

# Barres de céréales ultra croquantes maison

Les barres de céréales sont très à la mode en ce moment. Mais avez-vous pensé que vous pouvez en faire très facilement chez vous? C'est un jeu d'enfant. La recette de mes « Barres de céréales ultra croquantes maison » ne nécessite pas de connaissance technique en pâtisserie ni matériel particulier (bien que si vous désirez des barres régulières une plaque de moules préformés en silicone s'avère nécessaire ou un emporte pièce dont vous choisirez la forme).

Les barres que je vous propose sont extrêmement croustillantes, gourmandes et délicieuses mais surtout elles ne contiendront ni arômes artificiels ni tous autres additifs industriels néfastes pour votre santé. Vous pouvez aussi varier à votre guise les éléments qui les composent (voir la liste des idées en fin d'article) mais conservez la proportion d'éléments secs et graines par rapport aux éléments humides et à la quantité de sirop.



Barres de céréales ultra croquantes maison

## Ingrédients pour 12 Barres de céréales ultra croquantes maison

Vous trouverez l'ensemble des ingrédients sans problème dans les magasins bio ou diététique.

Pour les éléments secs

- 20 g de flocon d'avoine
- 20 g de poudre de noix de coco
- 55 g de riz soufflé **non sucré**. Vous pouvez trouver sur Internet des recettes de riz soufflé maison: mais sachez que vous n'obtiendrez **jamais** le riz soufflé que vous connaissez. Vous obtiendrez plutôt un riz dont le grain a éclaté et qui est croquant mais pas croustillant...Si vous voulez essayer rien de plus facile: faites chauffer une poêle puis versez le riz à sec (choisissez du riz à

risotto, c'est celui qui marche le mieux). Puis mélangez en permanence pendant 3 à 4 mn. Vous allez entendre des tout petits « pops » et vous verrez les grains juste frémir par moment: ce sont les grains de riz qui éclatent. Donc pas de grains qui sautent comme le maïs ou de beaux grains soufflés comme dans le commerce...Ce riz soufflé industriel est souvent élaboré en plaçant les grains sous haute pression en présence de vapeur d'eau: quand l'enveloppe du grain rompt, la vapeur dilate l'albumen du grain, augmentant plusieurs fois son volume. Dans d'autres cas le riz et les autres ingrédients sont réduits en une pâte à laquelle on donne la forme de grains de riz soufflés à la cuisson. Pour vous donner une idée du résultat voici le riz « soufflé » obtenu à la poêle:



Riz soufflé maison

Pour les graines

- 30 g de graines de sarrasin torréfiées
- 30 g de pistaches

Pour les éléments humides

- 20 g de gingembre confit. Je vous conseille vivement celui de la maison Thiercelin qui est un pur bonheur! Pour en trouver cliquez [ici](#).

- 30 g d'abricots secs

Pour le sirop

- 35 g de beurre
- 55 g de sucre
- 25 g de sirop de glucose. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous:



Silikomart 73.104.99.0001 Sirop de Glucose

Pour l'enrobage au chocolat

- du chocolat noir de couverture. J'utilise du cacao Barry Mexique que vous pouvez trouver en cliquant sur la photo ci dessous:



CACAO BARRY 66% Min Cacao Chocolat Mexique Pistoles 1 kg

**Matériel: (si vous désirez des barres bien régulières surtout si vous faites un enrobage chocolat...)**

Si vous n'avez pas de moules en silicone utilisez un emporte pièce (carré, rond, rectangulaire etc...) et tassez le mélange dedans puis ôtez l'emporte pièce délicatement; recommencez l'opération jusqu'à épuisement du mélange.

Vous trouverez les moules en silicone que j'ai utilisés sur le site [Meilleur du Chef](#) (cliquez ici)



## Préparation

- On commence par peser tous les ingrédients. Puis torréfiez les graines de sarrasin à  $180^{\circ}$  au four pendant 10 mn.



Puis torréfiez les graines de sarrasin à  $180^{\circ}$  au four pendant 10 mn

- Coupez les abricots, les pistaches et le gingembre en petite brunoise.





Coupez les abricots en  
petite brunoise



Coupez les pistaches en  
petite brunoise



Coupez le gingembre en  
petite brunoise

- Versez tous les éléments (éléments secs, graines et éléments humides) dans un grand bol. Mélangez bien.



Versez tous les éléments (éléments secs, graines et éléments humides) dans un grand bol

- Préparez le sirop: versez le beurre, le sucre et le sirop de glucose. Laissez former un caramel clair. Dès que vous obtenez un caramel clair versez-le dans le bol contenant tous les autres éléments et rapidement mélangez bien.



Préparez le sirop: versez le beurre, le sucre et le sirop de glucose

- Versez le mélange dans les moules et tassez bien avec une cuillère ou une petite spatule. Si vous n'avez pas de moules en silicone utilisez un emporte pièce (carré, rond, rectangulaire etc) et tassez le mélange dedans puis ôtez l'emporte pièce délicatement: recommencez



l'opération jusqu'à épuisement du mélange. Enfournez à 180° pendant 20 mn. En milieu de cuisson tassez encore une fois.



Versez le mélange dans les moules et tassez bien avec une cuillère ou une petite spatule

- Sortez les barres du four. Je les tasse encore une fois doucement à la sortie du four...Laissez-les refroidir à température ambiante puis passez-les au frais pendant 30 mn.



Sortez les barres du four. Je les tasse encore une fois doucement à la sortie du four

- Vous pouvez alors les démouler délicatement et les

déposer au fur et à mesure sur un plat.



Vous pouvez alors les démouler délicatement et les déposer au fur et à mesure sur un plat.

**Nettoyez bien vos moules en silicone et essuyez-les bien: cela est nécessaire pour avoir une belle couverture en chocolat si vous désirez en faire une.**

#### **Pour la couverture en chocolat**

- Faites chauffer du chocolat de votre choix en morceaux au bain marie.



Faites chauffer du chocolat de votre choix en morceaux au bain marie

- Versez une petite cuillère de chocolat fondu dans le

fond des moules.



Versez une petite cuillère de chocolat fondu dans le fond des moules

- Réinsérez les barres dans les moules et appuyez délicatement. Laissez prendre à température ambiante au moins une heure (ou 15 mn au frais s'il fait trop chaud dans votre cuisine).



Réinsérez les barres dans les moules et appuyez délicatement

- Démoulez et croquez!



Démoulez et croquez!



Barres de céréales ultra croquantes maison





Barres de céréales ultra croquantes maison

## **Idées pour d'autres barres**

Pour les éléments secs

- riz soufflé
- kamut soufflé
- flocon d'avoine, de sarrasin, d'épeautre, de riz (toastés ou non)
- pétale de maïs
- de la feuillantine
- poudre de noix de coco, d'amande ou de noisette
- quinoa soufflé
- millet soufflé
- flocons de châtaigne toastés
- pop corn

Pour les graines (que vous pouvez torréfier à l'avance...)

- noix, noix de pécan, de macadamia, de cajou
- noisettes
- amande
- cacahuète
- pistache
- lamelles de noix de coco séchées
- graine de sarrasin, de pavot, sésame, de tournesol, de courge, de chia, de lin

Pour les éléments humides

- abricots secs
- pruneaux secs
- dattes, figues séchées
- fraises séchées
- fruits confits ( papaye, ananas, citron, orange, cerise...)
- gingembre confit
- raisins secs, cranberrys, baies de goji : attention coupez toujours ces derniers en morceaux car ils peuvent gonfler à la cuisson et fragiliser la tenue de vos barres

Pour le sirop: vous pouvez l'enrichir avec:

- sirop d'érable, golden sirup, sirop de liège, sirop d'agave, miel, sirop de coco...
- remplacez le beurre par du beurre de noix de coco

Si vous ne trempez pas vos barres dans le chocolat après cuisson vous pouvez également intégrer des petits morceaux de chocolat dans vos barres...