

Barres énergétiques à l'amande

↑ Pour 12 à 15 barres

☺ 10 minutes

- * 250 g + 125 g de poudre d'amande blanche
- * 50 g de sucre complet de type rapadura ou muscovado
- * 150 g de miel d'acacia
- * 15 gouttes d'HE d'orange bio
- * Facultatif : ½ c. à moka d'extrait d'amande amère pour pâtisserie

Pour aller plus loin

Lorsqu'on pratique un sport, halte aux « boissons énergisantes », « barres énergétiques », et autres inventions marketing attrape-gogo onéreuses et remplies de cochonneries !

Il existe de nombreuses alternatives naturelles qui boosteront tout aussi bien les performances et soutiendront l'effort : jus de pomme dans un bidon de vélo, abricots secs ou figues séchées à grignoter avec des amandes, des noisettes ou du chocolat noir pour un apport canon en glucides et magnésium, etc. Quant aux fameuses « poudres » ou « boissons » protéinées, elles sont totalement inutiles, une alimentation variée et équilibrée couvrant amplement les besoins d'un adolescent en pleine croissance... même sportif !

Pour réaliser de la pâte d'amande selon la recette « académique », c'est toute une affaire ! Mais on peut aussi opter pour cette variante de fainéant, prête en seulement quelques coups de mixeur, sans cuisson, délicieuse, hyper saine, et combinant même sucres lents et sucres rapides pour recharger à fond les batteries au milieu d'une après-midi de cours, d'une longue randonnée ou d'une épreuve sportive. Profitez-en vite, car pour l'instant ça passe encore inaperçu au contrôle anti-dopage... et pourtant, ça fait vraiment la différence en cas de fringale !

► Mettre 250 g de poudre d'amande et le sucre dans le bol d'un robot. Mixer environ 30 secondes, puis ajouter le miel et mixer 3 minutes par brèves impulsions, jusqu'à l'obtention d'une pâte beige bien lisse et homogène*, très souple. Ajouter alors petit à petit la poudre d'amande restante et éventuellement l'extrait d'amande amère, en mixant par brèves impulsions, jusqu'à ce que la pâte soit suffisamment épaisse et malléable pour être roulée, coupée, etc.

► Là, on peut soit laisser un peu reposer (la pâte va s'épaissir encore un peu), soit la diviser tout de suite en plusieurs pâtons, les rouler en boudins de l'épaisseur d'un pouce et les redécouper en barres de la longueur souhaitée. Il ne restera qu'à emballer chaque barre dans une petite bande de papier alimentaire afin de faciliter son transport.

► Cette pâte d'amande qui, contrairement à beaucoup d'autres recettes, ne contient pas de blanc d'œuf, peut se conserver plusieurs semaines au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Je cuisine bio avec les enfants.

Marie Chioca