# Qui cherche l'aventure prévoit sa nourriture !
# Qui part de la maison emporte sa boisson…

Gaston entame son aventure avec pour seules provisions un quignon de pain et trois oignons: ce n'est pas beaucoup, et ce n'est pas très bon. Et il boit l'eau directement dans la rivière: *beurk!*
Joséfine a emporté des bonbons et des sucreries: c'est mauvais pour les dents et c'est écœurant! En plus, elle n'a rien pris à boire, cela ne va pas du tout…
Si tu pars en randonnée, tu dois emporter des encas pour retrouver de l'énergie et de quoi bien t'hydrater. Pour garder ton tonus, emporte une eau parfumée désaltérante et des « boules d'énergie » faites maison.




## Eau parfumée

Lave-toi soigneusement les mains avant de commencer. Prends des fruits, feuilles, légumes cultivés sans pesticides et lave-les bien avant de les utiliser.

Mets dans une carafe ou une bouteille au goulot suffisamment large, au choix:
- Deux ou trois fraises, des queues de fraises, une ou deux rondelles de citron et des feuilles de menthe;
- Un quart de concombre et une demi-orange en tranches;
- Une demi-pomme et une ou deux rondelles de citron;
- La peau d'une belle pomme et des feuilles de menthe ou de verveine;
- Une tranche de melon et des feuilles de basilic.

Ajoute de l'eau. Laisse infuser quelques heures (ou même une nuit) au réfrigérateur.

Prends une petite passoire à thé et verse l'eau parfumée dans ta gourde.



## Boules d'énergie aux flocons d'avoine et aux amandes

*Pour une demi-douzaine de boules*

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g d'amandes sans leur peau
- 50 g de poudre d'amandes
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 4 cuillères à soupe de miel liquide, ou de sirop d'érable, ou de sirop d'agave
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 petite pincée de fleur de sel
- Des pépites de chocolat (facultatif)

Matériel :

- un mixeur
- une petite cuillère à glace (facultatif)

Recette :

Lave-toi soigneusement les mains avant de commencer.

Dans le bol du mixeur, verse les flocons d'avoine, la poudre d'amandes et le sel.
Mixe le tout très finement.

Ajoute ensuite les amandes. Mixe à nouveau.

Ajoute le miel, l'huile, l'extrait de vanille. Mixe à nouveau, jusqu'à ce que le mélange s'agglomère en pâte.

Si la pâte s'agglomère mal, ajoute de l'eau, ½ cuillère à café à la fois. Si elle est un peu trop molle, ajoute un peu de poudre d'amandes.

Tu peux ajouter des pépites de choâte à la main, ne les mixe pas.

Fais des demi-boules à l'aide de la cuillère à glace et pose-les sur une assiette.

Tu peux aussi prendre des morceaux de pâte et les rouler en boules dans tes mains (bien propres !) légèrement huilées.

Garde tes boules d'énergie au réfrigérateur jusqu'au moment de les emporter en balade, dans une boîte bien fermée. Elles peuvent se conserver plusieurs jours au frais.

### Boules d'énergie aux dattes et aux flocons d'avoine

*Pour une demi-douzaine de boules*

Ingrédients :

- 12 dattes environ : à peu près 100 g de dattes dénoyautées
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia ou autre miel liquide, ou de sirop d'érable ou de sirop d'agave.
- De la poudre d'amandes
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 petite pincée de fleur de sel
- Des pépites de chocolat (facultatif)
- De la noix de coco râpée (facultatif)

Matériel :

- un mixeur
- une petite cuillère à glace (facultatif)

Recette :

Lave-toi soigneusement les mains avant de commencer.

Dénoyaute les dattes. Si elles sont très sèches, fais-les tremper 1 heure dans un bol d'eau, puis égoutte-les mais garde l'eau de trempage. Il faut que tu aies 100 g de dattes dénoyautées.

Dans le bol du mixeur, mets les flocons d'avoine avec le sel et mixe-les finement.

Ajoute les dattes avec le miel et la vanille. Mixe le tout jusqu'à ce que le mélange s'agglomère en pâte.

Si la pâte s'agglomère mal, ajoute un peu de l'eau de trempage des dattes, ½ cuillère à café à la fois. Si elle est un peu trop molle, ajoute un peu de poudre d'amandes.

Tu peux ajouter des pépites de chocolat (facultatif).

Fais des demi-boules à l'aide de la cuillère à glace et pose-les sur une assiette.

Tu peux aussi prendre des morceaux de pâte et les rouler en boules dans tes mains (bien propres !) légèrement huilées.

Tu peux ensuite rouler tes boules d'énergie dans de la noix de coco râpée.

Garde tes boules d'énergie au réfrigérateur jusqu'au moment de les emporter en balade, dans une boîte bien fermée. Elles peuvent se conserver plusieurs jours au frais.

## Boules d'énergie aux cacahuètes

*Pour une demi-douzaine de boules*

Ingrédients :

- 75 g de poudre d'amandes
- 100 g de purée de cacahuètes non sucrée
- 75 g de cacahuètes grillées non salées
- 4 cuillères à soupe de miel d'acacia ou autre miel liquide, ou de sirop d'érable ou de sirop d'agave.
- 1 épice au choix (facultatif) : vanille, cannelle, épices à pain d'épice…
- 1 petite pincée de fleur de sel

Matériel :

- un mixeur est pratique, mais pas indispensable

Recette :

Lave-toi soigneusement les mains avant de commencer.

| Si tu as un mixeur | Sans mixeur |
|---|---|
| • Mets tous les ingrédients dans le bol du mixeur, sauf les cacahuètes grillées. Mixe pour que ça fasse une pâte.<br>• Ajoute les cacahuètes grillées et mixe par à-coups : il faut que les cacahuètes soient coupées en petits morceaux. Si tu les mixes trop longtemps, elles se fondront dans la pâte. C'est toujours très bon, mais on perd un peu de mâche. | • Mélange bien la purée de cacahuètes, il arrive souvent que l'huile se sépare un peu de la matière solide. Si la purée reste un peu sèche : réchauffe-la légèrement (au bain-marie ou au micro-ondes) et mélange-la pour qu'elle soit bien onctueuse.<br>• Prends un couteau et une planche à découper et coupe les cacahuètes en tout petits morceaux.<br>• Mélange ensuite le tout soigneusement. |

Si la pâte s'agglomère mal, ajoute un peu d'eau, ½ cuillère à café à la fois. Si elle est un peu trop molle, ajoute un peu de poudre d'amandes.

Fais des demi-boules à l'aide de la cuillère à glace et pose-les sur une assiette.

Tu peux aussi prendre des morceaux de pâte et les rouler en boules dans tes mains (bien propres !) légèrement huilées.

Garde tes boules d'énergie au réfrigérateur jusqu'au moment de les emporter en balade, dans une boîte bien fermée. Elles peuvent se conserver plusieurs jours au frais.