

Barres de céréales maison

À la carte

Collation ludique

Barres de céréales maison

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 16 barres

170 g de flocons d'avoine
complets fins
60 g d'amandes entières
80 g d'abricots secs
1 dl de sirop d'érable ou de miel
30 ml d'huile de colza
1 cc de cannelle en poudre

Préparation



1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Hacher les amandes et les abricots secs assez finement.
3. Dans une casserole, chauffer brièvement l'huile, le sirop d'érable et la cannelle en remuant. Éloigner la casserole du feu.
4. Ajouter les flocons d'avoine, les amandes et les abricots secs. Bien remuer. Répartir dans les moules pour barres et bien tasser.
5. Cuire 15 minutes au milieu du four préchauffé à 160°C. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Retourner les moules, démouler les barres en pressant délicatement.



Astuce de Fourchette verte Jura

Pour varier, remplacer les amandes par des noisettes ou des noix et les abricots secs par des raisins secs, des pommes ou des pruneaux séchés.

Le saviez-vous ?

Bien que comparativement aux fruits frais, ils aient perdu quasiment toutes leurs vitamines sensibles, les fruits séchés peuvent contribuer aux 5 portions de fruits et légumes qu'il est recommandé de consommer chaque jour. En effet, ils contiennent encore leurs fibres alimentaires, leurs substances végétales secondaires et certaines vitamines, comme la vitamine E. Une portion de fruits frais (120g) équivaut à 20-30 g de fruits séchés. Ces derniers ne sont pas à confondre avec les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc) qui, eux, font partie du groupe «Huiles, matières grasses et fruits à coque» de la pyramide alimentaire.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégier les produits régionaux labellisés
www.jamir-juraregion.ch

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/barres-de-cereales-maison/>