

Barres tendres à la banane et au tahini (ou tahin)

Une délicieuse recette riche en magnésium, facile à préparer.

Source : Lanutrition.fr

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 12 portions :

- 140 g de crème tahini
- 1 petite banane mûre
- 1 œuf gros calibre
- 3 c. à s. de sirop d'érable
- 120 g de flocons d'avoine
- 50 g de flocons de noix de coco non sucrés
- 55 g de graines de lin moulues

Préparation :

- Préchauffer le four à 175°C.
- Tapisser l'intérieur d'un moule carré de 20 cm de papier cuisson.
- Moudre les graines de lin et réserver.
- À l'aide d'un robot culinaire, réduire en crème le tahini, la banane, l'œuf et le sirop d'érable.
- Arrêter le robot, ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger le tout.
- Verser le mélange de tahini dans le moule préparé.
- Cuire au four environ 25-30 min.
- Sortir du four et laisser refroidir au moins 30 min avant de couper en 12 morceaux et servir.

Remarque : Les bars peuvent être conservés 1 semaine dans un contenant hermétique à la température de la pièce ou 1 mois au congélateur.

Atouts santé

Les graines de lin, une mine de bienfaits

Les graines de lin ont plus d'un atout santé dans leur sac : riche en fibres solubles, oméga-3, lignanes, protéines, magnésium, sans gluten.... Elles vont donc avoir un bénéfice sur votre santé : anti-inflammatoire, amélioration de la glycémie, contrôle du « mauvais » cholestérol, protection contre le diabète type 2, maladies cardiovasculaires, polyarthrite, eczéma, ...Elles doivent être consommées de préférence **moulues**. Après « moulure », conservez les graines de lin au réfrigérateur car les oméga-3 s'oxydent très facilement. Ceci est également valable pour les huiles riches en Oméga-3 (colza, noix). Petit truc : utiliser un moulin pour moudre la quantité de graines désirées et en dernière minute. Il existe des têtes de moulin adaptables sur différents pots d'épices. On peut saupoudrer les graines de lin moulues sur les salades, sur les légumes cuits vapeur ou bien les ajouter aux céréales du petit déjeuner....

Les vertus du tahini

Le tahini, tahin ou tahina est une purée de sésame faite à partir de graines de sésame broyées. Il est très utilisé dans la cuisine orientale, notamment dans le houmous par exemple. Le tahini présente de nombreux atouts: il est riche en vitamines dont la vitamine E, les vitamines B, oméga-3, oméga-9, en tryptophane, minéraux comme le magnésium, le cuivre, le phosphore, le manganèse, le fer et le zinc. Il prévient ainsi les maladies cardio-vasculaires et lutte contre le cholestérol...

