

# La Table des Chefs

## Recette Energy Balls

Par le chef Michel Liard, Té Traiteur

Food Temple 22 Septembre 2019



Riches en protéines, fibres et vitamines, les energy balls sont des petites collations idéales pour booster l'organisme. Pour les sportifs aussi bien que pour les enfants, elles permettent de reprendre de l'énergie lorsqu'on a un coup de mou dans la journée.

Facile à transporter, vous pouvez les emmener partout avec vous, cela permet d'éviter de craquer pour une barre de céréales du commerce riche en sucres et en graisses !

### #1. Energy balls à la noix de cajou et aux dattes (grosses type Medjool ou le double si dattes classiques)

#### Ingrédients :

- 100g de noix de cajou non salées
- 100g de dattes (grosses type Medjool ou le double si dattes classiques)
- 1 càc d'extrait de vanille
- 5cl d'eau
- 50g de flocons d'avoine

Dans un mixeur, mixer les noix de cajou. Ajouter les dattes et la vanille, mixer de nouveau. Ajouter l'eau à la fin et mixer une dernière fois.

Prélever un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et former une boule.

Disposer sur une assiette et faire de même avec le reste de la pâte.

Laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.

# La Table des Chefs

## Recette Energy Balls

Par le chef Michel Liard, Té Traiteur

Food Temple 22 Septembre 2019

### #2. Energy balls aux raisins secs et aux amandes

#### Ingrédients :

- 100g de raisins secs
- 100g d'amandes entières émondés
- 50g de dattes (grosses type Medjool ou le double si dattes classiques)
- 30g d'amandes effilées
- 20g Graines de sésame

- Dans un mixeur, mixer les raisins secs, les amandes et les dattes .
- Pétrir la pâte à la main.
- Prélever un peu de pâte à l'aide d'une cuillère, former une boule et la rouler dans les graines de sésame.
- Laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.

-----

### #3. Energy balls aux dattes (grosses type Medjool ou le double si dattes classiques), aux noisettes et à la noix de coco

#### Ingrédients :

- 200g de dattes (grosses type Medjool ou le double si dattes classiques)
- 85g de noisettes
- 20g + 15g de noix de coco

Dans un mixeur, mixer les dattes les noisettes et la noix de coco.

Pétrir la pâte à la main.

Prélever un peu de pâte à l'aide d'une cuillère, former une boule et la rouler dans les graines de sésame.

Laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.

# La Table des Chefs

## Recette Energy Balls

Par le chef Michel Liard, Té Traiteur

Food Temple 22 Septembre 2019

### #4. Energy balls au cacao et aux noisettes

#### Ingrédients :

- 60g de noisettes
- 70g de noix de cajou
- 2+1 càs de cacao
- 8 dattes
- ½ càc de vanille
- 2 càs d'eau

Dans un mixeur, mixer les noix de cajou, les noisettes, les dattes (grosses type Medjool ou le double si dattes classiques). Ajouter le cacao et la vanille, mixer de nouveau. Ajouter l'eau à la fin et mixer une dernière fois.

Prélever un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et former une boule.

Laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.

### #5. Energy balls aux figues et aux amandes

#### Ingrédients :

- 150g de figues sèches
- 100g d'amandes entières émondées
- 50g de sésame blanc & noir

Dans un mixeur, mixer les amandes et les figues.

Prélever un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et former une boule.

Disposer la sur une assiette et faire de même avec le reste de la pâte.

Laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.