

BARRES DE QUINOA

aux cranberries

L'association du quinoa et des cranberries est un incontestable cocktail de bien-être ! Emportez ces petites barres partout avec vous pour faire le plein de vitalité !

Pour 12 barres

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

- 4 g de graines de chia
- 30 g d'eau
- 80 g d'huile d'olive au goût neutre, non fruitée
- 80 g de sucre de canne blond *Siège de sucre de canne*
- 100 g de farine de riz *complet*
- 50 g de farine de quinoa
- 60 g de quinoa blond
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 50 g de cranberries séchées
- 30 g de lait de riz *soja ou amande*
- 1 c. à café de téguments de psyllium blond
- 20 g de poudre d'amande

ASTUCE

Pour favoriser l'apport en minéraux et baisser l'index glycémique de cette recette, remplacez le sucre de canne par la même quantité de sucre de coco. La saveur des barres de quinoa sera légèrement caramélisée.

- 1 Préchauffer le four à 150 °C. Moudre les graines de chia au mixeur (ou les écraser au mortier), puis les faire tremper dans 30 grammes d'eau. Réserver pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'un gel se forme.
- 2 À l'aide d'un batteur électrique, mélanger l'huile et le sucre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
- 3 Ajouter les farines, le quinoa (cru) et l'extrait de vanille. Fouetter après chaque ajout, jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajouter les graines de chia et malaxer.
- 4 Incorporer les cranberries, le lait de riz, les téguments de psyllium et la poudre d'amande. Malaxer jusqu'à obtenir un mélange homogène. Former une boule de pâte.
- 5 À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Former un rectangle de 14 x 22 centimètres. Diviser le rectangle en six colonnes, puis couper les colonnes en deux pour obtenir douze barres.
- 6 Enfourner pendant 30 minutes. Laisser refroidir avant de déguster. Les barres se conservent quelques jours dans une boîte hermétique.