

Barres au chocolat et céréales comme des florentins



Ingrédients (pour environ 9 barres selon le moule)

- 45 g de beurre doux
- 45 g de beurre demi sel
- 40 g de miel (s'il y en a un peu plus, pas grave)
- 50 g de cassonade
- 150 g de céréales
- 40 g d'amandes ou noisettes coupées au couteau
- 4 bonnes cuillères à soupe de graines de courge
- 4 bonnes cuillères à soupe de graines de tournesol
- 4 bonnes cuillères à soupe de graines de sésame
- 200 g de chocolat noir (le guanaja de Valhrona pour moi)

Préchauffer le four à 200°C.

Dans une poêle, mettre les graines de courge, de tournesol et de sésame. Faire griller doucement jusqu'à ce qu'elles soient grillées, en surveillant attentivement pour ne pas que ça brûle.

Dans une casserole, mettre le beurre, le miel et la cassonade et faire fondre doucement.

Dans un grand saladier, mettre les céréales et les amandes et mélanger. Ajouter les graines torréfiées et mélanger à nouveau.

Lorsque le mélange de la casserole a bien fondu, verser dans le saladier et mélanger soigneusement.

Verser dans des moules à financier (ou autres moules de petite taille) et bien tasser. Baisser la température du four à 180°C et enfourner pour 15 minutes.

Sortir les barres du four : elles sont dorées au-dessus et dégagent une odeur de graines grillées absolument divine.

Faire fondre le chocolat au micro-ondes (si on a du courage, on tempère, j'avoue ne pas avoir eu la force).

Recouvrir les barres de céréales d'une bonne couche de chocolat, bien incliner les moules pour lisser le dessus et laisser refroidir. Attendre que les barres soient totalement refroidies pour les démouler. On peut même les mettre quelques heures au frais.

Déguster en cas de petite faim, grosse gourmandise ou crise d'hypoglycémie.