

Recettes

Barres de céréales



Le + : *Faire fondre un peu de chocolat noir et l'étaler dessus avant refroidissement !*

Préparation : 15 min – **Cuisson :** 20 min

Environ 10 barres – Conservation 1 semaine dans une boîte hermétique

Ingrédients :

- ✓ 90 g de flocons d'avoine
- ✓ 35 g de farine de blé
- ✓ 50 g de fruits secs (abricots secs, figes, dattes coupés en petits morceaux.
Eviter les raisins secs qui ont tendance à gonfler et à faire éclater les barres)
- ✓ 30 g de fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes concassées)
- ✓ 1 à 2 bananes bien mûres
- ✓ 25 ml d'eau

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Couper les fruits secs en petits morceaux
- Dans un 1^{er} bol, avec une spatule, mélanger les ingrédients secs : flocons d'avoine, fruits secs, fruits oléagineux, farine
- Dans un 2nd bol, réduire la banane en purée et la mélanger au 1^{er} bol
- Ajouter l'eau
- Transférer la préparation dans un plat carré, et presser fort pour bien tasser
- Mettre au four et faire cuire 20 à 30 min (dessus doré)
- Découper en barres de la taille souhaitée
- Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur pendant 1h pour que les barres durcissent

Cake à la banane



Préparation : 15 min – **Cuisson :** 30 – 40 min

Ingrédients :

- ✓ 200 g de farine blanche
- ✓ 2 bananes
- ✓ 40 g d'amandes ou noisettes en poudre
- ✓ 80 g de sucre
- ✓ 1 c. à s. de levure chimique
- ✓ ¼ c. à c. de cannelle en poudre
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 250 ml d'eau

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Mélanger de façon homogène l'ensemble des ingrédients dans un saladier
- Verser la pâte dans un moule à cake préalablement beurré ou avec du papier sulfurisé
- Mettre au four et faire cuire 30 à 40 min