

LE SUD-
OUEST

C'est fou comme on aime partager !



BOULES D'ÉNERGIE

par Patrice Demers

Dans le cadre de la Grande Guignolée du Sud-Ouest, le renommé pâtissier Patrice Demers partage son savoir-faire et nous offre cette recette délicieuse et peu coûteuse pour confectionner des boules d'énergie! **RÉGALEZ-VOUS!**

Recette au verso ►

Pour confectionner 16 boules d'énergie

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de dattes dénoyautées
- 1 tasse d'eau
- 1/4 tasse de jus de pomme
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1^{1/2} tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de noix de coco non-sucré
- 1/4 c. à thé de sel

PRÉPARATION :

- Porter l'eau à ébullition et verser sur les dattes; laisser reposer 10 minutes.
- Égoutter les dattes et les réduire en purée avec le jus de pomme et le sirop d'érable.
- Dans un bol, combiner la purée de dattes aux flocons d'avoine, à la noix de coco et au sel. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
- Avec les mains légèrement mouillées, former 16 boules. (grosseur d'une balle de ping-pong.)
- Laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur.

(Les boules d'énergie peuvent se conserver jusqu'à 5 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.)

