

Boules d'énergie



Ces boules d'énergie, naturellement sucrées avec des dattes, sont un vrai coup de cœur chez nos nutritionnistes diététistes. Riches en fibres et en bons gras grâce aux graines et aux noix, elles procurent une bonne dose d'énergie durable. Parfaites en collation pour les journées bien remplies ou avant une activité physique.

Pour encore plus d'idées du même genre, découvrez nos [20 idées de collations énergisantes avant l'entraînement](#)

Préparation 10 min
Cuisson 10 min
Portions 16 bites
Nutrition Facts (per serving)
Calories 90
Lipides 5
Glucides 11
Fibres 1
Protéines 3
Sodium 20

Ingrédients

- 20 petites dattes dénoyautées
- 250 mL (1 tasse) d'eau

- 65 mL (¼ de tasse) d'amandes, hachées
- 65 mL (1/4 de tasse) de graines de citrouilles
- 15 mL (1 c. à table) de graines de sésame
- 45 mL à 60 mL (3 à 4 c. à table) d'eau de cuisson des dattes
- 15 mL (1 c. à table) de beurre d'arachide naturel
- 5 mL (1 c. à thé) de cannelle (optionnel)
- Une pincée de sel
- 250 mL (1 tasse) de Rice Krispies
- 250 mL (1 tasse) de flocons d'avoine*
- 65 mL (1/4 de tasse) de mini pépites de chocolat mi-sucrées

*Pour une version sans gluten, choisir des flocons d'avoine spécialement identifiés.

Préparation

1. Faire bouillir les dattes pendant environ 10 minutes*. Laisser tiédir.
2. Mettre les dattes cuites, les amandes, les graines de citrouilles, les graines de sésame, l'eau de cuisson, le beurre d'arachide, la cannelle et le sel dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce le tout soit réduit en pâte avec de petits morceaux.
3. Verser dans un grand bol et ajouter les Rice Krispies, les flocons d'avoine et les pépites de chocolat. Bien mélanger.
4. À l'aide d'une petite cuillère et de vos mains, former 16 boules puis conserver au frigo.

*Conservez l'eau de cuisson des dattes pour faire cuire votre gruau du lendemain ! Ça ajoutera une touche sucrée et délicieuse !



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux