

Les  
Céréales



Dans mon  
assiette

## L'AVOINE

### Quels sont ses bienfaits ?

- Excellente source de manganèse, de magnésium.
- Le son d'avoine est riche en zinc, phosphore, fer.
- Les flocons d'avoine contiennent une bonne source de folate, participe à la fabrication de nouvelles cellules du corps et il est essentiel au développement du fœtus.
- Favorise la satiété
- Fort pouvoir antioxydant

### Comment en profiter au maximum?

- **La graine entière:**

Elle nécessite un trempage de 8 heures dans l'eau froide avant d'être cuite.

- **La farine d'avoine:**

Elle est dépourvue de gluten et donc ne lève pas. Vous devez l'associer à d'autres farines pour préparer vos pains et autres recettes levées.

- **Utilisation et accord :**

Elle est parfaite pour les petits-déjeuners. On la mélange à des noix ou des fruits secs. Elle se marie bien avec un yogourt, de la cannelle, de la vanille, du miel. Vous pouvez l'utiliser aussi bien pour des recettes sucrées que salées.

Les comptoirs de la bio  
Par passion

## BARRES A L'AVOINE ET AUX CANNEBERGES

Les courses :



- 185 g de flocons d'avoine
- 75 g de poudres d'amandes
- 1 poignée de canneberges séchées
- 80 g de farine 1/2 c. à c de poudre à lever
- 1/2 c. à c de bicarbonate de soude,
- 1 pincée de sel
- 180 ml de beurre fondu,
- 220 g de cassonade,
- 2 œufs

En cuisine :



1. Dans un bol mélanger tous les ingrédients.
2. Dans un autre bol mélanger le beurre fondu, la cassonade, et les 2 œufs.
3. Combiner les deux bols, puis verser la pâte dans un moule carré, bien presser et enfourner pendant 25 min à 180°, il faut que ce soit doré.
4. Laisser refroidir avant de démouler, puis découper en barre.

**Bon appétit!**

**Le petit truc :**

Conservé dans un contenant hermétique à température ambiante tout au plus une semaine.