

# Barres aux tomates séchées

flocons d'avoine, pistaches et noix de cajou (vegan)



## Préparation :

5 minutes

## Cuisson :

15 minutes

## Portions :

4 personnes

## Ingrédients :

- 40 g de tomates séchées
- 100 g de petits flocons d'avoine \*
- 30 g de noix\* de cajou
- 40 g de pistaches\* non salées
- 4 c à s d'huile d'olive
- 4 c à s d'eau

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Émincer les tomates séchées.
3. Mixer les flocons d'avoine, les noix de cajou, les pistaches et les tomates séchées jusqu'à obtenir un appareil grossier.
4. Ajouter l'eau et l'huile petit à petit en mixant après chaque ajout jusqu'à obtenir une préparation compacte.
5. Garnir un moule rectangulaire d'un film étirable et tasser la préparation au fond du moule.
6. Retourner le moule sur une planche à découper et couper des barres de 1,5 cm de large.
7. Déposer les barres sur une plaque de cuisson et enfourner 15 minutes à 180°C.
8. Laisser refroidir avant de déguster et conserver dans une boîte hermétique.

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé  
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet  
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haozza, Le Mans  
Antarès | Giratoire de César, Le Mans  
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 Plus de recettes sur  
[www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)