



# Barres au beurre de soya

---

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2009  
Inspirée du livre «Les lunchs de Geneviève», Geneviève O'Gleman, édition la semaine.

Rendement : 18 barres

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de beurre de soya
- 1 tasse de miel
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse de céréales all-bran buds
- 1 tasse de farine de blé entier
- 1/4 tasse de graines de lin
- 1/2 tasse de graines de soya grillées non salées

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350°F. Placer la grille au centre du four.
2. Dans une casserole moyenne. Mélanger le beurre de soya, le miel et l'huile. Laisser chauffer de 5 à 7 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Retirer du feu lorsque la préparation est liquide et homogène.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger l'avoine, les céréales, la farine, le lin et les graines de soya grillées.
4. Verser la préparation au beurre de soya dans les céréales et mélanger à la fourchette pour bien humecter les ingrédients.
5. Préparer un plat de cuisson de 23 cm sur 30 cm. Tailler un rectangle de papier parchemin de la même largeur que le plat de cuisson, mais plus long, et tapisser le fond du plat.
6. Transvider la préparation et presser à l'aide d'une fourchette.
7. Cuire au four 20 à 25 min ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
8. Laisser refroidir avant de tailler en barres. Emballer individuellement d'une pellicule de plastique. Se conserve 1 semaine à la température pièce ou 2 mois au congélateur.

## VALEUR NUTRITIVE :

Énergie 277 Kcal

Protéines 8 g

Matières grasses 14 g

Glucides 35 g

Fibres 5 g

Sodium 38 mg

Camp pour enfants diabétiques de l'Est du Québec

[www.cedeq.org](http://www.cedeq.org)