



MES BARRES DE CEREALES

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

MES BARRES DE CEREALES

ASTRID L., JULIE L.

MES BARRES DE CEREALES ASTRID L., JULIE L.

40 recettes de barres de céréales à réaliser en un clin d'œil ! Sucrées ou salées, croustillantes ou fondantes, très gourmandes ou plus sages, ces barres suivront les grands et les petits tout au long de la journée, dans le bus, au bureau ou à l'école, po

 [Télécharger MES BARRES DE CEREALES ...pdf](#)

 [Lire en ligne MES BARRES DE CEREALES ...pdf](#)

95 pages

Extrait

Introduction

Et si nous réalisons ensemble des barres de céréales ? Oui, cela est possible ! Et très facile, en plus ! Oui, faisons ensemble d'adorables barres de céréales. Des barres croustillantes ou fondantes, sucrées ou salées (si, si, vous allez voir, c'est incroyable !), hyperéquilibrées ou, au contraire, très gourmandes... Des barres pour les grands et les petits, à grignoter dans le bus, au bureau ou à l'école. Des barres pour le petit déjeuner, le déjeuner (6 barres salées + 2 sucrées = 1 repas complet !) ou la pause-goûter... Oui, faisons des barres de céréales !

Pour cela, nous sortirons de nos placards des céréales (riz, épeautre, quinoa... parce qu'il n'y a pas que le blé dans la vie, nous travaillerons toutes sortes de céréales), de jolies graines (sésame, tournesol...), des noix, des amandes et une ribambelle de fruits secs (raisins, airelles...).

Ensuite, il faudra unir tous ces ingrédients, et, là, plusieurs liants pourront être utilisés : le miel, le sirop d'érable, d'agave, le lait concentré sucré et non sucré, le blanc d'oeuf, des purées de fruits secs, parfois du beurre, du chocolat et même du caramel...

Ces préparations devront être façonnées en petites barres, et deux méthodes s'offriront à nous. La première consistera à mettre la préparation céréalière dans un grand moule rectangulaire (17 x 23 cm), tapissé de papier sulfurisé si nécessaire. Il faudra tasser au maximum. La découpe des barres sera effectuée tout de suite, à la sortie du four, avec un couteau passé sous l'eau. La seconde consistera à utiliser des moules à financiers en silicone. Il faudra les remplir aux deux tiers et bien tasser. Attention, il sera nécessaire d'attendre le total refroidissement et durcissement des barres avant de démouler ! Tasser de toutes ses forces ? Oui, c'est la clé du succès !

Ensuite, ces merveilles se conserveront dans une boîte hermétique, dans un endroit frais et sec. Attention, jamais au réfrigérateur ! Présentation de l'éditeur

40 recettes de barres de céréales à réaliser en un clin d'oeil ! Sucrées ou salées, croustillantes ou fondantes, très gourmandes ou plus sages, ces barres suivront les grands et les petits tout au long de la journée, dans le bus, au bureau ou à l'école, pour un p'tit déj énergétique, un déjeuner pris sur le pouce ou un délicieux goûter...

Download and Read Online MES BARRES DE CEREALES ASTRID L., JULIE L. #KXCW3BGNTDV

Lire MES BARRES DE CEREALES par ASTRID L., JULIE L. pour ebook en ligneMES BARRES DE CEREALES par ASTRID L., JULIE L. Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres MES BARRES DE CEREALES par ASTRID L., JULIE L. à lire en ligne.Online MES BARRES DE CEREALES par ASTRID L., JULIE L. ebook Téléchargement PDFMES BARRES DE CEREALES par ASTRID L., JULIE L. DocMES BARRES DE CEREALES par ASTRID L., JULIE L. MobipocketMES BARRES DE CEREALES par ASTRID L., JULIE L. EPub
KXCW3BGNTDVKXCW3BGNTDVKXCW3BGNTDV