



Toque & Tablier



Barres de céréales aux noisettes, amandes et cranberries

Pour 6 barres environ

Préparation : 15 minutes

Bien s'organiser : Réalisez ces barres en avance et conservez-les dans un récipient fermé au réfrigérateur.

Ma liste de courses... Chez

L'épicier :

- 125 g de muesli
- 10 g d'amandes
- 10 g de noisettes
- 10 g de cranberries déshydratées
- 25 g de miel liquide
- 80 g de chocolat pâtissier

Le crémier :

- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème liquide

1. Préchauffez le four à 180°. Mettez le muesli dans un sac de congélation avec fermeture zippée et écrasez-les avec vos pieds (c'est vrai, c'est hyper efficace !). Concassez les amandes et les noisettes (voir mon geste du chef pour y arriver facilement)
2. Faites fondre le beurre au micro ondes dans une jatte. Ajoutez le muesli, les noisettes, les amandes et les cranberries. Mélangez. Ajoutez le miel, mélangez encore et étalez le tout dans un petit plat à gratin rectangulaire pas trop grand garni de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes.
3. Préparer la couverture en chocolat : mettez le chocolat à fondre avec la crème liquide quelques secondes. Remuez et ajoutez un peu d'eau froide (environ 2 cuillères à soupe) afin de rendre la préparation bien lisse et légèrement liquide. Étalez le chocolat avec le dos d'une cuillère et

laissez refroidir **entièrement** (pour gagner du temps, mettez votre plat au réfrigérateur quand il est tiède au toucher). Une fois que le chocolat et les céréales sont bien froids, découpez délicatement des barres et enfermez dans une boîte hermétique pour les conserver au frais. Envoyez dans les sacs !