

Barres tendres aux fruits, aux graines et aux noix

Une recette originale de Fou des foodies

Pour 12 barres

INGRÉDIENTS

1 $\frac{3}{4}$ tasse	d'avoine en gros flocons (régulier, pas instantané)
$\frac{1}{3}$ tasse	de cassonade tassée
$\frac{1}{3}$ tasse	de farine de blé
$\frac{1}{4}$ tasse	de germe de blé
$\frac{1}{2}$ c. à thé	de sel de mer
2 c. à soupe	de graines de sésame
1 tasse	de noix hachées (au choix : noix de Grenoble, pacanes, pistaches, amandes ou noix de cajou)
$\frac{1}{3}$ tasse	de dattes hachées (voir note)
$\frac{1}{3}$ tasse	de fruits séchés hachés (au choix : abricots, raisins, canneberges, cerises, bleuets ou figues)
$\frac{1}{4}$ tasse	de graines (au choix : tournesol, citrouille, lin, chia ou chanvre)
$\frac{1}{3}$ tasse	d'huile (au choix : canola, tournesol, noix ou d'olive douce au goût)
$\frac{1}{3}$ tasse	de beurre de noix (au choix : arachides, amandes, noix de cajou ou un mélange)
$\frac{1}{3}$ tasse	de sirop d'érable (ou de miel)
1	œuf
2 c. à thé	d'extrait pur de vanille

Photo © Catherine Côté



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F. Graisser un moule de 20 cm par 20 cm (8 " x 8 ") et recouvrir de papier parchemin.

Dans un grand bol, mélanger l'avoine, la cassonade, la farine de blé, le germe de blé, le sel et les graines de sésame. Ajouter les noix, les dattes, les fruits séchés et les graines et bien remuer pour distribuer les ingrédients.

Dans un petit bol, fouetter l'huile, le beurre de noix, le sirop d'érable, l'œuf et la vanille. Verser dans le bol d'ingrédients secs et mélanger à la spatule jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien enduits et que le mélange soit collant. Presser fermement dans le moule préparé.

Cuire au four de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les barres soient fermes et dorées sur le dessus. Laisser refroidir complètement dans le moule puis réfrigérer une heure (les barres sont plus faciles à couper lorsqu'elles sont froides). Emballer individuellement, puis conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur une semaine ou au congélateur plusieurs mois. Les barres sont à leur meilleur lorsque mangées à température pièce.

Note : Bien qu'il soit possible de remplacer les dattes par un autre fruit séché, il est recommandé de les utiliser puisqu'elles sont en grande partie responsables de la texture moelleuse et de la saveur subtilement sucrée des barres.