



## BARRES ÉNERGIE AUX GRAINES

Me voici de retour après cette loooongue mise au vert. Tu m'as bien manqué... Les vacances sont pour moi synonymes de réflexion, de mise au point. C'est le moment idéal pour mettre sur pied des nouveaux projets ou en affiner d'autres. D'ailleurs, il y a un an, je planchais sur ce blog. J'espère que tu as bien reposé ton esprit, que tu as mis ton temps libre à profit pour prendre (et/ou continuer) tes bonnes résolutions et que tu es prêt à booster ton corps. Cette recette est idéale pour cela : bien pratique en cas de petit creux, d'une envie d'en-cas.

Quand j'ai commencé à m'intéresser à l'alimentation vivante, j'ai beaucoup traîné sur internet à la recherche de sites, de blogs dans lesquels je plaçais tous mes espoirs pour trouver des recettes qui ressemblent à ce que je mangeais avant, mais version saine. J'avais d'abord écrémé tous les rayons des supermarchés, et je me suis assez vite ravisée, parce que même s'il est possible de trouver des pains sans gluten, des biscuits sans sucre, etc... aucun produit n'allie les « sans » de façon saine. Raison pour laquelle très rapidement j'ai arrêté complètement de faire mes courses au supermarché. L'un des premiers blogs qui m'a inspirée, c'est [la petite fabrique d'Edith](#). J'aime bien sa démarche, je trouve ses recettes simples et à la portée de tous. Et puis, comme tu le sais, fidèle lecteur, c'est agréable de lire ces petites tranches de vie à travers les articles d'un blog, on a l'impression de connaître l'auteur, d'en être proche. N'est-ce pas, toi et moi, nous sommes amis depuis le temps que tu suis mes pérégrinations ?

Je cherchais une recette de collation sans céréales, ce qui n'est pas évident. Et donc, ici, j'ai repris une recette d'Edith que j'ai mise un peu à mon goût puisque j'ai ajouté les figues séchées pour en faire des en-cas sucrés. Il n'y a que des graines. Mmmmh !

Voici les ingrédients pour une trentaine de « barres » :

1/2 tasse de graines de lin

1/2 tasse d'amandes pelées \*

1/2 tasse de graines de sésame

1/2 tasse de graines de tournesol

1 tasse d'eau

1 c à s de miso lactofermenté

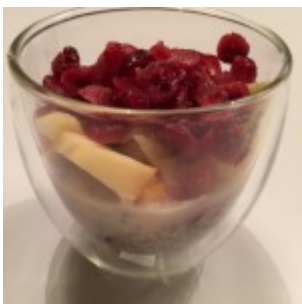
8 figes trempées toute une nuit dans de l'eau

\* Tu me connais, j'aime faire les choses à fond, je te conseillerais donc bien de faire tremper tes amandes, de les peler et de les laisser sécher, mais j'ai appris récemment que les amandes pelées que tu trouves en magasin bio ne sont pas (ou plus) chimiquement pelées... Renseigne-toi auprès de ton commerçant, mais le temps et l'énergie gagnés ne sont pas négligeables...

Préchauffe le four à 150°. Broie les graines de lin et ajoutes-y le miso. Tu mélanges bien ces deux ingrédients auxquels tu ajoutes une tasse d'eau. Tu laisses prendre pendant que tu prépares le reste. Le lin est une graine mucilagineuse, ce qui signifie qu'elle sert de liant à une préparation. Sans compter que le lin est super riche en oméga 3 et qu'il est un très bon nettoyeur des intestins. Pour caricaturer, il va éliminer toutes les crasses qui sont coincées dans tes intestins pour qu'ils soient plus légers... Bon, si tu as les intestins fragiles, vas-y mollo. Pendant ce temps, tu mixes les autres ingrédients entre eux (excepté les figes). Tu débarrasses la mixture dans un plat et tu mixes les figes trempées. Tu les ajoutes aux graines précédemment mélangées et tu ajoutes enfin les graines de lin et le miso. Tu mélanges le tout que tu étales soit sur une plaque du four, soit dans un plat. J'ai choisi un grand plat en métal et je n'ai pas étalé une trop grosse couche pour que ça cuise plus vite.

Tu fais cuire au four pendant une heure, à une heure quart.

Bonne collation!



## PUDDING AUX GRAINES DE CHIA

Voilà un dessert vite réalisé, sain, savoureux et plein de bonne énergie ! Tu peux le prendre en guise de petit-déjeuner de dessert ou encore de collation. Ce petit pudding aux graines de chia tombera toujours à point nommé. Et comme tu le sais déjà, les graines de chia sont excellentes pour la santé

car elles sont riches en fibres, en oméga 3 (et encore des tas d'autres bons nutriments) mais surtout, il s'agit d'une protéine végétale (17 g pour 100 g contre 20 g pour la viande). J'avoue que j'échange volontiers mon steak contre ceci... et toi aussi j'en suis sûre !

Le complément alimentaire n'a pas daigné goûter, ce qui est dommage car la douceur de cette préparation l'aurait convaincu dès la première bouchée.

Tu peux bien entendu varier les fruits frais et ajouter, pourquoi pas, des éclats de noisette, et changer les fruits secs (abricots, figues, dates...).

Pour 2 verrines :

1/2 tasse de cranberries séchées

1/2 pomme

3 c à s de graines de chia

1 c à s de sirop d'érable

1/2 tasse de lait végétal de ton choix

Réhydrate les cranberries ou tout autre fruit sec de ton choix pendant une heure. Mélange les graines de chia, le sirop d'érable et le lait et laisse poser 20 minutes. Détaille la pomme en dés. Dans une verrine (un verre fera très bien l'affaire aussi), place un peu de mélange aux graines de chia (1/4), des cranberries et des pommes, et répète l'opération une seconde fois. Procède de la même manière pour la deuxième verrine. Place une nuit au frigo et régale-toi dès le matin !

Alors, prêt à troquer ton steak contre ce pudding ?