



Barres aux lentilles

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants

Ingédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
2 tasses	noix de coco, sans sucre ajouté	500 ml
6 tasses	flocons d'avoine à cuisson rapide	1,5 L
2 tasses	cassonade	500 ml
1 tasse	céréales de son (pas en flocons)	250 ml
1 ½ c. à thé	cannelle moulue	7 ml
1 ½ tasse	huile végétale	375 ml
3	œufs, battus	3
1 ½ c. à thé	vanille	7 ml
Purée de lentilles :		
1 ¾ tasse	lentilles, cuits OU en boîte, rincées et égouttées	425 ml
½ tasse	eau	125 ml
Facultatif :	canneberges séchées	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Pour faire de la purée de lentilles, placer les lentilles dans un robot culinaire. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Au besoin, ajouter plus d'eau, 15 ml (1 c. à soupe) à la fois.
3. Dans un bol moyen, mélanger la noix de coco, les flocons d'avoine, la cassonade, les céréales de son et la cannelle.
4. Dans un autre bol, mélanger la purée de lentille, l'huile, les œufs et la vanille.
5. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides. Mélanger juste assez pour humecter.
6. Recouvrir de papier-parchemin deux moules à cuisson rectangulaires 9 X 13 pouces (3,5 L). Pour

faciliter le démoulage, laisser le papier dépasser de deux des côtés du moule.

7. Répartir la préparation dans les deux moules et la presser à la fourchette.
8. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les barres soient légèrement dorées.

Note 1 : Diviser chaque moule en 40 portions égales. Les barres en trop peuvent être congelées.

Note 2 : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Valeur nutritive	
Par barre de 30 g	
Calories	120
Lipides	6 g
Saturés	1,5 g
+ trans	0 g
Sodium	15 mg
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Sucres	6 g
Protéines	2 g
Calcium	20 mg
Fer	1 mg

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