

Boules d'énergie choco-canneberges



Riche en fibres et en protéines, cette collation énergisante est parfaite après une séance d'entraînement ou en après-midi pour recharger les batteries. Faciles à préparer et sans cuisson, ces boules d'énergie sont aussi un excellent projet de cuisine avec les enfants. Une idée pratique et santé suggérée par notre équipe de nutritionnistes ! Pour plus d'idées à cuisiner avec les petits, explorez nos [10 recettes à cuisiner avec les enfants](#).

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 9

Nutrition Facts (per serving)

Calories 135

Lipides 4

Glucides 19

Fibres 3

Protéines 6

Sodium 25

Ingrédients

- 160 ml (? tasse) de dattes séchées dénoyautées
- 160 ml (? tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide*
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachides naturel (ou autre beurre de noix)
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues

- 1 mesure (environ 30 g) de poudre de protéines au choix
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 60 ml (4 c. à soupe) d'eau
- 60 ml (¼ tasse) de canneberges séchées
- 30 ml (2 c. à soupe) de pépites de chocolat mi-sucré ou noir

Préparation

1. Dans un robot culinaire, déposer les dattes, les flocons d'avoine, le beurre d'arachides, les graines de lin, le cacao, la poudre de protéines, l'extrait de vanille, le sel et l'eau. Réduire en un mélange homogène et collant.
2. Ajouter un peu d'eau, 15 ml (1 c. à soupe) à la fois, si nécessaire, jusqu'à ce que le mélange se tienne bien.
3. Incorporer les canneberges et les pépites de chocolat. Mélanger avec l'option «?pulse?» du robot deux ou trois fois, juste pour bien combiner. Terminer à l'aide d'une spatule au besoin.
4. Façonner 9 boules avec les mains. Déguster ou conserver dans un contenant hermétique.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Consommer 2 boules pour une collation rassasiante et complète ! Doubler la recette pour congeler les restes !

*Pour une recette sans gluten, assurez-vous de choisir des **flocons d'avoine certifiés sans gluten**.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec