



Confiseries, friandises, chocolats
Bouchée omega 3

**2h10**

TEMPS TOTAL

10 min

PRÉPARATION

0

CUISSON

2h

REPOS

260

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 éviter l'oxydation des omega 3.

Étape 3

Dressage

- 1 Retirer les moules du réfrigérateur. Démouler les bouchées.
- 2 Les disposer sur une assiette. Déguster.