

Barre tendre protéinée sans noix ni arachides



Ces barres tendres protéinées se préparent rapidement avec quelques ingrédients simples. La banane apporte un sucre naturel et une texture moelleuse, tandis que le yogourt grec et la poudre de lait écrémé augmentent la teneur en protéines. Équilibrée, nourrissante et sans noix ni arachides, cette collation est un véritable incontournable de nos nutritionnistes, parfaite pour la boîte à lunch ou après l'entraînement. Pour plus d'idées, jetez un coup d'œil à notre [Top 10 des meilleures collations protéinées](#).

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 185

Lipides 2

Glucides 26

Fibres 5

Protéines 16

Sodium 70

Ingrédients

- 1 banane mûre
- 80 ml (? tasse) de blancs d'œuf (ou 3 blanc d'œufs)
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 %

- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (½ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 125 ml (½ tasse) de poudre de lait écrémé (ou poudre de protéines)
- 60 ml (¼ tasse) de poudre de cacao (facultatif)
- 1 pincée de sel

Garniture (*optionnelle*) :

- 60 ml (¼ tasse) de dattes séchées, hachées ou de pépites de chocolat noir

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser un moule à pain de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, écraser la banane à l'aide d'une fourchette.
3. Ajouter les blancs d'œuf et le yogourt grec. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
4. Incorporer les flocons d'avoine, la protéine végétale texturée, la poudre de lait écrémé (ou la poudre de protéines), la poudre de cacao et le sel. Ajouter les dattes ou les pépites de chocolat, si désiré. Mélanger.
5. Transférer la préparation dans le moule et étaler uniformément à l'aide d'une spatule.
6. Cuire au four 25 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit ferme au toucher.
7. Laisser refroidir complètement, puis couper en 6 barres.

Notes

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



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

Nutritionniste Diététiste à Québec