Barres de céréales maison Spécial sportif

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Facile

Bon marché

INGRÉDIENTS

- 200g de flocons d'avoine ou autres céréales
- 100g de sirop d'agave
- 60mL d'huile de coco
- 30g d'amandes et/ou de noisettes/noix
- 80g de fruits secs

Etape 1 : Faites dorer les noisettes et les amandes dans une poêle antiadhésive, sans les laisser noircir. Ôtez du feu puis coupez-les en morceaux.

Etape 2 : Taillez également les fruits secs en dés.

Etape 3 : Chauffez le sirop et l'huile de coco dans une casserole. Dès que le mélange est homogène, ôtez du feu et versez sur les flocons d'avoine. Mélangez bien.

Etape 4 : Incorporez les noisettes, les amandes et les fruits secs puis tassez le tout dans un plat carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé, sur une épaisseur d'1 bon centimètre (mais pas plus).

Etape 5 : Faites cuire 20 min au four préchauffé th. 6 (180°C). Coupez la plaque obtenue en barres à l'aide d'un couteau (les bords s'émiettent, c'est normal, ils vont se solidifier en refroidissant) puis laissez totalement refroidir. Conservez dans une boîte métallique.

La consommation de glucides après un effort est particulièrement importante. Elle participe directement à la resynthèse des stocks de glycogène.

Une bonne alimentation réduit les risques de crampe, de lésion musculo tendineuse, de fracture de fatigue et de contre-performance. Une hydratation correcte et suffisante est indispensable.

Mélissa AHLOUCHE
Diététicienne – Nutritionniste
DU Nutrition et activités physiques et sportives