



Barres de céréales

Proposée par l'Institut agricole de l'Etat de Fribourg – www.grangeneuve.ch

Pour env. 8 barres selon la grandeur – Préparation : env. 20 min. – Cuisson : env. 20 min

Ingrédients :

3 cs de noisettes moulues
2 cs d'amandes moulues
2 cs de chocolat en petits dés
5 cs de petits flocons d'avoine

1 cs d'huile de colza

1 à 1,5 cs de miel

Préparations :

Mélanger dans une terrine

Ajouter, mélanger

Chauffer pour liquéfier le miel (idéalement au bain-marie à 30-35°C max).

Dresser une cuillère à soupe dans des moules rectangulaires (barres de céréales). Bien tasser avec le dos d'une petite cuillère mouillée.

Cuisson :

- Cuire au milieu du four préchauffé à 150°C durant 20 à 30 minutes en surveillant que les barres ne se colorent pas trop rapidement (Baisser la chaleur à 120°C).
- Retourner les barres encore légèrement chaudes sur un papier à pâtisserie. Laisser refroidir totalement.



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Grangeneuve

Remarques :

- Remplacer le chocolat en dés par des petits dés de caramel ou des fruits secs (abricots, pommes, raisins, dattes) coupés en petits dés.
- Conserver dans une boîte ou un bocal bien fermé (env. 1 mois)
- Si l'on ne dispose pas de moules rectangulaires on peut utiliser d'autres petites formes.
On peut aussi étaler la masse en couche d'1 cm d'épaisseur sur un papier à pâtisserie. Bien lisser et portionner en barres avant la cuisson à l'aide d'une corne à pâte mouillée.

Bonne dégustation !

Tu veux partager ta réalisation avec nous ? Envoie-nous la photo de tes verrines avec ton prénom et ton âge à l'adresse evelyne.pasquier@espace-gruyere.ch.

Informations sur les ingrédients

