

recette sucrée

BARRES VEGAN AUX NOIX, SANS GLUTEN NI SUCRES AJOUTÉS

🕒 10 minutes
+ 45 minutes d'attente

🕒 4 à 6 minutes

🍴 8 barres

Ingredients

La base liante

100 g de dattes (de préférence, des dattes fraîches Mazafati), soit 10 dattes
115 g de beurre de cacahuète
40 g d'eau

Pour le mélange noix & graines

50 g de noisettes
50 g d'amandes
40 g de noix grossièrement concassées
50 g de graines de courge
40 g de raisins secs
20 g de cranberries séchées
10 g de flocons de quinoa soufflé (ou flocons d'avoine)
10 g de graines de sésame blanc
1/2 cc. de vanille en poudre
2 à 4 cs. d'eau pour la cuisson

En option

60 g de chocolat noir 70% de cacao
Une cs. d'huile de noisette

Préparation

Commencer par dénoyauter les dattes et les couper en deux. Les placer dans le bol d'un mixeur/blender, ajouter le beurre de cacahuète et l'eau puis mixer quelques secondes (à l'aide de la fonction pulsion). L'objectif est de réduire les dattes en morceaux, la pâte ne doit pas être homogène.

Dans une petite casserole, réunir l'ensemble des ingrédients du mélange noix et graines, à l'exception de l'eau. Ajouter le mélange dattes-beurre de cacahuète et faire chauffer quelques minutes (4' à 6') à feu doux, en remuant bien. Incorporer l'eau (adapter la quantité en fonction de la consistance de la préparation).

Retirer du feu et mélanger à nouveau.

Recouvrir de papier sulfurisé un moule à cake ou à gratin rectangulaire. Verser la préparation dans le moule et placer au congélateur durant 45 minutes.

Une fois le temps écoulé, sortir du congélateur et découper des barres de la taille désirée.

Option pour les fans de chocolat : faire fondre le chocolat noir au bain-marie avec l'huile de noisette. Une fois bien liquide, le verser sur le rectangle avant découpage. Laisser ensuite refroidir une vingtaine de minutes au frigo avant de découper les barres à la taille de votre choix.



Remarque

LES DATTES SONT NATURELLEMENT SUCRÉES ET APPORTENT SUFFISAMMENT DE SUCRE À LA PRÉPARATION. É TANT DONNÉ LA HAUTE TENEUR EN OLÉAGINEUX, CES BARRES SONT CALORIQUES ET SONT À CONSOMMER DANS LE CADRE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE. ELLE SONT IDÉALES POUR LES PERSONNES PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ SPORTIVE RÉGULIÈRE.