

# LES REPAS OUTDOOR : LES DESSERTS

## PRÉPARATION À FAIRE CHEZ SOI PUIS À RÉCHAUFFER AU BIVOUAC

### 1) **PUDDING (425 cal par portion de 100g)**

- 25g de féculés de maïs type Maïzena (350 cal/100g)
- 50g de lait en poudre (490 cal/100g)
- 25g de sucre de canne non raffiné (395 cal/100g)
- 1 pincée de sel
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre)



- \* **CUISSON AU BIVOUAC** : prendre 4 volumes d'eau pour 1 volume de préparation. Mettre le tout à chauffer jusqu'à ébullition, remuer du début jusqu'à ce que cela épaississe.

### 2) **GORP SALÉ INDIEN (600 cal par portion de 100g)**

- 100g de cacahuètes (560 cal/100g)
- 100g de noix de cajou (580 cal/100g)
- 100g d'amandes (580 cal/100g)
- 100g de noix (660 cal/100g)
- 50g de raisins secs ou de canneberges (325 cal/100g)
- 50g d'huile de sésame (900 cal/100g)
- 1 cuillère à café de sel, curry, curcuma et poivre
- **CUISSON CHEZ SOI** : bien mélanger le tout, étaler sur du papier sulfurisé et torréfier au four 15 minutes à 150°C. Stocker dans un emballage hermétique.



### 3) **BOUCHÉES CRUES (335 cal par portion de 100g)**

- 200g de flocons d'avoine (370 cal/100g)
- 50g de graines de chia (450 cal/100g)
- 40g de beurre de cacahuète (580 cal/100g)
- 100ml de lait végétal type avoine (420 cal/1L)
- 30ml de sirop d'érable (260 cal/100g)
- 30g de noisettes et/ou amandes torréfiées et concassées (640 cal/100g)
- quelques gouttes d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de poudre protéinée soit environ 20g (365 cal/100g)
- **PRÉPARATION CHEZ SOI** : tout mélanger et pétrir afin d'obtenir une pâte compacte. Faire des blocs dans un bac à glaçons (une vingtaine) et les mettre au frigo pour les raffermir. Ne craignent pas la chaleur.
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre)

