**BARRES ÉNERGÉTIQUES MAISON A LA PURÉE D’AMANDES**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 5 minutes + 20 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 2 heures

**Ingrédients pour une Douzaine de barres :**

75 g de Purée d’amandes Bio

75 g d’huile d’olive

80 g de Sucre complet Bio

120 g de Miel liquide toutes fleurs

200 g de Flocons d’avoine Bio

75 g de Raisins secs blonds

75 g d’Abricots secs

40 g d’Amandes effilées

2 Cuillères à café de Cannelle en poudre

1 Pincée de Sel

Matériel :

Papier sulfurisé

Caissettes en papier

1 Moule carré de 20x20

Préparation :

Préchauffez le four à 180°.

Coupez les abricots secs en petits morceaux.

Faites torréfier à la poêle ou au four les amandes effilées.

Dans une casserole versez la purée d’amandes, l’huile d’olive, le sucre et le miel.

Faites chauffez à feu doux, quand la préparation est à frémissements retirez la casserole du feu.

Ajouter le restant des ingrédients et mélangez bien.

Chemisez le moule de papier sulfurisé et tassez dedans la préparation.

Enfournez pour 20 minutes.

A la sortie de four prédécoupez des barres à l’aide d’un couteau. (Voir conseilles)

Laissez complétement refroidir à température ambiante, environ 2 heures.

Une fois que les barres ont bien durcies détachez les une par une.

Placez-les dans des petites caissettes en papier et conservez-les dans une boite en fer.

Conseil :

Lorsque vous découper les barres à la sortie du four ne les démoulez surtout pas, cette action permet de laisser durcir les barres et vous facilitera leur démoulage.

Si vous voyez qu’elles sont encore molles au bout de 2heures attendez encore un peu avant de les démouler, vous pouvez également accélérer l’opération en plaçant le moule au réfrigérateur.

Les flocons d’avoine peuvent être remplacés par des flocons de 5 céréales ou autres, vous trouverez plein d’idées dans les magasins Bio ou au rayon bio des supermarchés.

Personnalisez vos barres énergétiques suivants vos gouts ou ce que vous avez dans vos placards :

Quelques idées :

Remplacez la purée d’amandes par

* De la purée de cacahuète
* De la purée de Noix de cajou
* De la purée de noisettes

Remplacer les amandes effilées par

* Des pistaches, des noisettes ou des noix concassées, dans tous les cas faites les torréfiées avant.

Remplacer les raisins et les abricots secs par

* Des fiches sèches hachées
* Des écorces d’orange ou de citron confits hachées
* Des dattes ou des cramberries hachées

Remplacer la cannelle par

* Du gingembre en poudre
* De la vanille

Et pour les plus gourmands incorporez des Pépites de chocolat

Coté forme :

« LA BARRE DES SPORTIFS «

Les flocons d’avoine ont des actions Anti oxydantes, anti-inflammatoires et réparation musculaire ce qui favorise une meilleure récupération.

Tout sur les flocons d’avoine :

Source de **protéines.**

Gras insaturés luttent contre le cholestérol, le diabète

Glucides lents pour une **énergie à long terme.**

Deux types de fibres donc bon pour le transit.

Ralentit l’absorption des glucides donc énergie à long terme.

**Participe à la contraction musculaire.**

Construction des protéines.

Tamponne l’acidité (acide lactique) de l’organisme liée à l’effort.

Participe à l’absorption du calcium.

Moins caloriques que la majorité des céréales petit déjeuner même allégées.

Sans sucres et lipides ajoutés contrairement aux crueslis : ces céréales amalgamées qui font près de 500 calories/100g.

Possibilité de remplacer le sucre par 15g de miel ou de la confiture, voir de l’édulcorant en cas de régime restrictif.



QUELQUES CONSEILS :

Les flocons d’avoine contiennent des protéines végétales donc moins assimilées par l’organisme que les protéines de la viande.

Alliez-les donc avec un produit laitier (lait, fromage blanc…) pour augmenter leur absorption.