



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 figes 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!