








Les croustibarres

Pour 20 barres • Préparation : 30 minutes (+ 3 heures) • Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

-  100 g de muesli aux fruits
-  100 g de miel liquide
-  60 g de noix de cajou non salées
-  50 g de pépites de chocolat noir
-  50 g de pépites de chocolat blanc
-  30 g de riz soufflé
-  1 pincée de vanille en poudre

DE L'ÉNERGIE À CROQUER !



À conserver au frais dans une boîte fermée.



1 Allume le four à 180 °C (th. 6). Hache les noix de cajou. Dans un saladier, mélange le muesli, le riz, les 2 chocolats et les noix de cajou.



2 Fais fondre le miel à feu très doux dans une casserole. Puis verse-le dans le saladier. Ajoute la vanille en poudre et mélange bien.



3 Recouvre un moule de papier cuisson. Verse le mélange dans le moule et tasse-le soigneusement avec une spatule en bois.



4 Mets le plat 20 minutes au four. Sors-le et laisse-le refroidir 3 heures. Démoule et coupe en barres avec un couteau pointu.

Recette : Bruno Muscat. Stylisme et réalisation : Julie Boogaerts. Photo : Benoît Teillet. Illustrations : Laurent Simon.