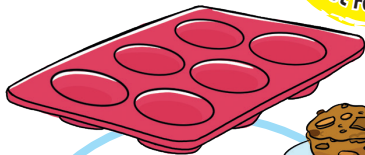




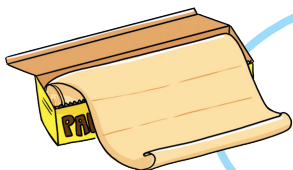
Barres en fête

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de fonds de sacs de céréales, de flocons d'avoine ou de maïs soufflé
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits séchés de ton choix, coupés en dés
- 60 ml (1/4 tasse) de morceaux de bretzels, de croustilles nature ou de bonbons au chocolat
- 60 ml (1/4 tasse) de graines (tournesol, citrouille, sésame, lin, chia, chanvre, pavot...)
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- 200 g de grosses guimauves
- 5 ml (1 c. à thé) d'épices (cannelle, cardamome, épices pour tarte à la citrouille...)



Tu peux aussi verser le mélange de céréales et de guimauves dans des moules à muffins en silicone.



Le papier parchemin est très pratique lorsque tu cuisines une recette collante ou salissante. En plus, il est compostable !



Étapes de la préparation

- 1** Au fond d'un plat carré de 20 cm (8 po), mets un papier parchemin d'environ 26 cm de long. Il dépassera sur les côtés. Ça facilitera le démoulage des barres. Puis couvre le papier parchemin avec un peu d'huile. Mets de côté.
- 2** Dans un grand bol, mélange les céréales, les fruits séchés, les bretzels et les graines. Mets de côté.
- 3** Dans une casserole, fais fondre le beurre. Puis ajoute les guimauves et les épices. Remue jusqu'à ce que les guimauves soient bien fondues.
- 4** Retire la casserole du feu. Verse le mélange de céréales dans les guimauves et brasse délicatement.
- 5** Verse le tout dans le plat carré. Recouvre le mélange d'une feuille de papier parchemin. Presse-le bien avec les mains pour l'égaliser.
- 6** Laisse refroidir environ 2 heures au réfrigérateur. Démoule le mélange, puis coupe-le en 12 barres.

