

Créa Boco

Edition Spéciale

les doubitchous  
ou  
(energy balls)

Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ ET PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO

Ed spéciale les doubitchous

# Les doubitchous

ou

**Energy balls,  
power Balls,  
bouchées énergétique  
ou boules d'énergie**



**Voici une petite bouchée saine et consistante**, qui saura contenter les estomacs les plus affamés. Elles conviennent en plus parfaitement aux régimes sans gluten, végétaliens (vegan) ou sans sucre ajouté.

**L'alliance de fruits séchés, d'oléagineux(fruits à coques), graines,**

Protéines, fibres et vitamines : le triptyque gagnant pour l'**energy ball**. En fonction des différentes recettes l'ajout d'épices et autres ingrédients bon pour la santé, pour faire le plein d'énergie et apporter une sensation de satiété durable.

**Eles ne contiennent aucun sucre ajouté. Entièrement crues**, ce qui assure la parfaite conservation de tous les nutriments, elles ne contiennent en plus que des bons gras, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

**Un en-cas parfait pour les gens pressés qui aiment manger santé !**

Le goûter sain idéal pour les enfants ou pour les adultes.

**Faciles à préparer, sans cuisson et remplies de saveurs**, les boules d'énergie sont à emporter partout pour éviter les petits creux d'après-midi, pour vous remettre sur pied après un effort physique, ou simplement pour le plaisir sans culpabiliser !

**Elles autorisent en plus une créativité sans limite**. Vous pouvez adapter la composition de vos energy balls à votre goût et à votre gourmandise, le résultat sera forcément délicieux.

# SOMMAIRE

1. E.BALLS CLASSIC
2. E.BALLS À LA NOIX DE COCO
3. E.BALLS ABRICOTS-COCO
4. E.BALLS FIGUES-SÉSAME
5. E.BALLS CŒUR DE ..
6. E.BALLS AU CACAO
7. E.BALLS FAÇON BROWNIE
8. E.BALLS PÉPITES DE CHOCOLAT
9. E.BALLS CHOCOLAT VANILLE
10. E.BALLS THÉ MATCHA
11. E.BALLS CRANBERRIES
12. E.BALLS DATTES ET NOIX
13. E.BALLS DATTES ET QUINOA
14. E.BALLS FLOCONS D'AVOINE
15. E.BALLS MUESLI
16. E.BALLS BEURRE DE CACAHUËTES
17. E.BALLS TOMATE OLIVE
18. E.BALLS FAÇON BANANA CAKE
19. E.BALLS FAÇON CAROTT CAKE
20. E.BALLS CITRON COCO
21. E.BALLS MANGUE, COCO, CITRON VERT
22. E.BALLS COCO-MANGUE
23. E.BALLS POMME-CANNELLE
24. E.BALLS À LA SPIRULINE
25. E.BALLS SPIRULINE ET FLEUR D'ORANGER
26. E.BALLS À LA COURGE



# 1. E.BALLS CLASSIC

- 100g de dattes medjool
  - 2 CS de poudre d'amande (ou de noisette ou coco râpée...)
  - 2 CS de purée oléagineux, (amande, cajou, cacahuette)
  - 20g de noisettes
  - 20g de noix de cajou (là aussi ou un autre oléagineux de votre choix)
  - pour l'enrobage: petites graines, fruits secs concassés, coco râpée, chocolat fondu...
1. Retirer le noyau des dattes puis les mixer avec le reste des ingrédients hors enrobage. (La pâte doit être sableuse mais collante afin de pouvoir se tenir en boule.)
  2. Former des boules de la taille d'une noix dans vos mains légèrement humides (ça ne colle pas de cette façon). Si la pâte ne se tient pas suffisamment ajouter une ou deux dattes et mixer de nouveau.
  3. Rouler les balls dans des graines, ici de lin et de sésame ou dans des fruits secs concassés, ici noix de cajou et noisette et aussi pralin, avec option chocolat fondu ou non ;-)
  4. Si utilisation de chocolat fondu (placer les balls 30min au réfrigérateur afin que le chocolat durcisse.
  5. Conserver ensuite dans un bocal au frais ou à température ambiante

# 2. E.BALLS À LA NOIX DE COCO

- 150g de dattes dénoyautées
  - 50g de flocons d'avoine
  - 30g de noix de coco râpée
  - Un peu d'eau pour la consistance souhaitée
1. Mixez les dattes (sans les noyaux bien sur !) et les flocons d'avoine.
  2. Formez des boules avec vos mains, et roulez les dans la noix de coco.
  3. Laissez refroidir 1h au réfrigérateur avant de déguster.

# 3. E.BALLS ABRICOTS-COCO

- 80 g d'Abricots Secs
  - 20 g de Flocons d'Avoine
  - 30 g de Poudre d'Amande
  - 5 g de Noix de Coco Râpée
  - 1 Cuillère à Soupe de Jus de Citron
1. Mixer la poudre d'amande, les flocons d'avoine et la noix de coco râpée à l'aide d'un blender.
  2. Ajouter les abricots secs et le jus de citron, mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.  
Prélever un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et rouler la pâte entre les mains afin de former de petites boules.  
Conserver au réfrigérateur.

## 4. E.BALLS FIGUES-SÉSAME

- 150 grammes de figues sèches,
  - 60 grammes d'amandes et
  - 40 grammes de sésame
1. Dans un blender, mixez les amandes et les figues.
  2. Formez des boules à la main que vous roulez les dans le sésame.
  3. Laissez reposer 1 à 2 heures au frigo avant de consommer. Bonne dégustation !

## 5. E.BALLS CŒUR DE ..

- 70 grammes d'amandes,
  - 50 grammes de noix,
  - 100 grammes de dattes,
  - 1 c à café d'extrait de vanille,
  - 100 grammes de chocolat noir(enrobage)
  - 1 c à café d'huile de coco (enrobage)
  - et 12 coeur de .. (framboises, noisettes, etc.)
1. Mixez ensemble les dattes, amandes, noix et l'extrait de vanille.
  2. Recouvrir les framboises, noisettes, etc. de la préparation.
  3. Un fois toutes les balls faites, placez les au frigo pendant une heure.
  4. En attendant, faites fondre le chocolat et l'huile de coco.
  5. Sortir les boules et tremper les dans le chocolat. Laissez durcir

## 6. E.BALLS AU CACAO

- 3 c. à soupe de poudre de cacao
  - 150g de dattes dénoyautées
  - 100g d'amandes/noisettes
  - 100g de noix de cajou
  - 1c. à soupe d'huile de coco
1. Mixez les dattes, les amandes et les noix de cajou.
  2. Mélangez avec 2 c. à soupe de cacao et l'huile, et formez des boules avec vos mains.
  3. Roulez les dans un peu de cacao en poudre.
  4. Laissez refroidir 1h au réfrigérateur avant de déguster.

## 7. E.BALLS FAÇON BROWNIE

- 150 g de dattes
  - 75 g d'amandes
  - 1 c. à soupe de cacao en poudre
  - 1 c. à café d'huile de coco
1. Mixez les dattes avec 50 g d'amandes.
  2. Mélangez avec le cacao et l'huile de coco.
  3. Formez des boules uniformes avec vos mains.
  4. Concassez grossièrement le reste des amandes, et roulez vos boules dedans.
  5. Laissez refroidir au frigo 1h.

## 8. E.BALLS PÉPITES DE CHOCOLAT

- 40 grammes de flocons d'avoine
  - Des pépites de chocolat noir
  - Des graines de chia
  - 20 grammes de graines de lin
  - Du beurre de cacahuète
  - Du sirop d'agave ou du miel
  - Un peu d'eau
1. Mélangez dans un grand saladier les flocons d'avoine avec les pépites de chocolat noir, les graines de chia (une cuillère à soupe environ) et les graines de lin.
  2. Ensuite, ajoutez dans le même saladier une cuillère à soupe de beurre de cacahuète et deux cuillères à soupe de sirop d'agave ou de miel.
  3. Mélangez bien le tout et ajoutez une cuillère à soupe d'eau afin d'humidifier la pâte (faites attention de ne pas noyer la pâte, elle doit seulement être légèrement humide) et mélangez encore.
  4. Laissez reposer la pâte au frigo pendant 30 minutes.
  5. Pour finir, formez vos energy balls de la taille de votre choix

## 10. E.BALLS CHOCOLAT VANILLE

- 60 g de noisettes
  - 70 g de noix de cajou
  - 20 g de cerneaux de noix
  - 1 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
  - 8 dattes medjool dénoyautées
  - ½ c. à café d'extrait de vanille
  - 1,5 c. à soupe d'eau de source
1. Concassez les noix, mélangez-les avec les flocons d'avoine et réservez.
  2. Hachez les noisettes et les noix de cajou. Ajoutez les dattes coupées en deux, le cacao, l'extrait de vanille et l'eau. Mixez jusqu'à obtenir une pâte légèrement collante. Si besoin, ajoutez l'eau par cuillères à café.
  3. Prélevez des cuillères à café de pâte et façonnez-les en boules, puis roulez celles-ci dans le mélange de noix et de flocons d'avoine.
  4. Réservez au frigo et dégustez une boule pour faire le plein d'énergie !

## 9. E.BALLS THÉ MATCHA

- 140 g de dattes dénoyautées
- 70 g d'amandes
- 60 g de poudre de noix de coco
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à café de thé matcha + 2 c. à café pour enrober

1. Mixez les dattes coupées en morceaux avec le reste des ingrédients. Si la pâte est trop collante, ajoutez une cuillère à café d'eau ; si elle ne l'est pas assez, de sirop d'érable.
2. Formez des boules de pâte entre vos mains humides et roulez-les dans le thé matcha. Vous pouvez également les rouler dans de la noix de coco râpée ou du cacao en poudre.
3. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir !

## **11. E.BALLS CRANBERRIES**

- 200 g de cranberries séchées
- 200 g d'amandes bio
- 100 g de dattes

1. Versez tous les ingrédients dans le blender et mixez grossièrement.
2. Prélevez une cuillère à café de cette pâte, roulez-la entre vos mains humides pour former une boule et déposez-la sur une assiette. Répétez jusqu'à épuisement de la pâte.
3. Placez 2 h au réfrigérateur et offrez-vous une boule au goûter !

## **12. E.BALLS DATTES ET NOIX**

- 200 g de dattes
- 75 g de noix
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à café de graines de sésame

1. Mixez les dattes et les noix.
2. Mélangez avec l'huile de coco.
3. Formez des boules avec vos mains, et roulez les dans les graines de sésame.
4. Mettez au réfrigérateur 1h avant de déguster.

## **13. E.BALLS DATTES ET QUINOA**

- 50 g d'amandes
- 8 dattes dénoyautées
- 3 c. à soupe de lait végétal
- 30 g de quinoa soufflé

5. Mixez tous les ingrédients, sauf le quinoa soufflé.
6. Formez des boules avec vos mains, et roulez les dans le quinoa soufflé.
7. Mettez au réfrigérateur 1h avant de déguster.

## 14. E.BALLS AUX FLOCONS D'AVOINE

- 120g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 1 grosse poignée de noix de pécan
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de beurre de cacahouète
- 2 c. à soupe de noix de coco râpée

1. Mixez la banane, les noix de pécan, et les flocons d'avoine.
2. Dans un grand bol, mélangez avec le miel et le beurre de cacahouète.
3. Formez des boules avec vos mains, et roulez les dans la noix de coco râpée.
4. Mettez au réfrigérateur 1h avant de déguster.

## 15. E.BALLS AU MUESLI

- 200 g de muesli
- 100 g d'amandes
- 4 c. à soupe de miel
- 2 c. à café d'extrait de vanille

1. Mixez les amandes.
2. Mélangez avec le muesli, le miel et l'extrait de vanille.
3. Formez des boules avec vos mains et laissez refroidir 1h au réfrigérateur avant de déguster.

## 16. E.BALLS BEURRE DE CACAHUÈTES

- 200 g de dattes
- 3 c. à soupe de beurre de cacahouètes
- 75 g de flocons d'avoine
- 50 g de cranberries séchées
- 1 c. à soupe d'huile de coco

1. Mixez les dattes, les cranberries et les flocons d'avoine.
2. Mélangez avec le beurre de cacahouète et le l'huile de coco.
3. Formez des boules de petite taille avec vos mains.
4. Mettez au frigo 1h, et régalez vous !

## 17. E.BALLS TOMATE OLIVE

- 250 g de pois chiche cuits
- 100G de tomates séchées
- 15 olives noires dénoyautées
- 3 CàS de concentré de tomate ou de mizo
- 2CàS de flocon d'avoine
- 2CàS de graines de lin moulues
- 2CàS d'huile d'olive
- 1CàS de purée de sésame
- 1 CàC d'origan séché
- 1 CàC de graine de cumin
- 1/2 CàC de piment (optionnel)

1. Découper en petits dé les tomates séchées et les olives
2. Mixer tous les ingrédients
3. Former des petites boules que vous pouvez rouler dans des graines de sésames
4. Conserver au frais

## **18. E.BALLS FAÇON BANANA CAKE**

- 1 banane bien mûre
  - 4 dattes
  - 1 c. à soupe de beurre de cacahouète
  - 1 c. à soupe de cacaco en poudre
  - 50 g de flocons d'avoine
  - Quelques pépites de chocolat
1. Mixez la banane, les dattes et les flocons d'avoine.
  2. Mélangez avec tous les autres ingrédients.
  3. Formez des boules homogènes avec vos mains.
  4. Laissez refroidir au réfrigérateur 1h avant de déguster.

## **19. E.BALLS FAÇON CAROTT CAKE**

- 1 grosse carotte
  - 150 g de dattes dénoyautées
  - 150 g de noisettes
  - 1 c. à café de cannelle
  - 1 c. à café de noix de muscade
  - 1 c. à café de graines de sésame
1. Mixez ensemble la carotte, les dattes et les noisettes.
  2. Mélangez avec la cannelle et la noix de muscade.
  3. Formez des boules avec vos mains et roulez les dans le sésame.
  4. Réservez 1h au réfrigérateur. C'est prêt !

## **20. E.BALLS CITRON COCO**

- 200 g de dattes
  - 50 g d'amandes
  - 4 c. à soupe de miel
  - 1 citron
  - 3 c. à soupe de noix de coco râpée
1. Mixez les dattes et les amandes.
  2. Mélangez avec le miel, 1 c. à soupe de noix de coco râpée et le jus du citron.
  3. Formez des boules avec ce mélange et roulez les dans le reste de noix de coco et les zestes du citron.
  4. Réservez au frais pendant au moins 1h.

## 21. E.BALLS MANGUE-COCO-CITRON VERT

- 110 g de noix de cajou
  - 125 g de mangues séchées
  - 6 dattes Medjool
  - 1 cuillère à soupe de graines de chanvre
  - 20 g de noix de coco râpée
  - le jus d'un citron vert le zeste d'un citron vert
  - (facultatif : chocolat noir)
1. Mixez les noix de cajou, les mangues séchées, les dattes Medjool, les graines de chanvre et la noix de coco râpée dans un robot.
  2. Ajoutez le jus d'un citron vert et mixez de nouveau. Râpez enfin de zeste de citron vert et mixez quelques secondes.
  3. Roulez des petites boules de 2,5 cm de diamètre environ et dégustez aussitôt.

## 22. E.BALLS COCO-MANGUE

- 150 g de flocons d'avoine tendres
  - 100 g d'amandes moulues
  - 4 cs d'huile de coco à température ambiante
  - 120 g de mangue surgelée
  - 1/2 cc de coriandre moulue
  - 1/2 cc de gingembre en poudre
  - 1/2 cc de cardamome en poudre
  - 1 pincée de curcuma en poudre
  - 6 cs de noix de coco râpée
4. Moudre finement les flocons d'avoine et les amandes
  5. . Ajouter ensuite l'huile de coco, la mangue et les épices et mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse.
  6. Former des petites boules et rouler dans la noix de coco râpée.
  7. Mettre au frais env. 1 heure.

## 23. E.BALLS POMME-CANNELLE

- 150g de pommes séchées
  - 70g de dattes dénoyauté
  - 70g de flocons d'avoine
  - 1/2 cuillère à café de cannelle
  - 1 cuillère à soupe de miel
1. Mixer les dattes avec le reste des ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
  2. A l'aide de cette pâte, réalisez des petites boules, à conserver au frais !

## 24. E.BALLS À LA SPIRULINE

- 130 g oléagineux mélange au choix
- 110 g dattes "medjool" dénoyautées
- 12 g spiruline en poudre
- 10-15 g miel cru de préférence
- sel, vanille, cannelle

1. Mixez les oléagineux avec les dattes et les épices.
2. Ajoutez ensuite le miel et la spiruline avant de mixer à nouveau. Cette opération doit être rapide afin de ne pas chauffer votre spiruline et votre miel.
3. Faites 8 boules ou tassez dans un petit moule pour ensuite couper 8 parts. Vous pouvez ajouter de la gourmandise en roulant vos energy balls dans un topping comme le coco râpé par exemple. Dégustez.

## 25. E.BALLS SPIRULINE FLEUR D'ORANGER

- 1 c. à c. de spiruline en poudre
- 180 g de poudre d'amande
- 2 c. à s. de sirop d'agave
- 3 c. à s. de fleur d'oranger
- 70 g de raisins blanc secs
- 1 c. à c. d'huile de coco fondue

1. Dans un petit récipient, mélangez la spiruline avec 1 c. à s. de fleur d'oranger.
2. Mettez les ingrédients secs puis les ingrédients fluides dans votre robot et mixez pendant 1 à 2 minutes. Vous obtiendrez un mélange pâteux, vous pouvez rajouter de l'huile de coco si la pâte ne se tient pas.
3. Formez des petites boules et conservez au frais ou à température ambiante.

## 26. E.BALLS À LA COURGE

- 100 g purée de courge
- 100 g flocons d'avoine
- 50 g pignons de pin
- 50 g amandes effilées
- 50 g abricot secs
- 1 cuillère à soupe sirop d'érable ou sirop d'agave
- 1 pincée sel
- 50 g noix de coco râpée

1. Mettez tous les ingrédients sauf la noix de coco râpée dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop liquide, ajoutez des flocons d'avoine (ou de la purée de courge si elle est trop sèche).
2. Formez des boules de la taille d'une grosse noix avec la préparation puis roulez-la dans la noix de coco.
3. Placez sur une assiette, couvrez de film alimentaire et mettez au réfrigérateur au moins 1 heure.

**SOURCES :**

[www.amandinecooking.com](http://www.amandinecooking.com)  
[www.fourchette-et-bikini.fr](http://www.fourchette-et-bikini.fr)  
[www.iletaitunenoix.com](http://www.iletaitunenoix.com)  
[www.kenwoodclub.ch](http://www.kenwoodclub.ch)

**CONTACT :**

**Créa Brew**  
Ateliers, stands, jeux  
créatifs et culinaires  
Dans & autour du bocal

Contact: [psschiou@gmail.com](mailto:psschiou@gmail.com)  
Tel : 06 15 902 300  
[www.psschiou.fr/craboco](http://www.psschiou.fr/craboco)  
Ecostory -La filature 86240

Édition spéciale les doubitchous

**Créa Brew**

Édition Spéciale

les doubitchous  
(energy balls)

Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ ET PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO