



LA CHIMIE DE LA PARFAITE BARRE TENDRE

12 barres

De manière générale, ma conclusion est simple.
Il faut **4 tasses d'ingrédients secs pour 1 tasse d'ingrédients liquides**, répartis de la façon dont vous voudrez.

INGRÉDIENTS

Pour les 4 tasses d'ingrédients secs:

- 1 1/2 tasse sera **obligatoirement** réservée aux **flocons d'avoine** (à cuisson rapide ou non).
- 2 tasses pourront comprendre :
 - 1 tasse de **noix ou de graines mélangées** (pacanes, Grenoble, noisettes, amandes, tournesol, citrouilles, noix de coco...)
 - ET
 - 1 tasse de **pépites de chocolat** (caroube ou tout autre pépites) ou de fruits séchés (raisins, canneberges, fraises, cerises, ...).
- 1/2 tasse de **farine blanche ou de germe de blé**.

À tout ceci, **vous ajoutez 1 c. à soupe de poudre à pâte et 1 pincée de sel.**

Pour la tasse d'ingrédients liquides:

- 1/2 tasse de miel, de sirop d'érable, d'agave **OU** de sirop de maïs.
- 1/2 tasse de lait de soja (à saveur de vanille ou nature) **OU** 1 gros oeuf **OU** 1/2 tasse de compote de pommes **OU** encore 1 banane en purée...

PRÉPARATION

- Allumez votre four à 350 F.
- Mélangez les ingrédients secs et liquides ensemble, ajustez au besoin si vous sentez que votre mélange ne tient pas bien.
- Beurrez, huilez ou étendez une feuille de parchemin au fond de votre moule 9 x 9.
- Étendez et **PRESSEZ FORTEMENT** le mélange dans le moule.
- Enfournez le tout pour **20 minutes à 350 F**. Le dessus doit être légèrement grillé...
- Attendez environ 1 heure avant de couper en barres égales.

LA COMPOSITION RESTE À VOTRE GOÛT!

Inspirez-vous des mélanges que vous voyez sur les tablettes. Une fois que vous aurez réalisé la recette de barres tendres à votre goût, vous n'achèterez plus jamais de barres tendres en magasin!