



MYÉLOME
CANADA

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

COLLATION

- Sans gluten
- Sans produits laitiers
- Végétalienne

Boules d'énergie au sirop d'érable et pacanes



TENEUR ÉNERGÉTIQUE



Préparation : 5 minutes



Cuisson : aucune



Total : 35 minutes



Allergènes : contient des noix

Portions :
20 boules d'énergie

INGRÉDIENTS

- 100 g de noix de Grenoble
- 100 g de pacanes
- 100 g d'amandes
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 60 g de dattes dénoyautées
- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco, biologique / pressée à froid
- 1 ½ c. à soupe de sirop d'érable pur à 100 % (substitut : ¼ c. à thé de stévia)
- 40 g de beurre d'amandes

PRÉPARATION

1. Tapisser de papier parchemin une tôle à biscuits sur une surface plane et réserver.
2. Déposer les noix de Grenoble, les pacanes et les amandes dans un robot culinaire et pulser jusqu'à ce que les noix soient hachées finement.
3. Ajouter la cannelle, l'huile de noix de coco, les dattes et le beurre d'amandes aux noix hachées et mélanger.
4. Vérifier la consistance en prenant une quantité du mélange et en pressant celui-ci afin de s'assurer qu'il se tienne. Transférer dans un bol et prendre une petite poignée du mélange en roulant celui-ci entre les paumes afin de former des boules de 2 à 3 cm.
5. Déposer les boules sur le papier parchemin, également espacées, et réfrigérer pendant 30 minutes. Donne environ 20 boules d'énergie.

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Excellente source de protéines qui soutient et augmente le niveau d'énergie.
- Riche en acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6). Les acides gras oméga-3 peuvent contribuer à réduire l'inflammation dans le corps.
- La haute teneur en fibres favorise la digestion et l'élimination naturelle. Cette collation est un choix parfait pour les personnes qui souffrent de constipation.
- Contient de puissants antioxydants qui contribuent au maintien du système immunitaire - notamment les vitamines A et E.
- Riche en magnésium, calcium, zinc, cuivre, sélénium, et en acide folique.
- La cannelle favorise l'équilibre glycémique, en améliorant la capacité des cellules à utiliser le glucose.

CONSEILS

- **Si vous êtes diabétique**, il est préférable d'omettre le sirop d'érable ou de le remplacer par le stévia dans cette recette, si vous préférez une collation sucrée. Bien que le sirop d'érable biologique pur à 100 % soit un choix sain par rapport aux produits raffinés, sa teneur en sucres naturels est élevée.
- **Les dattes contiennent une énorme quantité de nutriments, mais elles contiennent également des sucres naturels.** Si vous êtes diabétique, il est important de les consommer en petites quantités et avec modération ou de les éviter, si cela est conseillé par votre professionnel de la santé. Vous pouvez réduire la quantité de dattes dans cette recette ou remplacer celles-ci par de l'huile de noix de coco ou du beurre de noix comme agent liant.
- **Si possible, choisissez des noix biologiques**, les noix non biologiques présentent des risques d'exposition aux pesticides et produits chimiques qui sont facilement absorbés dans le corps. Si vous ne pouvez trouver des noix biologiques, assurez-vous de bien nettoyer celles-ci avant de les consommer, comme vous le feriez avec les fruits et légumes.

Cette recette riche en nutriments est une collation énergisante à déguster en tout temps. Les boules d'énergie se conservent au réfrigérateur jusqu'à une semaine et peuvent également être congelées jusqu'à 3 mois.



Recette de Gill Compton,
CNM London : Chef spécialisée en
produits naturels/nutrition naturopathique

RÉFÉRENCES

CNM London Lecture. (2021). Nuts and Seeds. London, United Kingdom.
Mateljan, G. (2007). The World's Healthiest Foods.
George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Page 806.



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca