membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Faire vous-même vos barres et vos boissons énergétiques



On entend parler de toutes sortes de boissons isotonique ou énergétiques ainsi que de diverses barres aux effets incroyables…on en voit sur tous les sites, lors des manifestations sportives ou autre, dans les pub télé et sur les affiches extérieures, etc.

Tirer le bon grain de l'ivraie n'est pas chose aisée, je ne prétends pas détenir la science infuse mais je tends à dire que les préparations toutes faites, même s'il m'arrive d'en utiliser aussi ne sont de loin pas les meilleures dans le domaine.

Je vous propose donc ci-dessous quelques recettes qui fonctionnent bien et qui auront au moins l'avantage d'avoir été faite par vous.

Pour un effort continu de 1h/1h30

Boisson n°1	Boisson n°2
1 litre de thé vert ou eau minérale 1 cuillère à soupe de jus de citron 20g (temps très chaud) à 70g (temps froid) de miel d'acacia (il contient plus de fructose que les autres miels) Une pincé de sel (environ 1,2g).	1 volume de jus d'orange pressée 3 volumes d'eau minérale 4½ cuillères à café de miel Une pincé de sel (environ 1,2g)
Boisson n°3	**Boisson n°3(bis)**
Pour une température ambiante > 20°C : Pour préparer 1l de boisson à 20 g de glucides/l 150 ml de jus de raisin 850 ml d'eau minérale Une pincé de sel (environ 1,2g)	Pour une température ambiante < 10°C : Pour préparer 1l de boisson à 60 g de glucides/l 400 ml de jus de raisin 600 ml d'eau minérale Une pincé de sel (environ 1,2g).

membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Pour un effort continu de 2 heures et plus

Boisson n°1 • 1 litre de thé vert ou eau minérale • 50g de maltodextrines • 30g sucre en poudre • Une pincé de sel (environ 1,2g).	Boisson n°2 • 1 litre de thé vert ou eau minérale • 50g maltodextrines • 30g fructose • Une pincé de sel (environ 1,2g).
Boisson n°3 • 1 litre de thé vert ou eau minérale • 50g maltodextrines • 15g fructose • 15g sucre en poudre • Une pincé de sel (environ 1,2g).	Boisson n°4 • 1 litre d'eau minérale • 65g de maltodextrines • 15g de fructose • Une pincé de sel (environ 1,2g).

Barres énergétiques

Barre n°1



- 250 g de poudre d'amande (environ 5 euros les 500 g) avec :
- 50 grammes de poudre de crème de riz
- 25 grammes e poudre de crème d'avoine
- 25 grammes de poudre de crème d'orge
- 50 g de fructose
- 100g de miel de châtaigner
- 15 g voir plus de graines de sésame et/ou lin finement broyées
- 3 cuillères à soupe d'eau à ajuster pour agglomérer les ingrédients et obtenir une consistance de pâte épaisse

Malaxer à la main le tout dans un saladier.

Attention cela peut surprendre on se demande comment cela va se transformer en pâte mais il faut bien malaxer pour que l'huile de la poudre d'amande s'extrait et constitue le liant entre la poudre d'amande et les autres ingrédients.

Puis placer au réfrigérateur une nuit.

membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Barre n°2



- 250 g de poudre d'amande
- 75 g de poudre de sirop d'agave ou poudre de sucre de coco
- 50g de purée de noix de cajoux
- Un fond de cuillère à café de sel (éventuellement pour le côté goût) + autre assaisonnement possible (muscade, poivre etc ...)
- 50 g de purée de cacahuete (ou beurre de cacahuete non sucré)
- 80 g de patate douce cuites en vapeur douce (une casserole couverte avec un fond d'eau et feux doux) et réduite en purée fine
- 80g de graines de sésames ou lin concassés

Cuire les pommes de terres ou patate douce en vapeur douce et laisser refroidir.

Malaxer 3 à 4 minutes énergiquement tous les ingrédients dans un saladier à la main. L'apport en eau permettra d'ajuster la texture plus ou moins molle désirée.

Lorsque le paton est réalisé il suffit de l'étaler en rectangle 8 x 18 cm environ pour une épaisseur 2,5 à 3 cm puis de découper 6 barres (8 x 3 x 3 cm).

Puis placer au réfrigérateur une nuit.

Barre n°3



Une fois n'est pas coutume voici une barre salée

- 100 g de patate douce ou pomme de terre
- 100 g de gruyère rapé
- 200 g de crème de riz (poudre de riz précuit)
- 15 g de graines de sésame
- Facultatif : 3 à 5 tours de moulin à poivre

Cuire les pommes de terres ou patate douce en vapeur douce et laisser refroidir.

Malaxer 3 à 4 minutes énergiquement tous les ingrédients dans un saladier à la main.

L'apport en eau permettra d'ajuster la texture plus ou moins molle désirée.

Lorsque le paton est réalisé il suffit de l'étaler en rectangle

8 x 18 cm environ pour une épaisseur 2,5 à 3 cm puis de découper 6 barres (8 x 3 x 3 cm).

Puis placer au réfrigérateur une nuit.

membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Barre n°4



- 250 g de poudre de riz précuite
- 100 g de miel
- 200 g de crème de marron
- 75 g de sirop d'agave en poudre ou 75g de fructose en poudre (ou 50 ml de sirop d'argousier)
- 30g de sésame très grossièrement concassées ou graine de lins
- une cuillère à café d'extrait de café (facultatif)
- une pincée de sel (1g) à voir avec l'aspect organoleptique

Mélanger tous les ingrédients, bien malaxer pour obtenir une consistance pâte épaisse (type pâte à tarte).

Si le mélange est trop liquide, on ajoute des flocons.

Et si le mélange est trop épais, on ajoute soit du miel soit tout simplement un peu d'eau ou d'extrait de café liquide.

Puis placer au réfrigérateur une nuit.

Et pour le plaisir un Gel énergétique



- 1 dl de sirop de riz brun
- 1/2 dl de sirop d'agave
- 1/2 dl de sirop d'érable
- jus de 2 citrons
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre
- 1 cuilère à café de guarana en poudre
- 1 cuilère à café de poudre de jus d'orge
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 petite cuillère à café de sel (à tester sur la quantité selon le goût)
- on peut aussi ajouter pour le goût des épices : poudre de cannelle ou vanille
- une cueillère à soupe d'extrait de café frais (apport en caféine)
- facultatif : 1 cuillère à café de baies de Goji

Si l'aspect est trop liquide pour vous, vous pouvez tout à fait ajouter de la crème de marron jusqu'à obtenir la consistance que vous désirez.

Ce gel se conserve parfaitement dans des pots en verre type confiture en verre fermée hermétiquement plusieurs semaines au réfrigérateur.

Contenants p. ex. : rincez et réutilisez des emballages de la compote "pom'pot" ou mettez-le dans les petites gourdes des ceintures de marathoniens.