

Atelier « confection de barres de céréales »

Ingrédients :

- 130g de Flocon d'avoine
- 80g de farine
- 1/2 cuillère de cannelle
- 1 pincée de sel
- 66 ml d'huile
- 80ml de sirop d'érable
- 80g de fruit sec
- 80g de pépites de chocolat

Matériel :

- 1 moule rectangulaire
- 2 saladiers
- 1 fouet
- 1 cuillère à café
- 1 cuillère à soupe
- 1 verre doseur



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Dans un saladier, mélanger le flocon d'avoine, la farine, le sel et la cannelle.
- Dans un autre saladier fouetter ensemble l'huile et le sirop d'érable
- Rassembler les deux préparations et bien mélanger
- Ajouter des fruits secs et les pépites de chocolat
- Répartir dans le moule et bien tasser à l'aide du dos d'une cuillère
- Enfourner pour 20 à 30 minutes jusqu'à ce que ce soit doré
- Laisser tiédir 10 min avant de démouler
- Bonne dégustation !!!



Coordonnées SESA Saint Gobain
sesa.2019stgobain@gmail.com
Mathieu, Laura, Angélique, Dorine, Jessica, Denise