

Barres tendres maison aux cerises



Voici une collation pratique et nourrissante, pensée par une nutritionniste pour allier plaisir, équilibre et simplicité. Faites de grains entiers et riches en fibres, ces barres tendres maison aux cerises aident à soutenir la satiété, en plus de favoriser une bonne [gestion du cholestérol](#) et de la glycémie. Parfaites pour les boîtes à lunch ou les collations sur le pouce, elles se préparent facilement avec des ingrédients simples et offrent une savoureuse alternative aux barres du commerce.

Préparation 15 min

Cuisson 2 min

Temps d'attente 60 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 205

Lipides 13

Glucides 15

Fibres 4

Protéines 7

Sodium 25

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de gros flocons d'avoine
- 80 ml (? tasse) de cerises séchées

t

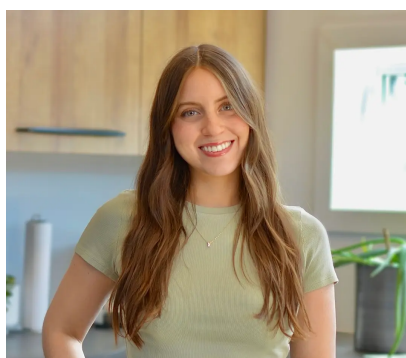
- 60 ml (¼ tasse) de protéine végétale texturée sèche (PVT)
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de psyllium
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao non sucrée
- 180 ml (¾ tasse) de beurre de soya (de type Wowbutter) ou de beurre de graines de tournesol sans sucre ajouté
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

1. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, en laissant dépasser les bords pour faciliter le démoulage.
2. Dans un bol moyen, mélanger les flocons d'avoine, les cerises séchées, les graines de citrouille, la PVT, les graines de chia et le psyllium. Réserver.
3. Dans une petite casserole à feu moyen-élevé, faire fondre l'huile de noix de coco de 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit liquide, puis ajouter la poudre de cacao, le beurre de soya et le sirop d'érable. Remuer le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène, puis retirer la casserole du feu.
4. Ajouter l'extrait de vanille et l'eau dans la casserole, puis mélanger vigoureusement. La texture deviendra rapidement épaisse.
5. Verser le mélange liquide de la casserole sur les ingrédients secs dans le bol moyen. Remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient complètement enrobés et humides.
6. Transférer la préparation dans le moule préparé et presser fermement sur toute la surface avec le dos d'une cuillère pour compacter les barres.
7. Placer le moule au réfrigérateur et laisser reposer au moins 1 heure pour que le mélange se raffermisse bien. Démouler et couper en 12 barres égales.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.



Martina-Grace De Bonis – Nutritionniste Diététiste à Lévis
Nutritionniste - Diététiste à Lévis