



Boulettes énergétiques aux haricots Pinto et aux graines de chanvre

Volume des boulettes : 1 c. à soupe

Ingrédients :

Graines de tournesol décortiquées – ¾ tasse
Graines de chanvre décortiquées, grillées – 1/3 tasse
Graines de chanvre décortiquées – ½ tasse
Flocons d'avoine – 2 tasses
Graines de lin moulues – 1 c. à soupe
Purée de haricots Pinto (faite de haricots en conserve) – 1 tasse
Dates dénoyautées – 1 tasse
Canneberges séchées – ½ tasse
Cannelle moulue – 1 c. à thé
Gingembre moulu – ½ c. à thé
Miel liquide – 1 c. à soupe

Préparation :

- 1) Faire griller les graines de chanvre à 350 °F. Les surveiller attentivement.
- 2) Égoutter les haricots en conserve. Réserver le liquide. Réduire les haricots en purée au moyen d'un robot culinaire, en y ajoutant le liquide réservé au besoin jusqu'à ce que la purée ait la consistance du beurre d'arachides. Mettre la purée dans un bol.
- 3) Mettre les graines de tournesol, les graines de chanvre, les flocons d'avoine, le miel et les graines de lin moulues dans le robot culinaire et actionner le robot par impulsions jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés grossièrement. Placer le mélange dans le bol contenant la purée de haricots.
- 4) Mettre les dates, les canneberges, le gingembre et la cannelle dans le robot culinaire. Actionner le robot par impulsions jusqu'à ce que le mélange forme une pâte collante. Placer le mélange dans le bol.
- 5) Pétrir les trois mélanges ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 6) À l'aide d'une cuiller à soupe, former des boulettes et les rouler dans les graines de chanvre grillées.
- 7) Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Recette fournie par :

