



Barre tendre pommes et raisins



La barre tendre est une collation populaire qui se cuisine rapidement et facilement.

- Portions : 14
- Préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 30 minutes
- Coût (portion) : 0,31\$
- Conservation : Environ 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
- Instruments : Tasses et cuillères à mesurer, épluche-légumes ou petit couteau tranchant, râpe, planche à découper, couteau tranchant, moule carré de 20 cm (8 po), papier parchemin (ou de l'huile), cuillère de bois, grand bol.
- Référence : Recette originale développée par [Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal](#).

ATTENTION: Ne pas servir aux enfants de moins de 1 an, car cette recette contient du miel.

Ingrédients

- 375 ml (1½ tasse) de **flocons d'avoine** à cuisson rapide
- 175 ml (¾ tasse) de **flocons de son** (style Bran Flakes), écrasés légèrement avec les mains (On peut remplacer les flocons de son par des flocons de maïs)
- 60 ml (¼ tasse) de **farine tout usage**
- 125 ml (½ tasse) de **raisins secs**, hachés. *On peut les remplacer par n'importe quel fruit séché.*
- 2 **œufs**
- 80 ml (1/3 tasse) de **miel**
- 1 **pomme** pelée et râpée
- 5 ml (1 c. à thé) de **vanille**
- 1 ml (¼ c. à thé) de **sel**

Préparation

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule carré ou recouvrir le moule de papier parchemin.

2. Dans un grand bol, mélanger **tous les ingrédients** jusqu'à ce que la texture soit uniforme.

Variante : on peut remplacer les raisins secs par des pépites de chocolat.

3. Verser le mélange dans le moule et bien égaliser le dessus en pressant à l'aide du dos d'une cuillère.

4. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des barres soit légèrement doré.
5. Laisser refroidir avant de tailler en 14 barres (2 x 7).

En bref

Cette recette procure :

- **Produits céréaliers**

Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.
