

# Crousti-moëlleux de Céréales et fruits secs

*Je dédie cette recette à tous les gourmands, aux sportifs, à ceux qui aiment manger sainement, aux enfants, aux Mamans qui recherchent de nouvelles idées pour le goûter, ...  
Vous l'aurez compris, cette recette mets tout le monde d'accord. La liste des ingrédients est un peu longue mais c'est fait en 5 mn et c'est tellement bon !!!*



## Ingrédients :

**1** - 5 [abricots secs](#)  
25 g de noisettes  
25 g de [noix de cajou](#) (non salées)  
25 g de noix  
25 g de graines

**2** - 30 g de [miel](#)  
30 g de sirop d'agave  
30 g de sucre complet  
30 g d'[huile de noix](#)

**3** - 20 g de raisins secs  
20 g de noix de coco rapée

**4** - 25 g de riz soufflé (ou autre céréale soufflée)  
45 g de [flocons de céréales](#)

Préchauffer le four à 160° max (au delà l'huile de noix sera en surchauffe et peut devenir nocive)

Dans le bol de Mister T, mettre 5 abricots et 100 g de fruits secs en mélange (liste 1) **Hacher 3 sec vit 5**

Ajouter liste 2 et liste 3 et faire chauffer **3 mn à 70° en sens inverse en mijotage.**

Ajouter le riz soufflé et les céréales en flocons et **mélanger 1 mn en sens inverse en mijotage.**

Répartir la préparation en tassant bien dans des petits moules en silicone mais trop profonds et **cuire 15 mn à 160°**

les graines : Il existe en supermarché des mélanges de graines pour le pain qui peuvent convenir mais vous pouvez aussi les acheter en magasins bio. L'intérêt est de se faire du bien en utilisant des graines que nous n'avons pas l'habitude de consommer et qui peuvent nous apporter naturellement des omégas et des acides gras essentiels.

Le sucre complet : Vous le trouverez dans certains rayons bio de supermarché ou en magasins bio. Comme son nom l'indique il est complet et contient plein de bonnes choses que le sucre raffiné ne contient plus. Vous pouvez utiliser du sucre roux pour cette recette mais sachez qu'il est raffiné.

Céréales soufflées : il existe plusieurs variétés de céréales soufflées dans les magasins bio alors variez les plaisirs !

Flocons de céréales : on connaît tous les flocons d'avoine, mais il existe aussi des mélanges de céréales en flocons.

Moules en silicone : beaucoup d'empreintes peuvent faire l'affaire : petits carrés, petits ovales, lingots, ...

l'ATELIER *au bord de Lo* – Cours de cuisine pour Tous

Laurence COULON - 06 99 56 70 70 - www.latelieraubordelo.fr