Dattes farcies aux noix de Grenoble avec tahini

Ces dattes farcies sont la combinaison parfaite de sucré, de salé et de croustillant. Servir avec une bonne tasse de thé pour une collation savoureuse du Moyen-Orient.

Portions
5

Temps de préparation
5 Minutes

Contributrice
Niloufar Deilami, MPH RD

10	Dattes
10	Noix de Grenoble en moitiés
1 c. à s.	Tahini

1. Déposer les dattes sur une planche à découper et les trancher dans le sens de la longueur jusqu'au centre. Retirer le noyau.
2. Farcir les dattes avec des noix de Grenoble.
3. Napper les dattes de tahini.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Vous pouvez farcir les dattes avec n'importe quelle de vos noix préférées, incluant des amandes, des noix de cajou et des pistaches. Vous pouvez aussi saupoudrer un peu de noix de coco râpée sur les dattes pour plus de saveur.

Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium on Neurodegeneration in Aging

CCNV
Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement