



Cuisine et
dépendances

Betterav's barre



Pardon-pardon pour cette absence inhabituelle et complètement indépendante de ma volonté : je suis sans Internet depuis 3 semaines et je ne pensais pas galérer autant en changeant de fournisseur d'accès. Les jours ont passé et j'espérai toujours récupérer ma connexion la semaine suivante. Mais que nenni, je m'apprête à me faire balader de service technique en service client pour quelques temps encore. Et les recettes et photos s'accumulent en attente de publication. Je profite de ce long week-end salutaire pour squatter un autre ordinateur et vous faire - enfin - part de mes dernières trouvailles culinaires. Voici la première recette programmée, une jolie barre de céréales moelleuse et colorée, dénichée sur le blog d'[Omelette](#).

Ingrédients (pour 6 barres) :

- 160 g de farine T 150 (complète)
- 160 g de flocons d'avoine
- 150 g de betterave crue
- 50 g de sucre
- 50 g de raisins secs
- 25 g de pistaches
- 100 g de compote de pommes
- une cuil à café de graines de sésame
- 1 œuf
- 35 g de sucre
- 1 pincée de levure chimique

Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Peler les betteraves, les couper en petits cubes. Passer au mixeur pour obtenir un "hachis" de betteraves, qui ressemblent à des pépites.

Concasser grossièrement les pistaches.

Battre l'oeuf entier, avec le sucre. Ajouter la compote de pommes, la farine et la levure, les flocons d'avoine puis les fruits secs et les graines (en garder une petite partie pour le dessus). Mélanger le tout. Au dernier moment incorporer les pépites de betteraves sans trop mélanger pour qu'ils ne colorent pas la pâte.

Répartir la pâte dans 6 moules à mini-cake (ou dans un grand moule rectangulaire). Saupoudrer du reste des graines chaque mini-cake.

Enfourner et laisser cuire 20 min. Laisser tiédir et démouler sur une grille à pâtisserie jusqu'à ce que les barres aient refroidi. Conserver dans du papier aluminium ensuite.

Le 24 Avril 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/04/24/index.html>