



Les boules d'énergie

Ingrédients pour 8 à 10 gourmandises :

- 1 morceau de courge
- 1 c. à s. de farine de noix de coco
- 100 g de beurre d'amande (ou de noisette)
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 1/2 c. à s. d'épices à pain d'épices
- 3 c. à s. de noisettes moulues
- 1 tasse de graines de sésame ou de cacao

Matériel de cuisine :

- 1 casserole
- 1 fourchette
- 1 bol
- 1 cuillère à soupe
- 1 assiette

Méthode à suivre, tu peux même cocher chaque étape :

1. Epluche la courge, puis coupe-la en morceaux. Fais-la cuire dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit molle. Laisse refroidir, puis écrase-là avec une fourchette pour en faire une purée.
2. Dans un grand bol, dépose le beurre d'amande avec la purée de courge et mélange bien.
3. Ajoute la farine de noix de coco, les noisettes, le sirop d'érable et les épices et mélange avec les mains jusqu'à former une belle pâte. Si la pâte est trop collante, tu peux ajouter un peu de farine de noix de coco.
4. Avec tes mains, forme des petites boules et place-les dans un plat vide.
5. Prépare une assiette avec des graines de sésame ou du cacao, puis roule les boules dans les graines ou le cacao. Replace les boules dans le plat et place au frigo jusqu'à consistance ferme.
6. Les boules se conservent aussi très bien au congélateur.