



Barres de céréales

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
3 tasses	fruits secs (p. ex. raisins, canneberges ou dattes)	750 ml
2 tasses	eau bouillante	500 ml
1½ tasse	cassonade	375 ml
1½ tasse	margarine ou beurre, fondu, ou huile végétale	375 ml
¼ tasse	mélasse	60 ml
6 tasses	flocons d'avoine entiers	1,5 L
3 tasses	farine de blé entier	750 ml
3 c. à thé	cannelle moulue	15 ml
¾ c. à thé	poudre à pâte	4 ml
Facultatif :		
3 tasses	noix de coco râpée non sucrée	750 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre les fruits secs dans un robot culinaire. Verser l'eau bouillante. Laisser ramollir 10 minutes et réduire en purée. Ajouter la mélasse et le beurre.
3. Entre-temps, dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
4. Ajouter aux ingrédients humides. Brasser jusqu'à ce que le tout soit grossièrement mélangé. Ajouter un peu de lait au besoin pour obtenir la consistance désirée.
5. Tapisser 2 moules de 13 sur 9 po (3,5 L) de papier-parchemin. Pour faciliter le démoulage, laisser le papier déborder sur deux des côtés du moule.
6. Répartir la préparation dans les moules et la presser à la fourchette.
7. Cuire au four 25 minutes jusqu'à ce que les barres soit légèrement dorées.

Note 1 : Couper en barres égales (40 par moule) et congeler les surplus.

Note 2 : Valeur nutritive à la page 2.

Valeur nutritive par barre (30 g)	
Calories	120
Lipides	4 g
saturés	0,5 g
+ trans	0 g
Sodium	55 mg
Glucides	17 g
Fibres	2 g
Sucre	4 g
Protéines	2 g
Calcium	20 mg
Fer	1 mg

Portions selon le <i>Guide alimentaire</i>
½ Produits céréaliers