



2 à 3 Personnes 

10 min 

Difficulté : 

Collation du sportif :

LES ENERGY BALLS

Ces energy balls gourmandes et simples à préparer ne contiennent ni colorant, ni sucre raffiné. Elles représentent une collation idéale* pour les sportifs qui ressentent le besoin de s'alimenter avant ou après leur séance d'activité physique.

Ingrédients :

- **160 g** de flocons d'avoine
- **60 g** de poudre de protéines de pois et de riz**
- **40 g** de dattes Medjoul*** dénoyautées (environ 8 dattes)
- **30 g** d'oléagineux (amandes, noisettes ou noix de cajou)
- **1 cuillère** à soupe de miel
- Noix de coco râpée

La recette pas-à-pas :

1. Faites tremper les oléagineux durant **15 minutes**.
2. Dénoyotez les dattes et faites-les tremper **5 minutes** dans un bol d'eau tiède pour les ramollir.
3. Egouttez les oléagineux et mixez-les avec les dattes, les flocons d'avoine, le mélange de protéines végétales et le miel jusqu'à obtenir une pâte compacte.
4. Ajoutez un filet d'eau si la pâte vous semble trop compacte puis formez des boules : elles doivent être un peu plus petites qu'une balle de ping-pong.
5. Roulez les boules dans la noix de coco râpée.
6. C'est prêt !

L'astuce de notre Experte en nutrition et en hygiène de vie :

«Si vous n'avez pas de poudre de pois et de riz dans vos placards, pas de panique ! Augmentez de 20 g la quantité de flocons d'avoine et ajoutez à votre préparation 2 dattes supplémentaires et une cuillère à soupe de beurre de cacahuètes.

Vous pourrez conserver ces energy balls dans un récipient hermétique, au réfrigérateur, pendant 4 à 5 jours. Je vous conseille d'en consommer 2 ou 3 avant ou après votre séance de sport, lorsque vous ressentez que vous avez besoin d'un petit coup de boost»

Allez hop, en cuisine ! C'est l'heure de réconcilier santé et gourmandise 😊

* Cette collation ne peut remplacer un repas. Elle doit s'intégrer dans une alimentation variée et équilibrée.

** Très riche en protéines, vous en trouverez en magasin bio ou sur des sites de vente en ligne spécialisés.

*** Originaires du Maroc, les dattes Medjoul sont une variété de dattes particulièrement charnues.