

SIROP D'ÉRABLE DU QUÉBEC

4 COULEURS  4 GOÛTS DISTINCTS

Extra clair



Doré
goût délicat

Médium
Ambré
Foncé



Foncé
goût robuste

Clair
Médium



Ambré
goût riche

Foncé



Très foncé
goût
prononcé



Anciennes classes de couleur:
extra clair, clair, médium, ambré, foncé

QUEL EST LE MEILLEUR SIROP D'ÉRABLE ?

Le meilleur sirop d'érable est celui qu'on préfère !



Producteurs
et productrices
acéricoles du Québec



BARRES TENDRES SANS CUISSON

CRÉÉE PAR STÉPHANIE CÔTÉ
NUTRITIONNISTE

INGRÉDIENTS

- ♦ 1/2 tasse de sirop d'érable
- ♦ 2 tasses de beurre de soya ou d'arachide
- ♦ 1/4 tasse d'eau
- ♦ 2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ♦ 1/2 tasse d'abricots séchés, hachés
- ♦ 1/4 tasse de graines de citrouille
- ♦ 1/4 tasse de noix de coco non sucrée râpée
- ♦ 1/4 tasse de graines de lin, moulues



Temps de préparation
10 minutes



Temps de cuisson
3 minutes



Nombre de portions
16 portions

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, à feu moyen, mélanger au fouet le sirop d'érable, le beurre de soya ou d'arachide et l'eau de 2 à 3 minutes jusqu'à consistance homogène.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les abricots, les graines de citrouille, la noix de coco et les graines de lin. À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer la préparation liquide.
3. Verser la préparation dans un plat de cuisson de 23 sur 13 cm (9 sur 5 po) tapissé de papier parchemin et bien presser au fond. Réfrigérer 4 heures avant de couper en 16 barres ou carrés.