

BARRES

SANTÉ



Betty Bossi

Moule pour barres de céréales

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi le nouveau moule pour barres de céréales. L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes certains que le moule pour barres de céréales saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté de bonnes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de confectionner vos délicieuses barres de céréales.

Cordialement,

Betty Bossi



SOMMAIRE

Tonus matinal	4
Happy day	6
Barres croustillantes	8
Barres mendiant	10
Exotic power	12
Nuages au chocolat	14
Barres au sésame	16

Moule pour barres de céréales (lot de 2, n° d'art. 24981) à confectionner soi-même. Matériau: silicone. Coloris: vert. Thermorésistance: 0 à 220° C. Dimensions (L x l x H): 22 x 17 x 1,5 cm. Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. Ne pas utiliser de poudre à récurer ou de ouate d'acier.

Mode d'emploi



Répartir la masse dans les moules, lisser avec le dos d'une cuillère mouillée et tasser.

Trucs et astuces

- Les fruits secs proposés dans les recettes peuvent être remplacés par d'autres fruits secs.
- Remplacer le sirop d'érable par du concentré de jus de poire (Birnel).
- Pour un résultat parfait, il est important de bien tasser la masse dans le moule.
- Décorer les barres cuites et refroidies avec un grillage de glaçage chocolat.

Barres à emporter

- Transporter les barres dans une petite boîte munie d'un couvercle, p.ex. la boîte à barres «to go».
- Intercaler du papier cuisson ou p.ex. une feuille séparatrice Betty Bossi pour que les barres ne collent pas les unes aux autres.

Conservation

- env. 3 jours dans du film alimentaire.
- env. 1 semaine dans une boîte hermétique.
- 2 mois au congélateur.

Tonus matinal

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson au four: env. 30 min

Pour 16 pièces

50 g de beurre

60 g de confiture d'abricot

50 g de cassonade moulue

1 gousse de vanille, fendue dans
la longueur, graines

100 g de flocons 5 céréales

140 g d'amandes mondées moulues

60 g de graines de tournesol

60 g d'abricots secs, en petits dés

1. Dans une casserole, porter brièvement à ébullition le beurre avec tous les ingrédients jusqu'aux graines de vanille comprises en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.

2. Ajouter les flocons et tous les autres ingrédients, bien mélanger, répartir dans les moules, tasser.

3. **Cuisson:** env. 30 min au milieu du four préchauffé à 160°C. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Retourner les moules, démouler les barres en pressant délicatement.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Pièce: 143 kcal, lip 9g, glu 12g, pro 4g



Happy day

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson au four: env. 15 min

Pour 16 pièces

50 g de beurre

1 dl de sirop d'érable

50 g de sucre

1 c. c. de cannelle

140 g de flocons d'avoine complète fins

25 g de son de froment

80 g de noisettes, hachées grossièrement

60 g de cerises séchées

(p. ex. Bing Cherries, Fine Food),
hachées finement

1. Dans une casserole, porter brièvement à ébullition le beurre avec tous les ingrédients jusqu'à la cannelle comprise en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.
2. Ajouter les flocons d'avoine et tous les autres ingrédients, bien mélanger, répartir dans les moules, tasser.
3. **Cuisson:** env. 15 min au milieu du four préchauffé à 160°C. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Retourner les moules, démouler les barres en pressant délicatement.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Pièce: 134 kcal, lip 6g, glu 16g, pro 2g



Barres croustillantes

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 16 pièces

40 g de beurre

150 g de lait condensé sucré

100 g de flocons d'épeautre

20 g d'avoine soufflée sans sucre ajouté

50 g de noix de coco râpée

80 g de mini cubes de chocolat

(spécial cuisson)

1. Dans une casserole, porter brièvement à ébullition le beurre et le lait condensé en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.

2. Ajouter flocons d'épeautre, avoine soufflée et noix de coco râpée, bien mélanger. Incorporer la moitié des mini cubes de chocolat, répartir dans les moules. Parsemer le reste des mini cubes de chocolat, tasser.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 160°C. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Retourner les moules, démouler les barres en pressant délicatement.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Pièce: 102 kcal, lip 6g, glu 9g, pro 2g



Barres mendiant

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson au four: env. 15 min

Pour 16 pièces

-
- 70 g de beurre
 - 100 g de miel liquide
 - 70 g de cassonade moulue
 - 1 c.c. de condiment pour pain aux poires
-
- 210 g de flocons d'avoine complète extra-tendres
 - 210 g de mélange de fruits secs
 - 1 citron bio, zeste râpé
-

1. Dans une casserole, porter brièvement à ébullition le beurre avec tous les ingrédients jusqu'au condiment pour pain aux poires compris en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.

2. Moudre grossièrement au hachoir électrique les flocons d'avoine et le mélange de fruits secs, ajouter, bien mélanger. Incorporer le zeste de citron, répartir dans les moules, tasser.

3. **Cuisson:** env. 15 min au milieu du four préchauffé à 160°C. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Retourner les moules, démouler les barres en pressant délicatement.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Pièce: 177 kcal, lip 8 g, glu 23 g, pro 3 g



Exotic power

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson au four: env. 30 min

Pour 16 pièces

80 g de beurre

1 dl de sirop d'érable

50 g de sucre

140 g de corn-flakes

100 g de pistaches nature mondées

40 g de mangue séchée, hachée finement

1 banane, hachée finement

1. Dans une casserole, porter brièvement à ébullition le beurre avec le sirop d'érable et le sucre en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.

2. Moudre grossièrement au hachoir électrique les corn-flakes et les pistaches, ajouter, bien mélanger. Incorporer la mangue et la banane, répartir dans les moules, tasser.

3. **Cuisson:** env. 30 min au milieu du four préchauffé à 160°C. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Retourner les moules, démouler les barres en pressant délicatement.

Suggestion: Décorer les barres cuites et refroidies avec un grillage de glaçage chocolat.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Pièce: 139 kcal, lip 7g, glu 17g, pro 2g



Nuages au chocolat

Mise en place et préparation: env. 20 min

Mise au frais: env. 45 min

Pour 16 pièces

240 g de Couverture Drops noirs
eau, bouillante

40 g de Rice Krispies (p. ex. Kellogg's)

70 g d'amandes en bâtonnets

60 g de dattes, hachées grossièrement

1. Mettre les Couverture Drops dans un bol à parois minces, l'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant, sans lui faire toucher l'eau. Laisser fondre le chocolat, lisser.

2. Ajouter Rice Krispies, amandes et dattes, bien mélanger, répartir dans les moules, tasser. Laisser durcir env. 45 min à couvert au réfrigérateur. Retourner les moules, démouler les barres en pressant délicatement.

Suggestion: remplacer les Couverture Drops par du chocolat noir haché finement.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Pièce: 117 kcal, lip 6g, glu 14g, pro 2g



Barres au sésame

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 16 pièces.

1 c.s. d'huile de tournesol

60 g de miel liquide

60 g de sucre

250 g de graines de sésame

50 g de graines de tournesol

30 g de graines de sésame noir

1. Dans une casserole, porter brièvement à ébullition l'huile avec le miel et le sucre en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.

2. Ajouter les graines, bien mélanger, répartir dans les moules, tasser.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 160°C. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Retourner les moules, démouler les barres en pressant délicatement.

Suggestion: remplacer les graines de sésame noir par des graines de pavot.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Pièce: 157 kcal, lip 11 g, glu 11 g, pro 5 g