



# Barres gloires du matin

Temps de préparation : 15 min | Temps de cuisson : 30-40 min |

Donne : 16 barres moyennes ou 24 petites

*Une barre du matin nutritive et facile à préparer qui ne tombe pas en miettes!*

- 500 ml (2 tasses) céréales au son
- 375 ml (1 1/2 tasse) carottes râpées (environ 3)
- 250 ml (1 tasse) lait à 1 % M.G.
- 175 ml (3/4 tasse) ananas broyé en boîte, égoutté
- 125 ml (1/2 tasse) yogourt nature à 1 % M.G.
- 375 ml (1 1/2 tasse) farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) cannelle moulue
- 2 ml (1/2 c. à thé) bicarbonate de soude
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) miel liquide

## **Préparation**

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Tapisser un moule en métal allant au four de 3 litres (13 x 9 pouces) de papier d'aluminium, en laissant dépasser le papier de 5 cm (2 pouces) aux extrémités. Badigeonner légèrement le papier d'aluminium d'huile.
3. Dans un bol, mélanger les céréales de son, les carottes, le lait, l'ananas et le yogourt; laisser reposer pendant 5 minutes.
4. Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure chimique, la cannelle et le bicarbonate de soude. Incorporer l'œuf et le miel dans la préparation au lait. Verser sur les ingrédients secs et remuer juste assez pour humecter.
5. Étendre dans le moule préparé, en lissant le dessus. Cuire au four pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir complètement dans le moule, sur une grille. En se servant du papier d'aluminium qui dépasse, retirer du moule et couper en barres.

## **Confiture sans cuisson** Préparation 10 minutes Repos : 2 heures

3 c. à soupe de graines de chia noir - 1/4 tasse de sirop d'érable 2 tasses de petits fruits surgelés, décongelés et écrasés à la fourchette.

Moudre les graines de chia à l'aide d'un moulin à café ou à épices bien propre. Dans un bol, mélanger le chia et le sirop d'érable, et laisser reposer quelques minutes. Écraser les fruits à la fourchette. Pour une confiture plus lisse, passer les fruits au robot culinaire ou au mélangeur électrique. Verser les fruits dans le bol de chia et de sirop, mélanger et laisser reposer 2 heures au réfrigérateur pour permettre au chia de former une gelée.

Se conserve 2 semaines au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur. \*Cette confiture contient 3 fois moins de sucre par portion que la confiture du commerce. La graine de chia est une toute petite graine de la taille d'une graine de pavot. Riche en fibres et en oméga-3, on peut l'ajouter, entière ou moulue, dans un smoothie, un yogourt ou une compote de fruits. C'est sa teneur élevée en fibres solubles qui lui confère sa capacité de former un gel dans la confiture..

## **Sushi banane**

1 tortilla de blé- 1 banane – beurre d'arachide ou de soya- Un filet de miel. \*\*\*Tartiner le tortilla avec le beurre de noix, déposer la banane sur le tortillas et arroser d'un filet de miel. Rouler et couper en petites bouchées. Dégustez! \*\*\* Vous pouvez ajouter du granola, de la confiture, du fromage, du yogourt, etc.

## **Tartinade choco-noisettes maison**

1/2 tasse de beurre de noisettes -1/2 tasse de chocolat noir (100 g ou 3,5 oz) - 3/4 tasse de lait - 1/2 tasse de lait en poudre - 1/4 tasse de sucre -1/4 tasse de cacao

Bien mélanger l'huile et la pâte de noisettes avant de mesurer le beurre de noisettes. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre de noisette et le chocolat à feu moyen-doux. Dans un grand bol, mélanger le lait, le lait en poudre, le sucre et le cacao pour bien dissoudre les ingrédients. Lorsque le chocolat est fondu et incorporé au beurre de noisettes, ajouter la préparation de lait et fouetter pour obtenir un mélange lisse et homogène. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer. Se conserve 1 mois au frigo.

## **Granola maison**

3tasses de flocons d'avoine -1 tasse d'amandes nature concassées - 1/2 tasse de pistaches nature (ou autre noix)- 1/2 tasse de graines de tournesol ou de citrouilles écalées nature - 1/2 tasse de sirop d'érable - 1/4 tasse d'huile de canola- 1/2 tasse de canneberges, de dattes ou d'abricots secs - 1/2 tasse de raisins secs- 1/2 tasse morceaux de chocolat noir

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le sirop, l'huile et bien mélanger. Répartir le mélange sur une plaque de cuisson. Répartir sur la plaque. Cuire au four de 35 à 40 minutes en remuant toutes les 10 minutes, ou jusqu'à ce que le granola soit bien doré. Laisser refroidir complètement. Ajouter les fruits séchés. Conserver dans un contenant hermétique.

## **Smoothies déjeuner**

1 tasse du jus d'ananas ou autre jus sans sucre - 1/2 banane -8 fraises congelées ou fraîches -1/4 de tasse de tofu mou -1 c. à soupe de sirop d'érable **OU** 1/2 tasse de lait ou de lait de soya- 1/2 de jus d'orange- 1/3 de paquet de tofu soyeux- 1 tasse de fruits congelés

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et réduire en une purée très lisse. Servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur quelques jours. \*\*\* Les jus et les fruits peuvent être remplacés. Vous pouvez mettre les fruits et le jus que vous aimez, mangues, bleuets, pêches, selon vos goûts. Variez!

