



PLEIN D'ÉNERGIE POUR PROFITER DE L'ÉTÉ

—L'été est arrivé et avec lui son cortège d'activités sportives dans la région. La Nuit des Nuits figurera bientôt au programme des amateurs de course à pied, les 10 et 11 juin, avec les 100 km de Bienne.—

ESB soutient les Courses de Bienne, en parfaite fidélité à son principe d'encourager les événements sportifs régionaux et d'offrir par ce biais quelque chose à la population. Il est donc logique qu'ESB sponsorise aussi les Championnats d'Europe de beachvolley, qui se dérouleront juste avant les Courses de Bienne. La population pourra ainsi profiter d'un beachvolleyball de classe mondiale du 1er au 5 juin aux Prés-de-la-rive. Les possibilités offertes dans le cadre des Courses de Bienne sont nombreuses pour tous ceux qui veulent activement y prendre part: Kids Run pour les petits, course d'aventure, semi-marathon, ultramarathon ou même une course de 100 km pour les adultes. Nous vous conseillons ci-dessous une recette idéale pour booster l'énergie des familles qui veulent participer. ✕

www.esb.ch

En collaboration avec



BARRES ÉNERGÉTIQUES

100 g d'abricots secs
20 g de raisins secs
100 g de sucre brut
1 cc de cannelle
1 pincée de sel
Le jus de deux oranges (env. 2 dl)

Faire cuire le tout à feu doux pendant env. 5 minutes en remuant bien.

100 g d'amandes
50 g de canneberges séchées
200 g de flocons 5 céréales
75 g de graines de courge

Passer le tout au mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse.

Verser la masse sur une plaque recouverte de papier de cuisson, recouvrir d'une deuxième feuille de papier de cuisson et aplatir régulièrement en utilisant par exemple un rouleau à pâtisserie. Une fois aplatie, la pâte doit faire environ 1,5 cm d'épaisseur.

Glisser la plaque avec la pâte au centre du four et cuire à 180°C (chaleur voûte/sole) durant 25 minutes environ. Retirer la plaque du four dès que la pâte présente un aspect croustillant.

Laisser refroidir et découper en barres ou en bouchées à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Bon appétit!

(Pauli Lorenz, Schärer Kathrin, Weber Karolin: *Bill et Fabienne*, p. 62–63.)