

La recette des boules d'énergie pour +/- 20 boules

Il existe une multitude de recettes différentes.

À base de flocon d'avoine (ou de millet), il faut y ajouter des fruits secs (noix, noix de peccant, noix de cajou, un sirop pour lier (agave, érable, miel), une purée de fruits secs (purée d'amande, de noisette, de cacahouète...) et vous pouvez y ajouter, suivant vos envies, pépites de chocolat, graines de tournesol, noix de coco...

Ingrédients

40 gr noix de pecan
30 gr amandes
20 gr de poudre amande
125 gr flocons d'avoine
100 gr de dattes
100 gr sirop d'agave
45 gr de pâte de cacahouètes

Préparation

- Avec un robot mixeur, mixer finement 40 gr noix de pecan et 30 gr amandes.
- Ajouter les 125 gr flocons d'avoine et les 100 gr de dattes.
- Continuer à mixer normalement en ajoutant 20 gr de poudre amande.
- Une fois que la préparation est bien mixée, mettez le tout dans un bol.
- Ajouter 100 gr sirop d'agave et 45 gr de pâte de cacahouètes en plusieurs fois.
- Entre les deux, mélanger bien avec une cuillère.
- La pâte doit être très peu collante, ajouter un tout petit peu de poudre d'amande si cela est trop collant.

Quand la pâte est homogène et compacte, faire des petites boules avec vos mains. La taille d'une petite balle de ping-pong.

Conservez-les dans une boîte hermétique quelques jours hors du frigo ou 2 semaines au frigo.

Recette du Granola pour 10 à 12 portions

Ingrédients

50 gr d'huile de coco
300 gr de flocons d'avoine
70 gr de chips de coco
100 gr de noix de pécan
80 gr de sirop d'érable ou autre sirop

Préparation

- Préchauffer le four à 170°C.
- Faire fondre l'huile de coco dans un petit poêlon ou au micro-ondes
- Mettre tous les ingrédients dans un saladier et bien mélanger
- Etaler le mélange sur une plaque de cuisson de manière uniforme.
- Cuire 15 minutes puis remuer avec une spatule pour que le dessus ne brûle pas et que tout soit bien mélangé.
- Cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que le granola soit doré.
- Surveiller la cuisson car en fonction de la puissance de votre four le granola sera plus ou moins vite prêt
- Laisser refroidir et conserver dans un pot bien hermétique.

Recette des barres protéinées pour l'équivalent de la surface d'une tarte

Ingrédients

200 g de sarrasin
150 g d'amandes
300 g de dattes séchées
80 g de raisins secs
4 cuillères à soupe de poudre de cacao
3 cuillères à soupe de beurre d'amande
2 cuillères à soupe d'huile de coco
100 g de graines de chanvre
75 g de graines de tournesol
75 g de graines de courge
1 pincée de sel

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C chaleur tournante
- Placez le sarrasin et les amandes sur du papier cuisson sur 2 grilles séparées et laissez griller pendant 10 minutes. Retirez du four et laissez refroidir.
- Entretemps, faites tremper les dates et les raisins secs 2 minutes dans de l'eau bouillante pour les réhydrater. Ensuite, enlever l'eau excédentaire et mettez-les dans un robot mixeur avec la poudre de cacao, le beurre d'amande, l'huile de coco et le sel. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse et crémeuse.
- Mixez ensuite les amandes grillées, les graines de chanvre, de tournesol et de courge. Ils doivent être concassés, sans devenir de la poudre fine. Mixer le « sec » après les produits « mouillés » permet de nettoyer un peu le bol mixer sans perdre de matière.
- Mettre tout ensemble dans un grand bol et y rajouter le sarrasin grillé et la pincée de sel. Bien mélanger.
- Etaler à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère sur du papier cuisson ou dans un moule en silicone jusqu'à obtenir une surface de 2-3 cm d'épaisseur, en fonction de votre envie.
- Pour accélérer le processus, placez pendant 1 heure au réfrigérateur avant de la couper en rectangles de la taille de votre choix.

Recette du massepain pour 300 gr.

Ingrédients

150 gr d'amandes en poudre
150 gr sucre impalpable
1 blanc d'œuf

Un peu de poudre de cacao si vous voulez réaliser des pommes de terre en massepain

Mélanger tous les ingrédients et pétrissez de préférence à la main jusqu'à ce que les ingrédients soient tous bien intégrés, la pâte homogène et non collante aux doigts.

Réaliser des petites boulettes que vous pouvez ensuite rouler dans de la poudre de cacao ou toute autre forme selon votre fantaisie.

Laisser reposer pendant 2-4 jours à température ambiante ou au frigo mais pas en plein soleil 😊