



Ce mois-ci, l'équipe de Jeunes en santé vous propose une collation complète à glisser dans la boîte à lunch de votre enfant. Les barres énergétiques comprennent une bonne portion de protéines et de glucides qui combleront les fringales de vos enfants avant ou après le dîner.

Barres énergétiques aux lentilles et aux canneberges

Rendement: 54 portions

Ingrédients

- 1 conserve de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées
- 4 oeufs
- 1 tasse (250 ml) de compote de pommes non sucrée
- 1 tasse (250 ml) de sirop d'érable
- ½ tasse (125 ml) d'huile de canola
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille
- 4 tasses (1 L) de flocons d'avoine
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1 tasse (250 ml) de céréales de type *All Bran Flakes*
- 1 tasse (250 ml) de canneberges séchées
- ½ tasse (125 ml) de graines de tournesol nature, décortiqués
- ½ c. à thé (2.5 ml) de cannelle moulue

Mode de préparation

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Mélanger dans un robot culinaire, les lentilles, les œufs, la compote de pommes, le sirop d'érable, l'huile et l'extrait de vanille jusqu'à une consistance lisse.
3. Ajouter le reste des ingrédients dans un grand bol et bien mélanger.
4. Incorporer le mélange de lentilles au mélange sec et brasser à nouveau.
5. Étendre la préparation sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin.
6. Cuire au four environ 25 minutes.
7. Retirer la préparation du four. À l'aide d'un pinceau, badigeonner du sirop d'érable et faire griller pendant 2 minutes.
8. Laisser refroidir et couper en 54 barres.

Visitez notre site internet www.jeunesensante.org pour découvrir de nouvelles recettes.