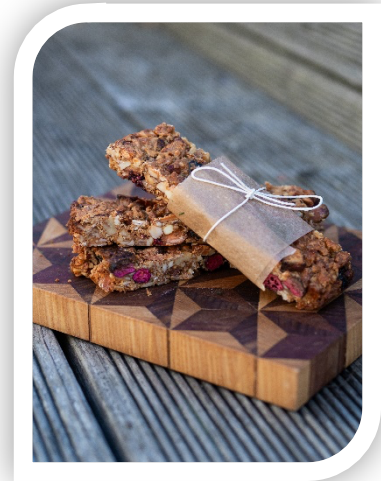


# Barres savoureuses au saumon sauvage d'Alaska

---

## Ingrédients pour 1 petite plaque (12 barres) :

4 Jerky de saumon sauvage d'Alaska (de 50 g chacun)  
ou 200 g de saumon fumé d'Alaska  
100 g de flocons d'avoine à grains  
50 g d'amandes  
25 g de baies lyophilisées  
3 c-à-c de graines de lin  
20 g de sucre brun  
40 g de sirop d'érable canadien



## Préparation :

1. Couper le saumon en petits morceaux et le mélanger avec les flocons d'avoine, les amandes, les baies et les graines de lin.
2. Mettre le sucre brun et le sirop d'érable dans une petite casserole et faire chauffer jusqu'à obtenir une masse homogène.
3. Verser la masse liquide sur le mélange sec et bien mélanger.
4. Répartir uniformément le mélange des barres sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (1,5 - 2 cm d'épaisseur) et faire cuire au four préchauffé (four électrique : 180 °C/ four à chaleur tournante : 160 °C) pendant environ 20 minutes.
5. Dès que le mélange est doré, le retirer du four, le laisser refroidir et le couper en douze barres de taille égale.

**Temps de préparation : environ 40 minutes**

**Temps de travail : environ 20 minutes**

## Valeurs nutritionnelles par barre :

**Énergie : 110 kcal/ 460 kJ**

**Protéines : 6 g**

**Matières grasses : 6 g**

**Glucides : 9 g**