La petite cuisine

8
Barres

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de réfrigération: 2 heures

Barres tendres sans cuisson

Ingrédients

- 1/4 tasse (60 ml) Miel
- 1/3 tasse (80 ml) Poudre de cacao
- 1/2 tasse (125 ml) Raisins secs
- 1/3 tasse (80 ml) Noix de coco non sucrée
- 1 1/2 tasse (375 ml) Flocons d'avoine (gruau)
- 1/2 tasse Compote de pomme non sucrée

Préparation

1. Graisser un moule carré de 8X8 po avec du beurre, de la margarine ou de l'huile.
2. Enfariner le moule. Réserver.
3. Mélanger tous les ingrédients, dans un grand bol, avec une cuillère.
4. Étendre le mélange dans le moule et presser à l'aide d'une fourchette mouillée.
5. Couvrir le moule avec une pellicule plastique.
6. Réfrigérer au moins 2 heures.
7. Couper en portions.
8. Conserver au réfrigérateur

Tous les ingrédients de la recette se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité.

Source : recette inspirée de tremplinsante.ca

Saviez-vous que...

- Cette recette est simple, rapide et ne demande pas de cuisson. Elle est donc excellente pour commencer en cuisine.

Astuce

- Doubler la recette et vous pourrez vous faire des réserves dans le congélateur.

Variantes

- Remplacer une partie ou la totalité des raisins secs par des fruits séchés de votre choix (canneberges, dattes, abricots, etc.).
- Pour une barre tendre plus riche en protéines, remplacer une partie des fruits séchées ou de la noix de coco par des noix (Grenoble, amandes, ...etc.) ou des graines (citrouilles, tournesol, ...etc.)

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •