

Gâteaux cuits en bocal



Ils se préparent à l'avance, ils sont faciles à réaliser, il y en a pour tous les goûts et ils sont faciles à transporter. Aujourd'hui, on trouve des bocaux partout. Ils sont pratiques, permettent de mettre vos gâteaux en valeur grâce à leur transparence. Et en plus de ça, ils se conserveront plusieurs semaines. Parfait pour les gâteaux au yaourt, cakes, pains d'épice... Les gâteaux auront une forme originale. Ils se conserveront longtemps, à condition que les bocaux soient bien fermés et retournés tout de suite après cuisson pour que le processus de stérilisation par le vide d'air s'opère, comme pour les confitures (un "clac" se produira à l'ouverture du pot). Il est conseillé d'utiliser des pots à confiture droits pour faciliter le démoulage. N'oubliez pas de vérifier qu'ils n'aient aucune fêlure, car ils pourraient exploser à la cuisson, et que vos couvercles soient bien hermétiques. Avant toute utilisation, bien les laver à l'eau très chaude et au savon, puis les rincer et les sécher soigneusement. Ensuite ce n'est pas sorcier : vous prenez votre recette fétiche, vous la suivez à la lettre. Puis beurrez et farinez généreusement les bocaux, et remplissez les jusqu'à la moitié. Étiquetez et datez ! Pour le démoulage, rien de plus simple, passez la lame d'un couteau entre le gâteau et le bocal en faisant le tour, tapez le fond et il devrait se démouler parfaitement.

A vos barres, prêts, partez !

Les barres de céréales sont des pauses gourmandes essentielles pour les enfants ou les sportifs. Les faire soi-même, c'est plus économique et plus sain que de les acheter en magasin. Avec moins de sucre, de mauvaises graisses et sans additifs, on sait exactement ce qu'il y a dedans et ils sont composés selon nos envies et nos goûts.



Recette de base

Ingrédients pour 10 barres :

- 250 g de flocons de céréales (avoine, seigle, riz, quinoa, sarrasin... n'hésitez pas à faire des mélanges)
- 200 g graines (courge, tournesol, sésame, lin, pavots...) plus des fruits secs raisins, noix, noisettes, amandes, abricot, figues, dattes
- 150 g de liant : miel, sirop d'agave ou d'érable, mélasse...
- 80 g de corps gras : beurre, huile de coco...
- 1 c à soupe de sucre

Réalisation :

Dans un bol, mélangez les céréales, les fruits secs et les fruits à coque que vous devez hacher au préalable (surtout les raisins car ils gonflent pendant la cuisson et détruisent vos barres).

Dans une casserole, faites fondre à feu doux le miel, le beurre, et le sucre, jusqu'à l'obtention d'un mélange soyeux. Versez ce dernier sur les céréales et mélangez avec une cuillère en bois.

Mettez la préparation soit dans des moules à financier, à muffin ou encore faites des formes avec un emporte pièce et surtout tassez bien !

Faites cuire 10 à 20 min à 180°C puis sortez le plat du four et démoulez. Passez-les alors impérativement au congélateur 15 minutes ou au frigo 1 heure après refroidissement à l'air libre pour que les barres durcissent.

Bientôt, dans la campagne de Saint-Thé Loc, les lieux-dits retrouveront leur orthographe bretonne. Saurez-vous en retrouver quelques uns dans cette grille ?

d	f	e	z	œ	b	k	f	x	e	w	t	â	b	â	â	ü	b	k
â	i	r	y	n	o	é	j	n	é	y	w	s	o	ü	s	è	o	s
f	h	b	è	è	é	u	à	è	r	i	c	o	u	ï	p	è	h	â
ü	j	f	y	v	œ	q	m	o	q	p	b	â	j	â	è	t	g	s
â	g	a	ü	â	n	m	ê	n	a	r	z	ç	e	e	p	y	è	q
ê	b	j	l	â	k	e	r	e	s	k	a	r	z	a	i	g	q	f
k	o	a	s	v	o	u	d	u	è	l	e	s	t	r	e	z	e	g
e	d	e	a	k	e	r	i	n	c	u	f	f	n	è	è	i	é	œ
r	i	i	g	o	p	œ	j	q	d	z	e	è	x	è	ü	ü	h	î
v	n	c	â	u	œ	w	â	g	w	e	r	b	i	g	e	d	ü	è
è	i	d	i	l	œ	q	k	f	è	g	z	m	x	z	k	t	d	é
n	r	b	r	a	x	z	q	è	è	v	c	s	è	m	e	a	b	f
g	i	k	e	r	w	e	n	n	é	q	t	c	é	è	ü	r	q	f
a	ç	t	w	d	j	p	k	è	è	à	d	e	è	ü	j	x	x	q
n	o	v	w	s	c	ç	h	v	c	f	g	û	g	c	l	f	i	œ
t	g	k	œ	î	t	d	d	a	d	à	z	œ	q	c	é	x	s	è

1. mërdi
2. kerincuff
3. kerskarz
4. luzeg
5. koasvoud
6. koulard
7. ferz
8. boujez
9. bodiniri
10. mênarz
11. lestrezeg
12. gwerbiged
13. kervêgant
14. kerwenn