



CARRÉS FORCE SOLAIRE (le max de nutrition !)



Donne une trentaine de carrés...

Matériel : Robot ménager et un moule rectangulaire en verre de 20cm x 30cm

Temps de préparation : environ 1/2h

Temps de réfrigération : environ 2h

Ingrédients :

300g d'amandes trempées, prégermées et pelées, 10 dattes Medjool dénoyautées, 180g de figues sèches Lerida, 120g de graines de chanvre décortiquées, 4 cuillères à soupe d'huile de coco, 3 cuillères à soupe de poudre de [Lucuma](#), 2 cuillères à café bombées de Moringa, 1 pincée de sel

Préparation:

Faites tremper les amandes pendant 8 heures environ puis retirer leur peau. Rincer les dattes et les figues et les couper en petits morceaux à l'aide d'un couteau et d'une planche en bois (les faire tremper dans de l'eau pendant quelques heures au préalable si trop secs...) Faites fondre l'huile de coco au bain marie et mixer dans un robot ménager tous les ingrédients. (Commencez par les amandes puis petit à petit ajoutez les fruits secs et l'huile de coco puis le sel, la poudre de de Lucuma et de Morigna ; et ajoutez en dernier les graines de chanvre.) Chemisez de papier cuisson le moule. Verser le mélange obtenu dans le moule. Etalez et aplatissez la préparation à l'aide de vos mains. Faire refroidir 2h au frigo minimum. Démouler la préparation et couper sous forme de carrés à l'aide d'un couteau.

OPTIONNEL : Glaçage au chocolat

3 cuillères à soupe de cacao cru, 2 cuillères à soupe de sucre de coco, 3 cuillère à soupe d'huile de coco

Faites fondre au bain-marie l'huile de coco puis mélanger dans un grand bol l'huile avec la poudre de cacao et le sirop de coco (ajouter de l'eau si nécessaire...) A l'aide d'une cuillère ou d'une spatule déposer une couche supérieure de ce mélange sur les carrés. Les disposer sur un plateau recouvert de papier cuisson et remettre au frigo pendant 3h ou 1h au congélateur, le temps que le chocolat se fige...