

Barre sans cuisson aux dattes, avoine et noix



Régalez-vous avec nos barres aux dattes, à l'avoine et aux noix sans cuisson, une délicieuse gourmandise saine qui ne nécessite pas de cuisson.

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 10

Glucides 21

Fibres 4

Protéines 6

Sodium 2

Ingrédients

- 375 ml (1½ tasse) de dattes Medjool dénoyautées*
- 60 ml (¼ tasse) de farine d'amande
- 250 ml (1 tasse) de noix mélangées au choix (pacanes, noix de Grenoble, noisette, etc.)
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide

Ingrédients optionnels

- 60 ml (¼ de tasse) de graines de chanvre, de chia, de citrouille ou de lin
- 60 ml (¼ de tasse) de canneberges séchées, de noix de coco râpé ou de pépites de chocolat
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille ou cannelle ou de cacao

Note : Si vous utilisez des dattes séchées régulières, trempez-les dans l'eau 1 heure pour les réhydrater légèrement ou dans de l'eau bouillante quelques minutes si vous êtes pressés.

Préparation

1. Dans un robot culinaire, mélanger les dattes, les noix et la farine d'amande jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
2. Verser la préparation dans un grand bol, ajouter les flocons d'avoine et le beurre d'arachide, puis bien mélanger à l'aide d'une cuillère. Ajouter les ingrédients optionnels de votre choix et bien mélanger.
3. Étendre uniformément la préparation dans un plat rectangulaire de 30 cm x 20 cm (12 po x 8 po) tapissé d'un papier parchemin . Presser fermement la préparation.
4. Réfrigérer au minimum 1h, démouler, puis couper en 12 barres égales.

Notes

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur et 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine