

Barres protéinées chocolat et canneberges



Quand vient le temps de préparer des collations nourrissantes, j'aime trouver des alternatives aux barres du commerce. Ces barres sont rassasiantes et simples à réaliser, sans avoir recours à la poudre de protéine pour un apport naturellement élevé. Elles offrent un bon coup de pouce énergétique, que ce soit après une séance de sport ou en après-midi avec un café. Une petite douceur qui fait du bien, sans compromis !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 11

Glucides 32

Fibres 6

Protéines 13

Sodium 60

Ingrédients

Barres

- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine

- 80 ml (? tasse) de beurre de noix (arachide ou amande) naturel
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) de cacao non sucré
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées
- 30 ml (2 c. à soupe) de flocons de noix de coco non sucrés
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 pincées de sel

Ganache (facultatif)

- 45 g (¼ tasse) de chocolat noir à cuisson mi-sucré
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait ou boisson végétale

Préparation

1. À l'aide d'un robot culinaire, réduire en poudre la PVT et les flocons d'avoine.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Ajouter de l'eau au besoin pour obtenir une consistance malléable, ni trop sèche ni trop collante.
3. Tapisser un moule de papier parchemin, déposer la préparation et presser fermement avec les mains pour égaliser la surface. Réfrigérer.
4. (Si ajout de la ganache) Faire fondre le chocolat avec le lait au micro-ondes par intervalles de 15 secondes, en remuant entre chaque. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
5. Verser la ganache sur les barres et lisser la surface. Réfrigérer jusqu'à ce que le chocolat soit figé.
6. Couper en 6 portions et conserver au réfrigérateur ou au congélateur bien emballées.

Notes

Se conserve 5 à 7 jours au réfrigérateur ou 3 à 4 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



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