

# Fabriquer ses barres énergétiques

Pourquoi ? Avec quoi ? Comment ?



Par

**LES GÉONAUTRICES**

**Enora et Candie**



Ce document est sous

[licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale -](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

[Pas de Modification 3.0 non transposé,](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à  
qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer Enora Surel  
et Candie Trier comme les auteurs de ce document et d'inclure un lien vers :

<https://geonautrices.com>.

Ce document a été publié sur <https://geonautrices.com>

© Les Géonautrices, 2019

Les auteurs sont seules propriétaires des droits et responsables du contenu de ce document.

Vous êtes libre de distribuer notre document à qui vous voulez, à condition de :

- ne **pas** le modifier,
- ne **pas** le vendre,
- ne **pas** faire de spam (le spam est un courrier commercial non sollicité adressé à des gens qui ne vous connaissent pas),
- ne **pas** inclure ce produit dans un quelconque système illégal ou contraire aux bonnes mœurs, par exemple une chaîne d'argent (système pyramidal),
- le distribuer en **version électronique uniquement**,
- **nous informer** si vous le proposez au téléchargement sur un site tiers,
- **toujours nous citer** comme les auteurs de ce document,
- **inclure un lien** vers <https://geonautrices.com>.

Pour tout autre usage, [nous contacter](#).

## Les Géonautrices - Blog voyage et outdoor Locataires de la Terre



# Fabriquer ses barres énergétiques

Pourquoi ? Avec quoi ? Comment ?

## Sommaire

1. Les besoins énergétiques en randonnée.....p.6
2. Les aliments fournissant le corps en énergie.....p.7
3. Quelques aliments et leurs valeurs énergétiques.....p.9
4. Fabriquer ses barres de céréales énergétiques.....p.17
  - A. Recette de barres énergétiques avec cuisson.....p.17
  - B. Recette de barres énergétiques sans cuisson.....p.19
5. Stocker ses barres énergétiques lors d'un trek.....p.22
6. Quelques entreprises françaises et bio.....p.24

# Fabriquer ses barres énergétiques

## Pourquoi ? Avec quoi ? Comment ?

Pour être performant lors de randonnées ou tout sport outdoor, il faut bien nourrir son corps et lui fournir des éléments clés qui vont lui apporter l'énergie et la force nécessaires.

Pour cela, une vie saine et des repas équilibrés sont importants. Mais des barres énergétiques qui vous serviront d'en-cas lors de vos sorties seront un excellent complément.

Parlons maintenant de fabriquer ses propres barres énergétiques. Pourquoi les fabriquer soi-même ? Car vous pouvez prendre plaisir à la conception de vos propres snacks si vous aimez la cuisine, mais surtout, vous savez ce que vous mettez dedans !

Quoi mettre dans ses barres énergétiques ? Les aliments qui vous apporteront tout ce qu'il vous faut pour avoir force et énergie lors de vos sorties.

Comment fabriquer vos barres énergétiques ? Nous allons voir ça sous forme de deux recettes, une recette avec cuisson et une recette sans cuisson.

## 1. LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES EN RANDONNÉE

On va commencer par un exemple. Marcher sur un terrain plat à un rythme modéré de 4 km/h vous fera dépenser entre 300 et 400 calories/h. Si vous marchez donc 20 km, vous dépenserez jusqu'à 2000 calories.

Sachant qu'une femme a des besoins quotidiens qui se situent entre 1800 et 2000 calories par jour en temps normal et qu'un homme, quant à lui, a des besoins se situant entre 2000 et 2400 calories par jour.

Vous pouvez donc voir rapidement la raison pour laquelle il faut bien se nourrir en randonnée et choisir les meilleurs aliments possibles pour confectionner vos propres barres énergétiques.

### Quels sont les besoins du corps pour une activité physique ?

- Sucres (**glucides**) qui apportent la majeure partie de l'énergie dont le corps a besoin. De plus, le sucre est rapidement assimilé par notre organisme.
- Les graisses (**lipides**) qui sont assimilées plus lentement par le corps. Elles constituent une réserve utilisée pour les activités de longue durée.
- Les **protéines** qui sont productrices de chaleur et d'énergie. Elles permettent également la formation et la réparation des tissus.
- Plusieurs **vitamines** sont indispensables, par exemple, les vitamines A, B, C, D et E.

## 2. LES ALIMENTS FOURNISSANT LE CORPS EN ÉNERGIE

Quels sont les aliments les plus intéressants pour confectionner vos barres énergétiques ? Les aliments qui apporteront un maximum de valeur nutritive et qui, ensemble, soutiendront parfaitement le corps au cours de l'exercice physique ?

[Quels sont les aliments qui apportent le maximum de valeur énergétique ?](#)

- Les **fruits à coques** type noix auront un très bon apport en protéines et en lipides. Par exemple, les noix de pecan, noix de cajou, amande et noix du Brésil auront, pour 100 gr, entre 9 gr et 22 gr de protéines et entre 49 gr et 72 gr de lipides.
- Les **graines** type graines de tournesol, de sésames ou de lin vous fourniront en glucides, mais aussi en lipides avec environ 10 à 30 gr de lipides pour 100 gr en fonction de la graine.
- Les « **gras** » type huile de coco, purée d'amande, chocolat et beurre de cacahuète vous apporteront lipides, glucides et protéines.
- Les **fruits séchés** type abricots, figues, dattes ou baies de goji auront un fort apport en vitamine A, C ou encore E ainsi qu'en glucides.
- Les **sucres** type miel ou sirop d'agave vous apporteront les glucides.
- Les **céréales** comme l'avoine et le riz seront pleines de glucides.
- N'oublions pas l'œuf qui vous fournira en protéines et lipides.

Tous ces produits ont également des apports plus ou moins fort en minéraux (fer, calcium, potassium, etc)

Mais **ATTENTION** ! Pour un meilleur apport nutritif, achetez votre matière première (ingrédients) bio et non transformée car sinon vous perdez toute la valeur nutritive de ces aliments.

Ex : pas d'amandes grillées, pas de chocolat au lait, pas de céréales industrielles, etc.



### 3. QUELQUES ALIMENTS ET LEURS VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Voilà une sélection d'aliments parfaits pour confectionner vos propres barres de céréales. Leurs compositions riches en glucides, lipides, protéines et vitamines seront parfaites pour nourrir votre corps lors d'efforts physique intenses et/ou longue durée.

- **Les noix**

Amande

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	583
Glucides	5.36 gr
Lipides	55.1 gr
Protéines	22.1 gr

Noix de pecan

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	691
Glucides	14.04 gr
Lipides	72 gr
Protéines	9.17 gr

### Noix du Brésil

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	656
Glucides	3.5 gr
Lipides	66 gr
Protéines	13 gr

### Noix de cajou

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	636
Glucides	20.5 gr
Lipides	49.3 gr
Protéines	18.6 gr

### Noix de Grenoble

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	709
Glucides	6.88 gr
Lipides	67.3 gr
Protéines	13.3 gr

## Noix de coco

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	354
Glucides	8.56 gr
Lipides	66.3 gr
Protéines	6.62 gr

- **Les fruits secs**

## Abricot

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	229
Glucides	53 gr
Lipides	< 0.8 gr
Protéines	3.14 gr

## Banane

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	257
Glucides	63 gr
Lipides	1 gr
Protéines	3 gr

## Baie de Goji

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	343.90
Glucides	57.8 gr
Lipides	7.14 gr
Protides	12.10 gr

## Dattes

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	282
Glucides	75 gr
Lipides	0.4 gr
Protides	2.5 gr

- **Les « gras »**

## Huile de coco

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	862
Glucides	X
Lipides	100 gr
Protéines	X

### Beurre de cacahuète

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	588
Glucides	20 gr
Lipides	50 gr
Protéines	25 gr

### Purée d'amande

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	614
Glucides	19 gr
Lipides	56 gr
Protéines	21 gr

### Chocolat (noir 45-59% de cacao)

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	546
Glucides	61 gr
Lipides	31 gr
Protéines	4.9 gr

## Avoine

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	326
Glucides	55.7 gr
Lipides	7.09 gr
Protéines	10.70 gr

## Riz complet

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	345
Glucides	74.10 gr
Lipides	2.20 gr
Protéines	7.78 gr

- **Les graines**

## Sésame

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	566
Glucides	10.2 gr
Lipides	50.4 gr
Protéines	20.9 gr

## Tournesol

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	584
Glucides	20 gr
Lipides	51 gr
Protéines	20 gr

Lin

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	354
Glucides	29 gr
Lipides	42 gr
Protéines	18 gr

- **Les sucres**

Miel

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	304
Glucides	82 gr
Lipides	X
Protéines	X

## Sirop d'agave

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	310
Glucides	76 gr
Lipides	X
Protéines	X

- **Autre**

## Œufs

Valeur énergétique pour 100 gr	
Kcal	155
Glucides	1.1 mg
Lipides	11 gr
Protéines	13 gr

Vous pourrez grâce à ces tableaux adapter les recettes de ce document en fonction de vos propres goûts et régimes alimentaires.



## 4. FABRIQUER SES BARRES ÉNERGÉTIQUES

Pour les différentes recettes, vous aurez besoin de quelques ustensiles de base. Nous vous invitons à avoir avec vous au moins un mixeur/blender, un saladier, une cuillère en bois de taille moyenne ou une cuillère à soupe, un plat à gratin ou une plaque pour le four et du papier sulfurisé (que vous pourrez réutiliser, pensez au zéro déchet !).

### A. Recette de barres énergétiques avec cuisson

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Quantité : 15 barres

#### Ingrédients :

200 gr de flocons d'avoine

120 gr de sirop d'agave

80 ml d'huile de coco

80 gr de chocolat noir 70% cacao

30 gr d'amandes et noisettes entières





### Préparation :

1. Mixez grossièrement les amandes et les noisettes.
2. Coupez au couteau ou mixez le chocolat pour en faire des éclats plus ou moins gros.
3. Chauffez le sirop d'agave et l'huile de coco dans une casserole. Quand le mélange est homogène, ôtez le du feu et versez les flocons d'avoine. Mélangez bien.
4. Ajoutez les noisettes, les amandes et le chocolat et mélangez à nouveau.
5. Étalez la préparation dans un plat carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé. Compactez suffisamment pour que ça se tienne.
6. Cuisez 20 min au four préchauffé à 180 °C.
7. Coupez la préparation cuite en barre puis laissez refroidir (la préparation se tiendra qu'une fois bien refroidie).

### Variantes :

- Dans la préparation, vous pouvez ajouter quelques graines type tournesol, lin, chia, sésame, etc. Ajoutez un peu de miel et huile de coco après pour compenser.
- Nous avons ajouté lors de notre dernier essai des bananes séchées que nous avons mixées.
- Vous pouvez aussi, à la sortie du four, ajoutez de la coco râpée.

## **B. Recette de barres énergétiques sans cuisson**

Préparation : 30 min environ

Quantité : environ 12 barres / 50 boules

### Ingrédients :

2 tasse de dattes dénoyautées et coupées en morceaux

2 tasse de céréales (flocons d'avoine, granola, muesli, etc)

1 tasse d'abricot secs coupés en morceaux

1 tasse de noix de cajou et amandes

1 tasse de noix de coco (fraîche ou séchée)

1/2 tasse de beurre de cacahuète

4 c. à soupe de miel ou sirop d'agave



Préparation :

1. Hachez vos fruits secs et broyez vos noix, il faut que tous les ingrédients soient en petits morceaux pour que le mélange se tienne suffisamment bien.
2. Mélangez tout au robot ou à la main. Le mélange ne doit être ni trop sec ni trop humide (c'est également normal que tout ne se tienne pas complètement telle une purée).
3. Faites des boules ou étalez le mélange au fond d'un plat (carré ou rectangle de préférence si vous voulez faire des barres), recouvert de papier sulfurisé, en compactant bien. Attention, cette étape est importante pour que le mélange tienne.
4. Après quelques minutes de repos, vous pouvez couper votre préparation en barre, en carré ou en faire des boules.

Variantes :

- Si vous n'avez pas de dattes, remplacez-les par une tasse d'abricots secs ou de figues séchées. Dans ce cas, remplacez la tasse d'abricots de la recette initiale par une tasse de baies de goji séchées. Vous pouvez aussi remplacer la noix de coco par des noix de Grenoble qui ont des valeurs énergétiques proches.
- Vous pouvez également ajouter des graines de tournesol, de lin ou de sésame ou un petit mélange de toutes ces graines. Mais attention, il faudra également compenser en beurre de cacahuète et/ou miel.

### À SAVOIR :

Fabriquer ses barres énergétiques sans cuisson permettra de garder toute la valeur énergétique des aliments car la chaleur lors de la cuisson « tue » les nutriments qui sont dans les ingrédients. C'est une des raisons parmi lesquelles les légumes et fruits non cuits (lorsque c'est possible) sont si populaires parmi certains sportifs de haut niveau et chez certains concepteurs de barres énergétiques (Up'n Mind et Gourmie's par exemple). On appelle cela la RAW FOOD.





## 5. STOCKER ET CONSERVER SES BARRES ÉNERGIQUES LORS D'UN TREK

En ce qui concerne le stockage, vous êtes d'accord avec nous, si on en fait une certaine quantité pour tenir plusieurs jours sur un trek, on souhaite que ça se conserve bien ! Notre astuce est de les enrouler dans du papier à la cire d'abeille. C'est 100 % écologique et réutilisable et ça prend parfaitement la forme des aliments. Ensuite, nous les glissons dans une petite pochette en tissu. Le tout trouve très bien sa place dans le sac à dos ! Léger et peu encombrant, c'est pratique et le tissu gardera les barres de céréales au « frais » suffisamment longtemps !



Une bonne chose est que de cette manière, nous ne générons pas de déchets lors de nos treks puisque nous allons réutiliser les contenants et nous ne stockons pas non plus d'objets encombrants comme pourrait l'être un Tupperware par exemple.

### Qu'est-ce que le papier en cire d'abeille exactement ?

Le papier en cire d'abeille que nous utilisons est fait à la main à partir de **coton 100 % bio**, de **cire d'abeille certifiée OTOP** (One Tambon One Product, certification qui encourage et supporte des petits artisans du monde), d'**huile de coco bio** et de **résine de golden tree** (arbre australien).

Ces wraps à la cire sont une très bonne alternative qui remplacent le papier cellophane et l'aluminium pour recouvrir vos plats et vos restes. Ils prennent facilement la forme des objets et aliments qu'ils recouvrent.

La cire d'abeille est un **anti-bactérien naturel** qui garde la nourriture fraîche.

Ces wraps sont **réutilisable jusqu'à un an**, ils ne passent pas en machine, mais il suffit de les laver à la main comme on ferait pour nos plats.

Ils **ne contiennent pas de plastique, ils sont anti-bactériens, réutilisables et durables.**

Se procurer du [papier écologique et réutilisable à la cire d'abeille sur la boutique Zéro Déchet Hakuna Taka.](#)

Retrouvez d'autres astuces pour voyager et randonner en diminuant ses déchets sur notre second document de conférence : **Trek et Voyage Zéro Déchet.**

## 6. QUELQUES ENTREPRISES FRANÇAISES ET BIO

Tout le monde n'est pas cuisinier et tout le monde n'a pas envie ou le temps de se mettre en cuisine. Pour cela, nous vous donnons tout de même quelques marques de barres de céréales conçues en France et avec des produits sains et naturels, souvent bio !

### - **Up'n Mind (Bargème, Var)**



L'idée des Energy Balls de la marque Up'n Mind est née en Nouvelle-Zélande en 2008. Mais Sylvie étant française, c'est au retour au pays qu'elle décide de créer son entreprise Up'n Mind et de commercialiser ses délicieuses Energy Balls d'origine bio et conçues avec des aliments sains et énergétiques.

### - **Pure Food (Bordeaux, Gironde)**



La marque Pure Food a été créée à Bordeaux par deux amies. Réalisant qu'il y avait peu d'en-cas sain et de qualité, elles ont mis en place leurs propres barres de céréales saines et naturelles adaptées aux pratiques sportives. Pour elles, un retour à « la vraie nourriture » est important ! Pour nous aussi.



- **Gourmie's (France)**



Gourmie's a été créée en 2009 et s'inspire de trois principes importants : le sain, le simple, le délicieux ! Tous les produits sont bio, sans gluten, sans produits laitiers, sans sucres ajoutés et fabriqués en France. La base quoi !

- **Mulebar (UK entre 2002 et 2007, France depuis 2015)**



Les aliments Mulebar sont conçus avec des produits naturels, vegan (sauf un gel) et 80% bio.

Membres de l'association [1% pour la planète](#), l'entreprise a un fort engagement pour l'environnement et travail même à réduire les déchets en créant des recharges pour leur gel énergétique plutôt que des produits à usage unique. Ils font également appel à l'ESAT (Établissement et Service d'Aide pour le Travail) et emplois des personnes handicapées en mettant à leur disposition des emplois adaptés à leurs

capacités.

# Fabriquer ses barres énergétiques

## Pourquoi ? Avec quoi ? Comment ?

Maintenant que vous avez les informations nécessaires pour fabriquer vos propres barres énergétiques, vous pouvez vous faire plaisir sur les sentiers en savourant les snacks que vous vous serez préparé vous-même, avec des produits que vous aurez sélectionné avec soin.

Ça ne donne pas envie tout ça ? On peut vous dire avec notre expérience, que nous avons aujourd'hui toujours plus de satisfaction à déguster nos propres produits plutôt que ceux que nous avons acheté.

Pour plus de d'informations pour vous lancer sur les sentiers ou dans un long voyage, retrouvez-nous sur notre blog : <https://geonautrices.com>.

Nous sommes également sur Facebook : [Les Géonautrices - blog voyage et outdoor](#) et nous postons sur cette page plein de photos en avant première, des jeux concours, des informations diverses que vous ne trouverez nul part ailleurs.

Nous avons un compte Instagram : [Les Géonautrices](#) où nous postons les plus belles photos de nos voyages et de nos sorties outdoor.

Retrouvez-nous également sur [Pinterest](#), [YouTube](#) et [Twitter](#).

Merci de nous avoir lu jusque là et à très vite ! 😊

**ENDRA ET CANDIE**