

Barres tendres

Recette de Germaine (Annie Brocoli)

Ingrédients

- 1 ½ tasse de flocons de kamut ou d'avoine
- ¼ tasse de graines de lin moulues
- ½ tasse de farine de kamut (note personnelle : le blé entier fait aussi l'affaire)
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ¾ tasse de graines de tournesol (j'ai aussi utilisé les graines de citrouilles)
- 1 ½ tasse d'amandes moulues
- 1 tasse de noisettes hachées grossièrement
- 1 1/3 tasse de canneberges séchées, hachées grossièrement
- ½ tasse de beurre de noisette ou de beurre d'arachide naturel
- ¼ tasse d'huile de tournesol ou végétale
- 1 ¼ tasse de miel
- 1 oeuf

Préparation

1. Préchauffer le four à 325°F.
2. Dans un grand bol, mélanger les huit premiers ingrédients. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le beurre de noisette ou d'arachide, l'huile et le miel. Ajouter l'œuf et bien mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène.
3. Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs.
4. Huiler une plaque de cuisson de 40 X 30 cm (16 X 12 pouces) et recouvrir de papier parchemin en pressant pour faire adhérer le papier à la plaque. Verser la préparation en pressant fermement à l'aide d'une spatule de caoutchouc humecté d'eau ou avec les mains.
5. Faire cuire au centre du four de 30 à 35 minutes.
6. Déposer sur une grille, puis laisser reposer environ 1 heure avant de couper en barres.

Suggestion : Les barres se congèlent bien.