

Barres et petits gâteaux

Sommaire

Barres		Petits gâteau		Cakes salés	47
Multicouches cacahuètes	2	Dattes raisins amandes	23	Fêta sarrasin olives	48
Energétiques protéines	4	Sablés coco noisettes	24	Potimarron noisettes	49
Crues cacahuètes et dattes	6	Soja et raisins	25	A la patate douce	50
Au sésame et aux figes	7	Petits gâteaux de la joie d'Hildegarde de Bigen	26	Pain cake	51
Crues protéinées	8	Figolu aux amandes	27	Cake au Roquefort	52
Aux flocons et fruits secs	9	Sablés au chanvre	28	A la farine de maïs	53
Barres aux flocons et graines	10	Sablés au cannabis	29	Cake à la bière	54
Barres aux lentilles	11	Petits gâteaux aux amandes et châtaigne	30	Cake au levain	55
Raisins dattes amarante	12	Raisin sec noix de coco	31	Carottes fêta olives	56
Figes et dattes	13	Macaron noix de coco	32		
Pois chiches aux amandes	14	Petits gâteaux à la farine complète	33		
Lin et fruits secs	15	Palets au sésame	34	Cakes sucrés	57
Lin et légumes	16	Petits gâteaux à la mélasse	35	Cake au sésame noir	58
Croquetes lentilles amandes	17	Petits gâteaux au sarrasin et châtaigne	36	Bara Brith	59
Barre crue amande sarrasin	18	Maïs amarante	37	Tahin chocolat	60
Barres crues aux fruits secs	19	Maïs sésame	38	Cake aux azukis	61
Barres bananes cacahuètes	20	Amarante et épices	39	Potiron chocolat	62
Barres noix de coco gingembre	21	Dattes bananes	40	Cake aux coings	63
Barres du randonneur	22	Graines et flocons	41	Farine de manioc	64
		Gâteaux au fromage	42	Couscous millet citron	65
		Sablés au romarin	43	Véritable cake anglais	66
		Gâteaux à la sauge	44		
		Gâteaux aux pois cassés noix et chocolat	45		
		Gâteaux aux pois chiches et à l'avoine	46		

Barres multicouches aux cacahuètes

Mixer 120g de Corn flakes avec 20g de sucre, 10g d'huile, 1 oeuf, 1p. de sel et 30g de cacahuètes grillées. Tasser dans un moule. Mélanger 50g de beurre de cacahuètes, 30g de mélasse, 15g de chanvre, 50g de flocons d'avoine, 20g de lin, 1 oeuf. Tasser sur les Corn flakes. Repos 2h. Cuire 12min à 180° Mixer 50 d'amandes et 50g de cacahuètes grillées, 25g de sésame et 40g de pâte de dattes, ajouter 50g de raisins, 1 blanc d'oeuf, 50g de beurre de cacahuète, 20g de graines de courges, 20g de tournesol, 1càs de cannelle. Tasser sur la couche précédente. Cuire 5min à 100° Fondre 50g de chocolat au bain marie. Ajouter 30g de beurre de cacahuètes, 30g de sarrasin trempé 3h et grillé. Etaler sur la couche précédente. Décorer de cacahuètes.



Barres protéinées

Tremper 24h 100g de sarrasin 9%. Le griller 5min. Tremper 1 nuit 60g de flocons d'avoine 12%, 40g de lin 18% et 30g de chanvre 23% dans 180g d'eau. Concasser grossièrement 50g d'amandes 30%, 50g de cacahuètes 26%, 30g de noix 15%, 30g de sésame 18%, 30g de courge 35%, 40g de tournesol 20%. Tremper 12h 75g de flocons d'azukis 20% ou de pois chiches dans 175g d'eau. Tremper 12h 100g de pâte de dattes 2% dans 50g de lait de soja 3%.avec 2 zestes de citron. Mélanger avec 150g de raisins secs 3% ou/et pruneaux, abricots secs, bananes séchées, figues, en dés, 30g de noix de coco 3%, 3 blancs d'oeuf 11%,quelques fruits acides séchés (cassis, berberis, . . .) 15 gouttes HE d'orange et 30g de farine de châtaigne 6%. Tasser dans un moule sur une couche de 200g de Corn flakes 8% écrasés avec 50g de sucre 0%, 20g d'huile 0%, 2 oeufs 13% et 1p. de sel saupoudrée de cannelle. Saupoudrer de pavot. Repos 1h.Cuire 35 min à 180° Couper en 16 barres. Laisser sécher.



Barres crus cacahuètes et dattes

Tremper 30min 80g de pâte de dattes dans 120g de lait de soja ou d'amandes. Diluer en écrasant à la fourchette. Mélanger avec 125g de beurre de cacahuètes ou de purée d'amandes..., 180g de flocons d'avoine et 1 pincée de sel. Laisser gonfler 10min. Former des boules de la taille d'une grosse noix. Aplatir légèrement. Placer au frais.



Barres au sésame et aux figues

Mixer 50g de sésame grillé, avec 2 figues sèches et 1 blanc d'oeuf. Cuire au four 10min de chaque côté à 200°.

