

Des boules d'énergie pour les camps

La meilleure époque de l'année scout va bientôt commencer : la saison des camps. Les journées de camp sont longues et riches en aventures, en rires, en jeux et en distractions. Dans ce numéro du SARASANI, nous te proposons non pas une, mais trois idées de snacks pour te donner l'énergie dont tu auras besoin.

TEXTE ET PHOTOS : KERSTIN FLEISCH / CAYENNE



Recommandé pour les

ECLAIS

Matériel :

- Un couteau et une planche à découper
- Une balance de cuisine
- Un plat
- Une râpe pour le zeste du citron
- Une cuillère à soupe
- Un récipient hermétique

Conservation :

Les boules se conservent 1 à 2 jours à température ambiante, 5 à 7 jours au réfrigérateur et jusqu'à 2 mois au congélateur. Veille à les conserver dans un récipient hermétique bien fermé.



Tu trouveras la recette à imprimer sur : sarasani.swiss/recettes

Comment faire ...



- ❑ 120 g de dattes tendres, dénoyautées
- ❑ 80 g de flocons d'avoine fins
- ❑ 2 c. à s. de purée de cacahuètes ou de purée d'amandes
- ❑ 1 c. à s. d'huile de coco
- ❑ 1 c. à s. de graines de chia

Boules aux dattes

La variante classique aux dattes, à la purée d'amandes et aux flocons d'avoine est tout simplement imbattable. Les boules aux dattes sont des sources d'énergie rapides et faciles à préparer.

1. Découper les dattes en petits morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans un plat et bien les mélanger, de préférence avec les mains. Si le mélange est trop sec, ajouter 1 c. à s. d'eau chaude.
3. Former de petites boules avec les mains.
4. Déposer celles-ci dans un récipient hermétique et les conserver au réfrigérateur.



- ❑ 100 g de flocons d'avoine fins
- ❑ 60 g de noix de coco râpée
- ❑ 2 c. à s. de miel
- ❑ Le jus d'un demi-citron
- ❑ Le zeste d'un demi-citron bio
- ❑ 1 c. à s. d'huile de coco
- ❑ 1 c. à s. d'un fruit à coque au choix (noix, noisettes, noix de pécan,...), moulu

Boules coco citron

En été, il arrive qu'on ait plutôt envie d'un en-cas léger et fruité. Ces boules rafraîchissantes au citron et aux flocons de coco sont la source d'énergie idéale !

1. Presser le demi-citron et râper la peau.
2. Mettre tous les ingrédients dans un plat et les mélanger.
3. Former des boules avec les mains.
4. Placer les boules dans un récipient hermétique et les conserver au réfrigérateur.

Astuce : pour obtenir des boules encore plus fruitées, ajouter des fruits secs au mélange.



- ❑ 100 g de flocons d'avoine fins
- ❑ 2 c. à s. de beurre de cacahuète
- ❑ 2 c. à s. de miel
- ❑ 50 g de chocolat
- ❑ 1 pincée de sel
- ❑ 1 c. à s. de graines de chia

Boules au chocolat

Comme tout est meilleur avec du chocolat, une variante chocolatée était incontournable. Le type de chocolat peut être choisi librement, sa couleur ne joue aucun rôle.

1. Hacher/découper le chocolat en petits morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans un plat et bien les mélanger.
3. Former de petites boules avec les mains.
4. Déposer les boules dans un récipient hermétique et les conserver au réfrigérateur.

Astuce : pour obtenir des boules encore plus chocolatées, faire fondre le chocolat restant (au bain-marie ou au micro-ondes) et plonger les boules d'énergie refroidies dans le chocolat liquide ou verser ce dernier sur les boules d'énergie.