

Barres d'énergie aux pépites de chocolat

Ingrédients :

1 tasse de dattes Medjool
1 ½ tasse de noix de cajou
½ cuillère à thé de sel de mer
3 cuillères à soupe de morceaux de chocolat noir 70%
1 cuillère à soupe d'essence de vanille

Préparation :

Mettre les noix de cajou dans l'Extra-Chef et les hachées grossièrement. Ajouter les dattes et hachées avec quelques coups de corde supplémentaires. On incorpore le sel de mer, les morceaux de chocolat noir et l'essence de vanille. On obtient une pâte collante qu'on étend dans un contenant Tupperware Freeze-it. On dépose au congélateur environ 10 à 15 minutes et on coupe en morceaux avec le couteau à étaler Tupperware.

Barres tendres maison sans cuisson

Ingrédients :

¼ tasse de beurre d'arachides
4oz de miel
¼ tasse de cassonade
1 tasse de granola ou croque nature
1 tasse d'avoine à cuisson rapide
1 tasse de riz soufflé
½ tasse de pépites de chocolat
½ tasse de fruits séchés

Préparation :

Mélanger dans un bol tous les ingrédients secs. Mettre le beurre d'arachide et le miel au micro-onde et chauffer 1 minute. Brasser et ajouter la cassonade et faire chauffer 1 minute de plus. Bien brasser. Verser le mélange de beurre d'arachides sur les ingrédients secs et bien mélanger. Graisser légèrement un modulaire carré 1 ou un contenant superpo frigo. Étaler le mélange en pressant. Laisser refroidir au frigo et couper en morceaux.

Barres tendres pommes et canneberge

Ingrédients :

1 grosse pomme non pelée
2 carottes moyennes (ou 1 grosse carotte) lavées, non pelées, sans les extrémités
250 ml (1 tasse) de canneberges surgelées (non décongelées)
750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide (grau)
60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
2,5 ml (½ c. à thé) de piment de la Jamaïque (*allspice*)
2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
125 ml (½ tasse) de pacanes ou de noix de Grenoble hachées (facultatif)
2 œufs
180 ml (¾ tasse) de sirop d'érable

Préparation :

Préchauffer le four à 180C (350F). Placer la grille au centre du four. Recouvrir un plat de 8 po x 12 po (20 cm x 30 cm) allant au four de papier parchemin en laissant dépasser les extrémités du papier pour faciliter le démoulage des barres. Couper la pomme en gros morceaux et en retirer le cœur. Couper les carottes en tronçons. Au robot culinaire, hacher finement la pomme, les carottes et les canneberges. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, les graines de lin, la cannelle, le piment de la Jamaïque, le gingembre et les pacanes. Incorporer le mélange de fruits, les œufs et le sirop d'érable. Bien mélanger. Verser la préparation dans le moule et bien presser. Cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit doré. Laisser tiédir avant de démouler. Couper en 15 barres. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

BARRES TENDRES POUR COLLATION

Pour 4 personnes*

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 secondes

Ingrédients :

1 tasse de dattes dénoyautées eau

1 $\frac{3}{4}$ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel

2 c. à soupe d'huile de coco

1 c. à soupe de beurre non salé

2 c. à soupe de miel

$\frac{1}{4}$ tasse de votre beurre de fruit à coque favori (tournesol, amande, arachide, etc.)

Préparation :

1. Dans un petit bol, ajouter les dattes, couvrir avec de l'eau chaude; faire tremper pendant 10 minutes. Égoutter l'eau, transférer dans le Système Extra Chef®. Tirer la corde jusqu'à ce qu'elles soient émincées finement.

2. Transférer les dattes dans un bol moyen; ajouter les flocons d'avoine et le sel. Avec les mains, pétrir le mélange jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient humectés et les dattes bien réparties.

3. Dans le Micro-pichet de 2 tasses/500 mL, ajouter l'huile de coco, le beurre, le miel et le beurre de fruit à coque. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 40 secondes; remuer jusqu'à ce que le tout soit bien combiné et homogène. Verser sur le mélange de flocons d'avoine. Avec les mains, pétrir les ingrédients ensemble jusqu'à ce que le tout soit humecté et collant.

4. Remplir la presse du Prépa-barres/collations avec le mélange de flocons d'avoine, environ $\frac{1}{2}$ tasse; transférer dans un moule du Prépa-barres/collations. Avec la presse, presser fermement le mélange pour former une barre. Répéter avec le reste du mélange de flocons d'avoine, en répartissant uniformément le surplus entre les quatre moules et en pressant fermement avec la presse. Mettre le couvercle sur le Prépa barres/collations, réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les barres aient pris.

5. Réfrigérer, à couvert, pendant jusqu'à 7 jours.