Confiseries, friandises, chocolats

Bouchée omega 3

2h10	10 min	0	2h	260
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bouchées

- 60 g **Noix (cerneau)**
- 30 g **Mûre(s) blanche(s) séchée(s)**
- 40 g **Graine de chanvre**
- 2 c. à soupe **Graine(s) de lin**
- 3 c. à soupe **Graine(s) de Chia**
- 1 c. à soupe **Sirop d'érable**

Étape 1

Préparation de la pâte

1. Verser les noix dans le mixeur.
2. Ajouter les graines de chanvre.
3. Ajouter les graines de lin moulues.
4. Il faut préalablement moudre les graines de lin dans un moulin à café pour que leurs composants nutritionnels puissent être assimilés.
5. Ajouter les graines de chia.
6. Fermer et mixer.
7. Ajouter des mûres blanches séchées, cela va permettre de lier la préparation.
8. Ajouter du sirop d'érable. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte collante.

Étape 2

Façonnage des bouchées

1. A l'aide d'une cuillère à soupe, répartir la pâte dans de petits moules individuels. Tasser la pâte avec les doigts.
2. Incliner la plaque de moule et retirer l'excédent de pâte.
3. Mettre les moules au réfrigérateur pendant deux heures.

4 Il est important de conserver les bouchées au réfrigérateur pour évider l'oxydation des omega 3.

Étape 3

Dressage

1 Retirer les moules du réfrigérateur. Démouler les bouchées.

2 Les disposer sur une assiette. Déguster.