

Barre tendre pommes et raisins

Préparation **10 minutes**

Cuisson **30 minutes**

Portions **14**

Coût (portion) **0,31 \$**

Conservation **Environ 3-4 jours au réfrigérateur.
Se congèle.**

Instruments **Tasses & cuillères à mesurer, épluche-légumes ou petit couteau tranchant, râpe, planche à découper, couteau tranchant, moule carré de 8 po, papier parchemin (ou de l'huile), cuillère de bois, grand bol.**



Ne pas servir aux enfants de moins de 1 an, car cette recette contient du miel.

Ingrédients



375 ml (1½ tasse)
de **flocons d'avoine**
à cuisson rapide

ON PEUT REMPLACER
LES FLOCONS DE SON
PAR DES FLOCONS
DE MAÏS.



175 ml (¾ tasse) de **flocons de son** (style Bran Flakes), écrasés légèrement avec les mains



60 ml (¼ tasse) de
farine tout usage

ON PEUT
LES REMPLACER
PAR N'IMPORTE QUEL
FRUIT SÈCHE.



125 ml (½ tasse) de
raisins secs, hachés



2 **œufs**



80 ml (⅓ tasse)
de **miel**



1 **pomme** pelée
et râpée



5 ml (1 c. à thé)
de **vanille**



1 ml (¼ c. à thé)
de **sel**






Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

<p>1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule carré ou recouvrir le moule de papier parchemin.</p>	
<p>2 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la texture soit uniforme. Variante : On peut remplacer les raisins secs par des pépites de chocolat.</p>	
<p>3 Verser le mélange dans le moule et bien égaliser le dessus en pressant à l'aide du dos d'une cuillère.</p>	
<p>4 Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des barres soit légèrement doré.</p>	
<p>5 Laisser refroidir avant de tailler en 14 barres (2 x 7).</p>	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca