

# 10 recettes de snacks à emporter faciles à réaliser

Recettes :

1. Barres aux céréales muesli et au chocolat
2. Pavés au pavot
3. Boules d'énergie au beurre d'arachides et chocolat
4. Boules énergie amandes et graines de lin
5. Biscuits granola maison
6. Le quinoa grillé
7. Cookies aux flocons d'avoine
8. Biscuits cinq-étoiles
9. Biscuits au muesli
10. Douceurs au blé entier

## 1. Barres aux céréales muesli et au chocolat



- Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes
- Ingrédients (pour 20 bouchées) :
  - 50 gr de sucre de canne
  - 150 gr de muesli
  - 50 gr de beurre
  - 20 gr de miel
  - 40 gr de pépites de chocolat
- Préparation :
  1. Préchauffez votre four th 5-6 (160°C).
  2. Dans un grand bol, mélangez le sucre et les céréales. Faites fondre le beurre et le miel et incorporez-les au muesli à l'aide d'une spatule. Ajoutez le chocolat, mélangez.
  3. Répartissez dans les empreintes en silicone et enfournez pendant 20 minute. Attendez quelques minutes avant de démouler et laissez refroidir sur du papier absorbant (pour éponger l'excédent de beurre).

## 2. Pavés au pavot



- Pour 12 barres. Préparation < 20 min. Cuisson 25 min
- Ingrédients :
  - 30 g de noix du Brésil (ou amandes, noisettes...)
  - 30 g de kasha (graines de sarrasin)
  - 30 g de graines de pavot
  - 30 g de sésame blond
  - 70 g de sirop d'érable
- Préparation :
  1. Préchauffez le four à 160°C. Concassez grossièrement les noix du Brésil et déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
  2. Mettez-les dans un saladier avec toutes les graines, versez le sirop d'érable et mélangez bien.
  3. Remplissez des mini-moules en silicone sur 1 cm d'épaisseur. Ou bien, tassez la préparation dans un emporte-pièce rectangulaire ou carré sur 1 cm d'épaisseur sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé.
  4. Enfourez pour 15 min. Laissez refroidir puis conservez dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

## 3. Boules d'énergie au beurre d'arachides et chocolat



- Ingrédients :
  - 1 tasse et ½ de flocons d'avoine à cuisson rapide
  - ½ tasse de pépites de chocolat
  - 3 c. à soupe de graines de lin moulues

- 4 c. à soupe de graines de chia
- 5 c. à soupe de beurre d'arachide ou d'amande
- 1/3 t. de miel
- 1/2 c. à thé de sucre vanille
- Préparation :
  1. Préparez une plaque à biscuit recouverte de papier parchemin ou de papier ciré.
  2. Dans un bol de moyenne grosseur, mélangez tous les ingrédients secs.
  3. Ajoutez les ingrédients humides au mélange sec. Mélangez.
  4. À l'aide de doigts humidifiés, formez des boules.
  5. Disposez les boules sur la plaque à biscuit et placez au réfrigérateur pour au moins 30 minutes. Les conserver au réfrigérateur.

#### 4. Boules énergie amandes et graines de lin



- Ingrédients :
  - 2 c. à soupe de graines de lin moulues
  - 2 c. à thé d'amandes effilées
  - 2 c. à thé de bleuets séchés (ou capucines ou pensées)
  - 1 c. à soupe de beurre d'amande crémeux non salé et non sucré
- Préparation :
  1. Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients.
  2. Divisez le mélange en 3 portions et roulez chaque portion dans une boule.
  3. Congelez pendant 10 minutes pour que les bouchées se raffermissent. Conservez dans le réfrigérateur pour garder les bouchées fermes.
  4. *Astuce pratique : pour éviter que le mélange colle à vos doigts, enduisez vos mains d'1/4 de cuillère à café d'huile de coco.*

## 5. Biscuits granola maison



- Ingrédients pour une vingtaine de biscuits :
  - 100 g de farine blanche
  - 100 g de farine complète (voir précision en bas de l'article)
  - 50 g de sucre de canne
  - 3 g de levure chimique
  - 1/2 cuillère à café de sel
  - 75 g de beurre doux pommade ou d'huile de coco désodorisée
  - 5 cuillères à soupe (40 ml) d'eau froide
- Préparation :
  1. Dans un récipient, mélangez ensemble les deux farines.
  2. Ajoutez, le sucre, la levure chimique ainsi que le sel et mélangez.
  3. Ajoutez le beurre mou et travaillez l'ensemble du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux.
  4. Incorporez ensuite l'eau froide et mélangez bien l'ensemble de façon à former une pâte homogène.
  5. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé et réfrigérez pendant au moins 2 heures.
  6. A l'issue des deux heures, préchauffez votre four à 180°C.
  7. Découpez des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce rond.
  8. Disposez l'ensemble sur une plaque recouverte de papier cuisson.
  9. Enfournez pour 15 minutes (+ ou – selon les fours) en surveillant bien (l'ensemble des biscuits doivent être très légèrement dorés).
  10. Laissez refroidir sur une grille.
  11. Ces biscuits se conserveront parfaitement plusieurs jours dans une boîte hermétique.

## 6. Le quinoa grillé



Le quinoa est un véritable super aliment, bien connu des personnes intolérantes au gluten. En plus, cette recette surprenante est facile.

1. Sucrez légèrement le quinoa (avec du sucre de canne, du miel ou du sirop d'érable) et faites-le griller au four pendant 10 min, à 200°.
2. Dans un récipient à emporter, saupoudrez votre quinoa sur du yaourt. Ou grignotez-le tel quel, comme du muesli.

## 7. Cookies aux flocons d'avoine



- Ingrédients :
  - 220 g de flocons d'avoine
  - 150 g de farine
  - 150 g de raisins secs
  - 150 g de sucre de canne
  - 2 œufs
  - 170 g de compote de pommes sans sucre ajouté
  - 1 c. à café de sucre vanille
  - 1/2 sachet de levure chimique
  - 1 pincée de sel
- Préparation :
  1. Préchauffez le four à 190°C.

2. Mélangez la farine, les flocons d'avoine, les raisins secs, la levure et le sel dans un saladier.
3. Ajoutez les oeufs, la vanille et la compote de pommes puis mélangez bien.
4. Formez des petits tas de pâte à l'aide de deux cuillères sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
5. Enfourez pendant environ 10 minutes.
6. Laissez refroidir les cookies à la sortie du four.
7. Conservez les cookies dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.

## 8. Biscuits cinq-étoiles



- Ingrédients pour 16 biscuits :
  - 2 c. à s. de noisettes, hachées fin
  - 2 c. à s. de graines de tournesol, hachées fin
  - 1/4 tasse d'abricots séchés, hachés fin
  - 1/4 tasse de dattes séchées, dénoyautées et hachées fin
  - 1/2 tasse de farine de blé entier
  - 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
  - 1 c. à s. de cassonade
  - 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
  - 2 c. à s. d'huile de canola
  - 4 c. à s. de jus de pomme pauvre en calories
- Préparation :
  1. Préchauffez le four à 175 °C.
  2. Dans un grand bol, mélangez les noisettes, les graines de tournesol, les abricots et les dattes. Ajoutez la farine, les flocons d'avoine, le sucre et le bicarbonate de soude, et mélangez intimement.
  3. Mélangez l'huile et le jus de pomme, et versez sur les ingrédients secs en remuant afin de bien humecter ces derniers.
  4. Déposez la pâte par cuillers à thé combles sur une plaque à pâtisserie graissée à l'enduit à cuisson. Aplatissez les biscuits à l'aide d'une fourchette passée dans la farine et égalisez les bords avec vos doigts.
  5. Enfourez et faites cuire 10 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laissez refroidir sur une grille. Ils se conserveront 4 jours dans un récipient hermétique.-étoiles

## 9. Biscuits au muesli



- Ingrédients :
  - 2 tasses de flocons d'avoine
  - 1/2 tasse de pommes séchées, hachées
  - 1/3 tasse d'amandes tranchées
  - 1/2 tasse sucre de canne
  - 1/4 c. à thé sel
  - 3 blancs d'oeufs
  - 1 c. à thé d'extrait de vanille
  - 1 poignée raisins secs (facultatif)
- Préparation :
  1. Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Pulvérissez 2 plaques à biscuits d'enduit de cuisson et réservez. Faites griller les flocons d'avoine dans un petit moule environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Remuez à l'occasion. Déposez-les dans un grand bol et laissez-les refroidir jusqu'à ce qu'ils soient à température ambiante.
  2. Ajoutez les pommes et les raisins secs, les amandes, le sucre et le sel, en remuant pour mélanger. Ajoutez les blancs d'oeufs et la vanille, et mélangez bien.
  3. Avec les mains humides, prélevez des morceaux de pâte de la grosseur d'une noix et formez des rondelles. Disposez-les sur les plaques en les espaçant de 2 cm. Aplatissez-les légèrement et faites-les cuire 18 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement fermes (évitiez de les laisser durcir).
  4. Laissez reposer 5 minutes sur les plaques puis mettez-les à refroidir complètement sur une grille.

## 10. Douceurs au blé entier



- Temps de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 12 minutes plus 30 minutes au froid
- Ingrédients pour 25 biscuits :



- 1 tasse de farine de blé entier
- 1 c. à thé de levure chimique
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 de tasse de son
- 1/2 tasse de sucre de canne
- 1/4 tasse de beurre
- 5 c. à soupe de lait
- Préparation :
  1. Tamisez la farine, la levure chimique et le bicarbonate de soude au-dessus d'un bol. Ajoutez les flocons d'avoine, le son, le sucre, et mélangez bien.
  2. Ajoutez le beurre et, du bout des doigts, mélangez avec les ingrédients secs jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux.
  3. Ajoutez 4 c. à soupe de lait, mélangez bien pour former une pâte molle. Si elle est un peu sèche, ajoutez 1 c. à soupe de lait.
  4. Déposez la pâte sur une pellicule de plastique, donnez-lui la forme d'un cylindre d'environ 25 cm de longueur. Fermez le plastique et roulez délicatement le cylindre pour le lisser. Fermez les deux extrémités du plastique et réfrigérez la pâte environ 30 minutes. (Elle se conservera 4 jours au réfrigérateur.)
  5. Préchauffez le four à 190 °C. Retirez le plastique et, à l'aide d'un couteau bien affûté, coupez la pâte en tranches de 1 cm. Tapissez une plaque à biscuits de papier parchemin, déposez-y les tranches de pâte. Faites cuire 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
  6. Déposez les biscuits sur une grille et laissez-les refroidir entièrement. Ils se conserveront 5 jours dans un récipient étanche.