



Mercredi 11 décembre

Barres de céréales

Quand on prépare son sac pour la route, il est toujours bon d'emporter quelques victuailles, histoire de prévenir le fameux « coup de barre » qui peut nous surprendre en plein effort. Voici une recette, personnalisable à volonté, pour un petit encas plein d'énergie... à emporter aussi en cour de récréation, au sport... ou à déguster chez soi juste par gourmandise !

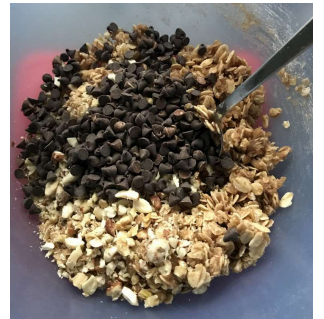
Ingrédients : pour un plat allant au four d'environ 25 x 18 cm

- 150 gr de flocons d'avoine
- 75 gr de farine
- 40 gr de cassonade
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 5 cuillères à soupe = 75 ml d'huile (colza, tournesol ou coco, par exemple)
- 6 cuillères à soupe = 90 ml de sirop d'agave (ou d'érable, de datte...)
- 90 gr de noix diverses, grossièrement concassées
- 90 gr de pépites de chocolat



Comment faire ?

1. Préchauffe le four à 180° C.
2. Dans un grand bol, mélange l'avoine, la farine, la cassonade, le sel et la cannelle.
3. Ajoute l'huile et le sirop d'agave, mélange bien.
4. Ajoute les noix et le chocolat, mélange à nouveau.
5. Tapisse le plat de papier cuisson, verse le mélange dedans et répartis bien dans tous les coins
6. Mouille un peu tes mains et tasse bien la masse déposée dans le plat : cela aidera à bien agglomérer tes barres de céréales... et à éviter qu'elles ne se brisent après cuisson !
7. Fais cuire au four durant environ 22 minutes, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée.
8. Sors le plat du four et laisse-le refroidir 10 minutes.
9. Coupe tes barres directement dans le plat : j'ai pu en faire 12 d'environ 7 x 4 cm. Laisse les barres dans le plat jusqu'à refroidissement complet.
10. Mets les barres dans une boîte (de préférence en métal) pour les conserver dans de bonnes conditions. Elles se gardent très bien environ 10 jours à température ambiante... mais chez moi, elles disparaissent toujours avant !



Suggestions :

- Tu peux ne mettre qu'une seule sorte de noix ou en mélanger plusieurs. Tu n'auras que l'embaras du choix, entre noix, noisettes, pignons, amandes, cacahuètes, pistaches, noix de pécan, de cajou, de coco, du Brésil...
- Tu peux par exemple remplacer tout ou partie des noix par des fruits secs (raisins, abricots, ...) et le chocolat par des petits morceaux de caramel.

D'après une recette de Perle en sucre : <https://perleensucre.com/barres-de-cereales-maison-vegan/>