Guide recettes

Les barres céréales

training keepcool

La barre maison, c’est beaucoup plus Healthy

Que ce soit pour les petites fringales de 10 heures au travail, pour reprendre de l’énergie pendant ou après un entraînement ou pour les goûters des enfants, nous sommes très nombreux à apprécier les barres céréales.

Et bonne nouvelle, c’est super simple à faire ! Alors pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour faire des barres de céréales healthy maison ?
À emporter en balade, à l’école ou au bureau, une barre de céréales est un moyen simple et sain de faire passer une fringale ou une baisse de tonus !

Les barres de céréales industrielles sont souvent présentées comme des encas sains, healthy et énergétiques mais avez-vous déjà consulté la liste des ingrédients en détail ? Le plus souvent, ces barres sont bourrées de sucre et de matières grasses. Parmi les ingrédients qui reviennent souvent dans la composition des barres industrielles, on trouve du sirop de glucose-fructose, des émulsifiants, des arômes, des acidifiants, de l’huile… Et finalement peu de morceaux de fruits et de céréales !

Simple à réaliser, elles peuvent se conserver facilement (environ deux semaines dans une boîte hermétique et davantage si vous choisissez de les congeler).
Plutôt healthy ou gourmande ? Avec cuisson ou sans cuisson ? Vous trouverez forcément une recette qui vous fera fondre de plaisir. Et n'hésitez pas à modifier quelques ingrédients pour que la recette soit parfaitement adaptée à vos goûts et à vos éventuelles intolérances alimentaires.

Les bases ?

Les ingrédients de base

Pour confectionner vos barres, il vous faut :
La base : des flocons de céréales : avoine, son, blé, orge, riz ou seigle, riz, kamut, sarrasin, millet, soja, ...
Le liant : du miel, du sirop d'agave, de banane, ...
Les « parfums » : des fruits secs : les dattes, raisins et baies de goji, ...
Les graines : graines type lin, courge, sésame, ...
les éléments de votre choix fruits, pépites de chocolat, ...
Le mieux est de choisir des produits bio de bonne qualité.

Le passage au four

Ou pas.
Pour rendre les barres bien croustillantes, vous pouvez passer votre préparation au four.
Mais certaines recettes ne nécessitent pas de cuisson.
Pour obtenir une forme de barre, versez le tout, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en tassant bien, avec le dos d'une cuillère, puis découpez en barres, dès la sortie du four ou du frigo.

Le refroidissement au frigo

Pour assurer une consistance bien compacte, placez les barres au réfrigérateur ou éventuellement 10 minutes au congélateur, et quand elles ont durci, vous pouvez les découper.

La conservation

La conservation est meilleure si elle se fait à l'abri de la lumière.
Vous pouvez ensacher vos barres dans des emballages individuels ou dans une boite bien hermétique, pendant une bonne semaine.
Pour les garder croustillantes, une feuille de papier absorbante peut être utilisée pour capturer l'humidité.
Et vous pouvez également la conserver au congélateur.

Les barres céréales maison sans cuisson et sans gluten

Abricot, noisette et coco :

Les ingrédients :
125 g d'abricots secs
1 cuillère à soupe de graines de sésame (ou graines de lin)
125 g de noisettes
125 g de noix de coco râpée

La recette :
1. Mettez les abricots, les noisettes et les graines de sésame dans un bol mixeur.
2. Mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Ajoutez la noix de coco râpée. La texture doit être collante mais pas trop.
4. Aussi, vous pouvez ajouter de la poudre de noisettes si la pâte vous semble trop collante.
5. Étalez le mélange sur une feuille de papier sulfurisé sur environ 2 cm de hauteur.
6. Coupez vos barres. Conservez-les dans du papier sulfurisé ou une boîte hermétique

Les barres céréales maison avec cuisson

Cajou, amande et coco

Les ingrédients :
150 g de pâte de dattes
3 cuillères à soupe d'huile de noix (qu'il est possible de remplacer par de l'huile d'olive, de coco ou encore de noisette)
2 c. à s. d'eau
140 g de noix de cajou (non salées de préférence)
30 g d'amandes entières
30 g de poudre de cacao
20 g de noix de coco râpée

La recette :
1.Découpez la pâte de dattes en petits cubes.
2.Mettez tous les ingrédients dans un bol mixeur.
3.Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène (mais encore granuleuse).
4.Versez la préparation dans un moule recouvert de papier sulfurisé.
5.Tassez bien la préparation en lissant le dessus.
6.Laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 8h.
7.Découpez vos barres et conservez-les dans une boîte hermétique (ou dans du papier sulfurisé).

Les ingrédients :
75 g de flocons d'avoine (qui peuvent être remplacés par d'autres céréales dans le cadre, par exemple, d'un régime sans gluten)
25 g de quinoa
60 g de fruits secs (raisins, abricots, figues, dattes, etc. selon les goûts)
1 cuillère à café de noix de coco râpée
50 g de fruits secs à coque (amandes, noisettes, pistaches)
75 g de sirop d'agave (il est possible de faire un mix sirop d'agave/miel)
30 g de beurre (ou de beurre de coco)
1 cuillère à café de sucre vanillé

La recette :
1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans une casserole, mettez le beurre, le sirop d'agave et le sucre vanillé.
3. Faites chauffer le tout le temps d'obtenir un mélange liquide.
4. Dans un bol, mixez les flocons d'avoine, le quinoa, les fruits secs.
5. Versez le liquide de la casserole sur le mélange mixé puis remuez bien.
6. Mettez la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, veillez à bien tasser le tout.
7. Enfournez pour 10 à 20 minutes selon l'épaisseur.
8. Coupez (sans enlever de la plaque) les barres à la sortie du four.
9. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pour environ 1 h.
10. Conservez vos barres dans une boîte hermétique.

Des déclinaisons presque à l'infini

Les ingrédients :
100 g de flocons d'avoine (qui peuvent être remplacés par d'autres céréales dans le cadre, par exemple, d'un régime sans gluten)
55 g de sucre roux
50 g de beurre coupé en morceaux
30 g de fruits secs coupés en petits morceaux (raisins, abricots, figues, dattes, etc. selon les goûts)
45 g de mélange multi-céréales
1 cuillère à soupe de pépites de chocolat noir
1 cuillère à café de miel

La recette :
1. Préchauffez votre four à 160°C.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre, le sucre, le miel à feu doux jusqu'à dissolution complète du sucre.
3. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le mélange multi-céréales, les pépites de chocolat et les fruits secs.
4. Versez la préparation liquide sur le mélange sec et remuez.
5. Etalez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé de manière régulière.
6. Enfournez pour environ 30 minutes (selon l'épaisseur).
7. Coupez (sans enlever de la plaque) les barres à la sortie du four.
8. Laissez refroidir à température ambiante.
9. Conservez vos barres dans une boîte hermétique.

Des déclinaisons presque à l'infini

La barre de céréales peut s'adapter à vos goûts et vos envies du moment.

Les ingrédients :

150g de flocons de céréales de votre choix (avoine, millet, riz, sarrasin..)
50g de graines (lin, chia, tournesol, sésame, courge...)
30 à 50g de produit liant (sirop d'agave, miel, sirop d'érable...)

Les accompagnements au choix :

des fruits secs (raisins, baies de goji, cranberries, abricots, figues...)
des fruits oléagineux (amandes, noix, pistaches, noix de coco râpée...)
des gourmandises (chocolat, morceaux de biscuits, pralines...)

des épices (cannelle, vanille, gingembre, 4 épices, muscade...)

La recette :

1. Mélangez les flocons de céréales, les graines et l'accompagnement de votre choix.

2. Faîtes chauffer le produit liant.

3. Ajoutez le liant à la préparation sèche et disposez le tout sur une plaque de cuisson en tassant bien le tout.

4. Enfournez environ 15 à 20 minutes à 160°C.

5 Laissez refroidir et découpez à l'aide d'un grand couteau.

Les variantes :

La classique : Flocons d'avoine, graines de sésame, miel, amandes et raisins secs
La version sans gluten : Choisissez des flocons de riz, millet, sarrasin, avoine sans gluten...

La semi-gourmande : Flocons au choix, sirop d'érable, graines de courge, chocolat noir
Faîtes fondre le chocolat noir et une fois la barre bien tassée sur la plaque, répartissez le chocolat dessus

La gourmande : Flocons au choix, sirop d'agave, graines de tournesol, morceaux de granola concassés

L'exotique : 25cl d'eau de coco, 50cl d'eau de source 1 cuillère à soupe de sirop d'agave, éventuellement une cuillère à café de spiruline en poudre.

L'énergique : 1l de thé vert nature, 1 cm de racine de gingembre ou deux gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, 1 à 2 cuillères à soupe de miel, 1 pincée de sel. En ce qui concerne les huiles essentielles, avant d'en consommer, demandez l'avis de votre médecin.

La fruitée : 50cl de jus de raisin 100% pur jus, 50cl d'eau de source, 1 pincée de sel. À noter que le jus de pomme ou d'abricot peut faire l'affaire, mais pas les jus d'agrumes. Trop acides, ils risquent de vous créer des désordres digestifs pendant votre séance de sport.

La barre riche en fibres : Mettez 50% de flocons de céréales et 50% de son d'avoine.

training
keepcool
TKC