



Cadeau de notre cuisinière

Annie vous offre cette recette facile à faire et très nutritive. La priorité d'Annie à l'installation, c'est d'accompagner les enfants dans leur découverte de nouvelles saveurs. Cette recette est très appréciée des petits de Mini-Monde et idéal pour la collation ou pour attendre le repas.

Barres tendres aux lentilles

Ingrédients :

1 tasse (250ml)	lentilles brunes, cuites (maison ou en conserve), rincées et égouttées
2	œufs, légèrement battus
½ tasse (125ml)	huile de canola 125 ml
1 c. à thé (5ml)	d'extrait de vanille
¼ tasse (60 ml)	compote de pommes non-sucrée
¾ tasse (180 ml)	cassonade
½ tasse (125 ml)	farine tout usage non-blanchie
½ tasse (125 ml)	céréales de son de blé broyées
2 tasses	flocons d'avoine à cuisson rapide ou ordinaire
¼ c. à thé	cannelle moulue (facultatif)
¼ c. à thé	muscade moulue (facultatif)
¼ tasse	noix de Grenoble hachées (facultatif)

Préparation :

- Préchauffer le four à 375 f. Tapisser de papier parchemin un moule carré de 8 po (20 cm) de côté.
- Au robot culinaire réduire les lentilles en purée. Ajouter les œufs, l'huile, l'extrait de vanille et la compote de pommes et mélanger en actionnant le robot par touches successives.
- Dans un grand bol, mélanger la cassonade, la farine, les céréales, les flocons d'avoine, la cannelle, la muscade et les noix. Incorporer le mélange de lentilles à l'aide d'une spatule.
- Étendre l'appareil dans le moule et cuire au four de 20 à 25 minutes.
- Laisser refroidir et couper en 10 ou 12 barres.
- Emballer individuellement pour pouvoir les attraper rapidement.