

# Snickers Maison – sans cuisson



Tuerie en vue les Gourmands !

Que tous ceux qui accusent d'être sans saveurs les nouveaux modes d'alimentation : Paléo, Végétarien, Cru, ... s'approchent de leurs écrans pour observer ces Snickers maison !

Car oui je vous le confirme, ils sont sans cuisson et ils sont sains les coquins !

Comme vous le savez depuis quelques temps avec mon acolyte Marc de chez [Super 7](#), nous nous penchons sur des recettes de snacks qui peuvent vous accompagner au quotidien ou avant votre entraînement.

Pour cela nous vous avons déjà proposé une recette d'[Energy Balls](#) et nous sommes toujours en veille de nouvelles recettes, c'est pendant cette dernière mission que je suis tombée sur ces Snickers !



Je vous avoue que je ne savais pas à quoi m'attendre au premier abord, je ne suis pas une amatrice de ce genre de produits (*mise à part les barres [Brennos](#) ... mais on est loin*

*des confiseries du commerce*), alors dans leurs versions « healthy » en plus ...

Et pourtant dès la lecture des ingrédients j'ai retrouvé les bases utilisées dans la plupart de nos energy balls, ce qui m'a à la fois rassuré sur les propriétés nutritives de ces barres mais également sur leur goût.

Ce que je trouve le plus intéressant c'est de pouvoir allier plaisir et intérêt nutritionnel, j'ai toujours du mal à consommer des produits qui n'ont aucuns apports bénéfiques. Certes je ne vous dit pas de consommer ces Snickers maison tous les jours à tous les repas, mais ils peuvent savamment vous accompagner pour vos goûters.

Principalement à base de dattes, ils sont à la fois énergétiques, riches en bonnes graisses et rassasieront les plus gourmands.

D'autres arguments : sans oeufs, sans laitage, sans cuisson, mais enrobé de chocolat, garnis de cacahuètes ...





### Ingrédients (pour 15 barres) :

#### **1-Nougat**

- \* 8 dattes Medjool (16 dattes ordinaires)
- \* 250gr de beurre de cacahuètes
- \* 6 càS de sirop d'érable
- \* 1 càc d'extrait de vanille
- \* 12 càS de riz soufflé (type Rice Crispy)
- \* 2 càS de farine de riz

Dans le bol dans robot coupe ou d'un blender déposez les dattes dénoyautées, le beurre de cacahuète, le sirop d'érable,

l'extrait de vanille et la farine.

Mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte relativement homogène.

Versez la pâte obtenue dans un grand bol et ajoutez le riz soufflé, mélangez jusqu'à incorporer le riz à la préparation.

Dans un moule de 20X20 cm recouvert de papier sulfurisé, déposez votre pâte et tassez la pour réaliser votre première couche.

Laissez reposer au froid pendant 30 minutes.



## **2-Caramel**

- \* 12 dattes Medjool
- \* 4 càS d'huile neutre
- \* 50ml d'eau

- \* Une pincée de sel
- \* 1 càc d'extrait de vanille
- \* 125gr de cacahuètes

Reprenez votre robot et mixez tous les ingrédients ensemble sauf les cacahuètes.

Concassez les cacahuètes grossièrement et ajoutez les à la pâte à l'aide d'une maryse.

Déposez cette préparation sur la précédente et laissez prendre 30 minutes à 1heure au congélateur.



### **3-Décoration**

\* 250gr de chocolat noir

\* 1 càS d'huile neutre

Reprenez votre plat, démoulez votre préparation et découpez 15 barres égales.

Faites fondre le chocolat et l'huile au micro-ondes 30sec par 30sec jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène et brillant.

Trempez vos barres une par une dans le chocolat fondu pour les recouvrir intégralement, laissez les reposer au frais pendant 1 heure avant de déguster ☐