

Boules d'énergie

Une façon simple et optimale d'utiliser nos poudres Inuliflora consiste à les ajouter à vos mélanges de boules d'énergie ou de boules protéinées. Ces collations crues sont nutritives, délicieuses, rapides à faire et faciles à emporter. Les combinaisons d'ingrédients qu'on peut utiliser pour créer des boules d'énergie sont pratiquement infinies mais voici quelques idées testées et approuvées!

L'extraterrestre

Cette collation met à l'honneur des saveurs inusitées qui se marient à merveille, la patate douce, l'abricot et le citron, auxquelles vous ajouterez un ingrédient vert de votre préférence pour sa magnifique couleur et pour une touche d'originalité. Ce ne sont pas les choix qui manquent: spiruline, thé matcha, poudre d'herbe de blé, etc. Vous pouvez même pousser l'audace jusqu'à réduire en poudre de la marijuana à l'aide d'un moulin à café et l'intégrer à vos boules pour vivre une expérience hors du monde!

Temps de préparation: 15 minutes

Donne environ 8 boules

Ingrédients

- 1/2 tasse de poudre de patate douce
- 1/2 tasse de farine d'amande
- 10 abricots séchés tranchés finement en lanières
- Le jus de 1 citron
- Le zeste de 1 citron
- 1 tasse amandes tranchées
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de poudre verte au choix.



Prévoir environ 3 c. à soupe de poudre verte supplémentaire pour enfarmer les boules une fois formées.

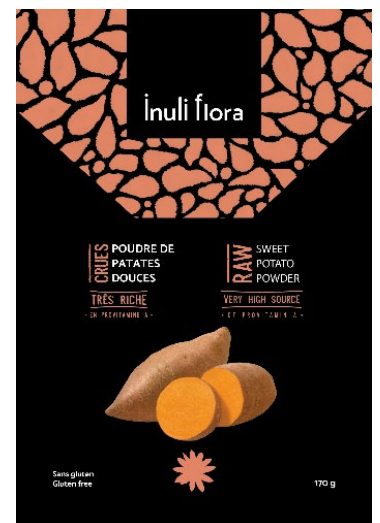
Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un bol et pétrir le mélange à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tienne. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau; s'il est trop humide, ajouter de la farine d'amande.

Former les boules. Enfarmer les boules de poudre verte.

Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca



La fin de session

Deviendra sans doute votre plus fidèle compagnon durant vos longues séances d'études ou pour sortir célébrer la complétion de vos travaux et examens!

Cru. Végane. Sans gluten.

Temps de préparation: 15 minutes

Donne environ 10 boules

Ingrédients

10 figes préalablement trempées (5 minutes) et hachées

1/4 tasse de noix du Brésil hachées (ou autre noix)

1/4 tasse d'amandes tranchées (ou autre noix)

3 c. à soupe de café moulu

6 c. à soupe de poudre de betterave

1/4 tasse eau

1/2 tasse de chocolat noir haché grossièrement ou de brisures de chocolat noir

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un bol et pétrir le mélange à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau; s'il est trop humide, ajouter de la farine de betterave.

Former les boules. Enfariner les boules de poudre de betterave si désiré.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca

La Méga Fibre

Très riche en fibres et en inuline, cette collation est idéale pour optimiser la santé intestinale et privilégier la régularité.

Cru. Végane.

Temps de préparation: 15 minutes

Donne environ 8 boules

Ingrédients

1/2 tasse de flocons d'avoine

1/4 tasse de poudre de topinambour

1/4 tasse de farine de lin

1/4 tasse de graines de chia

1/4 tasse de noix de Grenoble hachées

1 tasse de pruneaux trempés (5 minutes) et hachés

4 c. à soupe d'eau

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un bol et pétrir le mélange à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau; s'il est trop humide, ajouter des flocons d'avoine.

Former les boules. Enfariner les boules de poudre de topinambour si désiré.



inuli flora

Ferme Robert Desmarais – inuliflora.ca

La bêta carotène

Un choix qui est tout sauf bête pour qui désire profiter au maximum des bienfaits de la vitamine A, et bien plus encore!

Cru. Végane. (Pas si tu inclus du miel...)

Temps de préparation: 15 minutes

Donne environ 8 boules

Ingrédients

1/2 tasse de graines de sésame

3 c. à soupe de tahini

1 tasse d'abricots séchés coupés en fines lanières

1/4 de tasse de poudre de carotte

1/4 tasse d'amandes moulues

1/2 tasse de graines de tournesol

1/4 tasse de jus d'orange fraîchement pressé (ou autres agrumes)

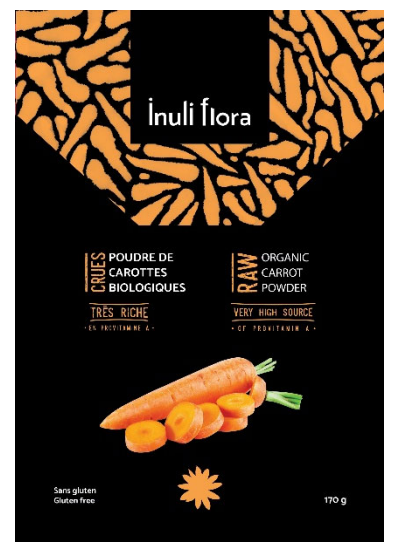
1 c. à thé de zeste d'orange (ou autres agrumes)

1 c. à soupe de miel

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un bol et pétrir le mélange à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau; s'il est trop humide, ajouter des amandes moulues.

Former les boules. Enfariner les boules de poudre de carotte si désiré.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca

La divine

Les doux et subtils parfums de panais, de vanille, de noix de coco et de banane s'épousent à merveille pour un résultat céleste...

Cru. Végane.

Temps de préparation: 15 minutes

Donne environ 8 boules

Ingrédients

1 banane

1/2 tasse d'avoine en flocons

1/2 tasse de poudre de panais

1/2 tasse d'amande moulues

1/4 de tasse de chips de noix de coco

1 c. à thé d'essence de vanille

1/2 tasse de pistaches

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un bol et pétrir le mélange à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau; s'il est trop humide, ajouter des amandes moulues.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca

La sportive

Pour vous aider à l'entraînement, tout en réservant le gros de vos efforts pour le gym, la piscine ou la route!

Cru. Végane. Sans gluten. Riche en protéines.

Temps de préparation: 15 minutes

Donne environ 12 boules

Ingrédients

1/2 tasse protéines végane (j'ai utilisé la marque Véga)

1/2 tasse d'amandes moulues

6 c. à soupe de graines de chia

1/4 tasse de poudre de betterave

4 c. à soupe de beurre de soya (ou de beurre d'arachides)

2 galettes de riz écrasées

1 pincée de poivre de cayenne

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un bol et pétrir le mélange à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau; s'il est trop humide, ajouter des amandes moulues.

Enfariner les boules de poudre de carotte si désiré.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca

La croustade aux pommes

*Une version express et sans cuisson du dessert classique, à transporter partout avec soi.
Cru. Végane.*

Temps de préparation: 15 minutes
Donne environ 8 boules

Ingrédients

1 tasse de poudre de pomme
1 tasse d'avoine
1/2 tasse de noix de Grenoble hachées grossièrement
1/2 tasse de noix de cajou hachées grossièrement
4 c. à soupe de beurre de soja (ou beurre d'amande, d'arachides, de sésame, etc.)
1 c. à thé de cannelle
1 c. a thé de muscade
1/4 tasse d'eau

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un bol et pétrir le mélange à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau; s'il est trop humide, ajouter de la farine de pomme.

Former les boules. Enfariner les boules de poudre de pomme si désiré



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca