

BARRES DE CÉRÉALES, LENTILLES ET CANNEBERGES

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de lentilles en conserve, rincées, égouttées
2 œufs
125 ml (½ tasse) d'huile de canola
175 ml (¾ tasse) de cassonade
250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
125 ml (½ tasse) de son d'avoine
60 ml (¼ tasse) de germe de blé
375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
175 ml (¾ tasse) de canneberges séchées, hachées

Méthode

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Huiler un plat de cuisson de 8 po x 8 po (environ 20 cm x 20 cm).

Dans un grand bol, réduire les lentilles en purée à l'aide d'un mélangeur à main ou d'une fourchette. Ajouter les œufs et l'huile. Bien mélanger le tout puis réserver.

Dans un autre bol, mélanger la cassonade, la farine, le son d'avoine, le germe de blé et les flocons d'avoine.

Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et bien mélanger.

Ajouter les canneberges et mélanger à nouveau.

Étendre le mélange dans le plat de cuisson en pressant fermement.

Cuire au four environ 20 minutes. Laisser tiédir avant de couper en barres.

Nombre de portions

8 barres

Source : adaptée de GOUV. DU QUÉBEC, Lunch de toutes les couleurs, *Barres aux céréales et aux dattes*.