alors quelques pincées de piment d'Espelette ou de gingembre, selon le goût désiré.
- Mettre la préparation encore chaude dans des pots stérilisés. Les fermer et les retourner, comme pour la mise en pots des confitures.
- Laisser reposer 24h avant de déguster et ce pour une concentration des arômes.