

COLLATIONS SAINES, FACILES À EMPORTER !

Avec la rentrée reprend le rythme effréné du quotidien et son organisation bien rodée... C'est parti, on ressort les gourdes et les boîtes à tartines ! Mais que prévoir comme encas sain facile à emporter à l'école ou au travail ?

Essayez nos savoureux rochers aux flocons d'avoine, noix et graines de sésame ! Les flocons d'avoine contiennent des fibres et de l'amidon tandis que les graines de sésame et les noix sont d'excellentes sources de bonnes graisses. Ces rochers vous offrent une combinaison idéale pour un encas facile à préparer, alliant santé et gourmandise !

RECETTE DE ROCHERS AUX FLOCONS D'AVOINE, NOIX ET GRAINES DE SÉSAME :

INGRÉDIENTS POUR 20 ROCHERS :

- 200 g de flocons d'avoine
- 80 ml d'huile de colza
- 2 oeufs
- 80 g de sucre ou de cassonade
- 4 c. à soupe de graines de sésame
- 60 g de cerneaux de noix

PRÉPARATION :

- Casser les œufs dans un plat et les fouetter
- Ajouter progressivement l'huile et le sucre puis incorporer les flocons d'avoine
- Terminer avec les graines de sésame et les cerneaux de noix coupés en petits morceaux
- Disposer une feuille de cuisson sur la plaque du four
- Dans une pince à glace, prélever un peu de pâte et tasser bien à l'aide d'une petite cuillère : il faut que la pâte soit bien compactée pour qu'elle ne se désagrège pas lors du démoulage
- Former ainsi 20 petits rochers et cuire au four à 180°C pendant une vingtaine de minutes
- Décoller les rochers et les laisser refroidir sur une grille

VALEURS NUTRITIONNELLES :

- Energie : 525 kJ/ 125 kcal
- Matières grasses : 8 g
- Glucides : 11 g
- Protéines : 3 g
- Fibres : 1 g

