



TUTORIEL IMPRIMABLE

# Le mode d'emploi des barres whey sans cuisson

Préparez une collation compacte et personnalisable sans allumer le four. Suivez ces repères pour obtenir une pâte qui se tient, des barres faciles à découper et un stockage adapté.

## Au sommaire

- 1 Les 4 repères à retenir
- 2 Préparer les ingrédients — environ 8 barres
- 3 La préparation, étape par étape
- 4 Changer le goût sans refaire toute la méthode

## Les 4 repères à retenir

La base repose sur un équilibre entre flocons d'avoine, whey, purée d'oléagineux et ingrédients humides.

Le tassage dans un moule chemisé est essentiel pour éviter que les barres ne se désagrègent.

La pâte doit se rassembler quand vous la pressez entre les doigts, sans s'effriter ni coller fortement.

Le repos au réfrigérateur dure au moins 1 heure avant le découpage.

## Préparer les ingrédients — environ 8 barres

- 120 g de flocons d'avoine**  
Entiers pour une texture rustique, ou mixés pour une pâte plus homogène.
- 60 g de whey en poudre**  
La composition et l'absorption varient selon la marque et le parfum.
- 120 g de purée de cacahuète**  
Remplaçable par une purée d'amande ou de noisette.
- 60 g de compote sans sucre ajouté**  
Peut être remplacée par du lait ou une boisson végétale, à ajuster progressivement.
- 30 g de miel ou de sirop d'érable**  
Des dattes mixées ou un peu plus de compote peuvent aussi sucrer et lier la préparation.
- 1 pincée de sel fin**  
À supprimer si la purée de cacahuète est déjà salée.
- Un moule carré ou rectangulaire chemisé**  
Un petit moule permet d'obtenir une épaisseur plus confortable.

## La préparation, étape par étape



### 1. **Mélanger les poudres**

Réunissez les flocons d'avoine, la whey et le sel dans un saladier. Mélangez soigneusement pour répartir la whey et éviter les poches de poudre.

### 2. **Incorporer les ingrédients humides**

Ajoutez la purée de cacahuète, la compote et le miel. Travaillez à la spatule, puis à la main si la pâte devient épaisse.

### 3. **Vérifier la texture**

Pressez un peu de pâte entre vos doigts : elle doit former une masse compacte. Si elle s'effrite, ajoutez du liquide en petite quantité. Si elle colle beaucoup, ajoutez quelques flocons mixés ou un peu de whey.

### 4. **Laisser reposer brièvement si besoin**

Si la pâte semble sèche mais se tient, attendez 5 minutes avant d'ajouter davantage de liquide. Les ingrédients peuvent encore l'absorber.

### 5. **Tasser dans le moule**

Déposez la pâte dans le moule chemisé et pressez-la fermement avec le dos d'un verre ou une feuille de papier cuisson.

### 6. **Refroidir puis découper**

Placez le moule au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Découpez ensuite 8 portions avec un couteau propre, légèrement humidifié pour faciliter la coupe.

# LA PRÉPARATION DE BARRES PROTÉINÉES MAISON

## À LA WHEY SANS CUISSON

SAINES • GOURMANDES • ÉNERGÉTIQUES • FACILES À RÉALISER

### 1 MÉLANGER LES FLOCONS D'AVOINE, LA WHEY ET LE SEL



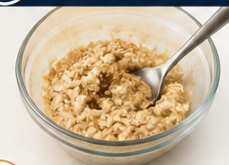
Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine, la whey et le sel.

### 2 AJOUTER LA PURÉE DE CACAHUÈTE, LA COMPOTE ET LE MIEL



Ajouter la purée de cacahuète, la compote et le miel.

### 3 AJUSTER LA TEXTURE AVEC UN PEU DE LIQUIDE



Ajouter un peu de lait (végétal ou animal) ou d'eau si nécessaire jusqu'à obtenir une texture homogène et malléable.

### 4 TASSER DANS UN MOULE



Transférer la préparation dans un moule (recouvert de papier cuisson) et tasser fermement avec le dos d'une cuillère pour bien compacter.

### 5 RÉFRIGÉRER AU MOINS 1 HEURE



Placer le moule au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour que les barres se raffermissent.

### 6 DÉCOUPER EN 8 PORTIONS



Sortir du réfrigérateur et découper en 8 barres égales. Vos barres protéinées sont prêtes à déguster !

#### INGRÉDIENTS (POUR 8 BARRES)

|                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| Flocons d'avoine                      | 120 g            |
| Whey protéine (nature)                | 30 g             |
| Purée de cacahuète                    | 100 g            |
| Compote de pommes (sans sucre ajouté) | 100 g            |
| Miel                                  | 30 g             |
| Lait (ou boisson végétale / eau)      | 1 à 3 c. à soupe |
| Sel                                   | 1 pincée         |

#### CONSERVATION

Conserver les barres dans une boîte hermétique au réfrigérateur jusqu'à 7 jours. Elles peuvent aussi être congelées jusqu'à 2 mois.

#### LES + DE CES BARRES

- ✓ Riches en protéines
- ✓ Source d'énergie durable
- ✓ Sans cuisson, prêtes en quelques minutes
- ✓ Personnalisables selon vos goûts
- ✓ Idéales pour le sport, les encas ou les déplacements



ASTUCES



Ajoutez des pépites de chocolat, des fruits secs ou des graines pour varier les saveurs.



Variez les purées d'oléagineux : amande, noisette, cajou... pour de nouvelles recettes.



Utilisez une compote maison ou d'autres fruits écrasés (banane, poire...).



SIMPLE, SAIN ET DÉLICIEUX : L'ENCAS PARFAIT AU QUOTIDIEN !

**SCHEMA** Les étapes clés : mélanger, ajuster la texture, tasser, refroidir et découper.

### ✓ Le test express de texture

Une pâte trop sèche se fissure immédiatement entre les doigts : ajoutez un peu de compote ou de lait. Une pâte très collante risque de rester molle : incorporez quelques flocons mixés ou une petite quantité de whey. Ajoutez toujours le liquide progressivement.

## Changer le goût sans refaire toute la méthode

| Variante                    | Ajustement conseillé                                                                                                                                                |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chocolat                    | Ajouter 15 à 20 g de cacao non sucré. Le cacao absorbe de l'humidité : prévoir éventuellement 10 à 20 g de compote ou quelques millilitres de lait supplémentaires. |
| Fruits secs et noix de coco | Remplacer 20 g de flocons par 20 g de noix de coco râpée et ajouter 30 g d'amandes, de noisettes ou de noix hachées.                                                |
| Sans produits laitiers      | Utiliser une poudre végétale et une boisson végétale. Ajuster le liquide progressivement, car les protéines végétales peuvent donner une pâte plus dense.           |
| Sans gluten                 | Choisir des flocons d'avoine portant une indication adaptée et vérifier l'ensemble des ingrédients.                                                                 |

### ! Conserver avec prudence

Rangez les barres dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Une préparation contenant du lait ou de la compote ne doit pas rester plusieurs jours à température ambiante. Pour les variantes et l'apport en protéines, référez-vous aux étiquettes de vos produits : la composition varie selon les marques.

---

Vérifiez les étiquettes selon vos besoins alimentaires. « Sans lactose » ne signifie pas nécessairement « sans lait ».