

# Imaginez votre barre de céréales idéale!

Les 4 ingrédients indispensables pour réaliser les barres cuites ou crues.

<u>Les liants</u>	<u>Les céréales</u>	<u>Les graines, fruits secs et séchés</u>	<u>Fruits et légumes crus de saison râpés ou coupés finement</u>
<p>1/ Le miel, les sirops d'agave ou d'érable</p> <p><b><u>Alternative au sucre raffiné, un indice glycémique et calorique plus bas.</u></b></p> <p><b><u>Ingrédients liquides, sucrés qui permettent aux barres de se tenir.</u></b></p> <p>2/ 1 cuillère à café d'huile d'amande, de noisette, de tournesol, de sésame, de colza ou d'huile d'olive.</p> <p><b><u>Riches en acides gras Oméga, aux bonnes vertues nutritionnelles.</u></b></p>	<p>1/ <u>En flocons</u> : Avoine, orge, riz, seigle, blé, épeautre</p> <p>2/ <u>En farine</u> :</p> <p>Amarante, millet, quinoa</p> <p><b><u>Les céréales complètes sont riches en fibres, facilitant et régulant le transit intestinal. Elles sont riches en vitamines B et amidon, apportant une source de glucides lents.</u></b></p>	<p>-Quinoa soufflé ou en farine</p> <p><i>Et/ou</i></p> <p>-Lin, courge, tournesol, pavot, sésame</p> <p><i>Et/ou</i></p> <p>-Amandes, noisettes, noix de cajou, de pécan, noix, pistaches, noix de coco râpée</p> <p><i>Et/ou</i></p> <p>-Pâte de dattes ou de figes</p> <p><i>Et/ou</i></p> <p>-Abricots, raisins, cranberries, pruneaux, bananes, ananas, pomme, poire, framboise, fraise, myrtille.</p> <p><b><i>(Voir fiche Conservation des légumes d'hiver)</i></b></p> <p><b><u>Riches en fibres, en vitamines, en fer, calcium, magnésium...</u></b></p>	<p>Imaginez votre barre de céréale idéale avec les fruits et légumes du jardin !</p> <p><b><u>Riches en minéraux, en antioxydants, en vitamines.</u></b></p>

Facultatif : Les extras gourmands avec les pépites de chocolat ou de poudre de cacao....



## **Barres avec cuisson**

*Proportions pour environ 20 barres*

100 gr de céréales  
100 gr de liant  
100 gr de fruits secs  
100 gr de légumes ou fruits crus  
Une cuillère à café d'huile végétale

Papier sulfurisé, plaque pour le four, rouleau à pâtisserie, ou moules en silicone

### **Préparation :**

Préchauffez le four à 160°C.

Mélanger les fruits secs avec la cuillère d'huile.

Dans une casserole, chauffer le liant avec vos fruits secs mélangés.



Ajoutez les céréales et bien mélanger hors du feu.

Ajoutez les fruits et légumes préalablement râpés, et éventuellement le chocolat.



Versez la préparation sur une plaque, la recouvrir d'un papier sulfurisé.

Pour bien l'étaler, recouvrez la pâte d'un autre papier sulfurisé et avec un rouleau à pâtisserie, aplatissez en faisant attention à ce que la pâte ne colle pas, ou étalez avec les mains.

Les barres peuvent avoir 1 cm d'épaisseur.

Mettre au four environ 10 à 15 minutes.

Laissez refroidir, puis placez la plaque 15 minutes au congélateur pour permettre un découpage plus facilement.



### **Barres sans cuisson**

*Proportions pour environ 20 barres*

150 g de pâte de dattes ou de figues  
3 cuillères à soupe d'huile  
2 cuillères à soupe d'eau  
140 g de fruits secs  
30 g d'amandes entières  
20 g de noix de coco râpée

*Facultatif : Les extras gourmands avec 30 g de poudre de cacao*

Coupez la pâte de dattes ou figues en petits morceaux.

Mettez tous les ingrédients dans un récipient et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène (mais encore granuleuse).

Versez la préparation dans un moule recouvert de papier sulfurisé. Tassez bien la préparation en lissant le dessus.

Laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 8 heures.

Découpez vos barres et conservez-les quelques jours dans une boîte hermétique (ou dans du papier sulfurisé) au frais.

