

# Barres protéinées maison : la recette économique et efficace

---

## Ingrédients de base

- 200g de flocons d'avoine (format familial pour réduire le coût)
- 100g de poudre protéinée (whey ou végétale)
- 100g de beurre de cacahuète naturel (100% arachide)
- 20g de cacao en poudre non sucré (minimum 70% de cacao)
- Une pincée de sel marin pour exhausser les saveurs
- Optionnel : Graines de chia ou de lin pour le croquant et les oméga-3
- Lait végétal ou eau (à ajouter par incréments de 10ml si nécessaire)

## Étapes de préparation

- Mélangez les ingrédients secs (avoine, protéine, cacao, sel, graines) dans un grand récipient.
- Incorporez le beurre de cacahuète pour lier la préparation.
- Si le mélange est trop sec, ajoutez du lait végétal ou de l'eau par incréments de 10ml jusqu'à obtenir une consistance pâteuse.
- Tassez fermement le mélange dans un moule recouvert de papier sulfurisé.
- Laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 heures minimum pour structurer la barre avant la découpe.

## Conseils d'expert pour optimiser le budget

- Achetez vos flocons d'avoine en format familial (paquets de 1kg ou plus) pour réduire significativement le prix de revient.
- Utilisez le beurre de cacahuète comme liant calorique sain pour éviter les sucres raffinés coûteux et inutiles.
- L'ajout de graines de chia ou de lin permet d'augmenter la satiété à très faible coût.
- La valeur nutritionnelle moyenne est d'environ 15-20g de protéines par barre (pour 40g d'avoine et 25g de protéine).

## Conservation et fraîcheur

- Conservez vos barres dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 7-10 jours.
- Pour une conservation longue durée, placez-les au congélateur jusqu'à 3 mois.

- Le respect du temps de repos est crucial pour permettre aux flocons d'avoine d'absorber l'humidité et d'assurer la tenue sans cuisson.