



30 MIN (TEMPS DE
REDROISSEMENT : 2H)



30 MIN



12 BARRES

Ingrédients (pour un moule 20x20 cm)

- 375 g de noix non salées au choix (ex. : 110 g cajou, 110 g cacahuètes, 150 g amandes)
- 15 g d'épeautre soufflé,
- 80 ml de sirop de riz brun
- 1,5 càc d'extrait de vanille,
- ½ càc de sel
- 200 g de chocolat noir

LATELIERDEROXANE.COM

Les barres de céréales

Instructions

- Préchauffe le four à 165°C. Et torréfie les noix 5 à 8 min
- Chauffe le sirop de riz brun 20 sec au micro-ondes, verse le dans un grand bol puis ajoute la vanille et le sel.
- Verse les noix grillées et le riz soufflé et mélange jusqu'à ce que tout soit bien enrobé.
- Verse dans un moule 20x20 cm chemisé de papier cuisson et presse bien pour tasser.
- Fais cuire 18 à 20 min dans ton four toujours préchauffé à 165°C puis laisse refroidir 2h minimum au frais avant de découper en barres.
- Pour le chocolat, si tu ne souhaites pas le tempérer (par manque de temps ou de matériel) : fais fondre le chocolat au micro-ondes par intervalles de 30 secondes en mélangeant entre chaque temps de chauffe.
- Si tu souhaites le tempérer, fais fondre le chocolat à 45-50 °C au bain-marie. Laisse-le refroidir à température ambiante ; il doit descendre à 34 °C. Ajoute 1 % de Mycryo à ton chocolat fondu (soit 2g) et mélange bien jusqu'à atteindre la température de 32°C .



Pour le glaçage :

- Découpe tes tes barres refroidies et enrobe-les de chocolat fondu. Tu peux ajouter un peu de fleur de sel pour la finition !

Conseils express : Le sirop de riz brun colle mieux que le miel ou le sirop d'érable.

Conservation :

- Conservation : À température ambiante 1 semaine ou au congélateur : jusqu'à 3 mois.
- Les fruits secs entiers (noix, noisettes, amandes, cacahuètes, pistaches, etc.) présentent un risque élevé d'étouffement chez les jeunes enfants, en particulier avant 4 à 5 ans.
- Il est donc fortement déconseillé de donner des fruits secs entiers aux enfants de moins de 5 ans, même sous surveillance.