

# Boules d'énergie Halloween (vegan, sans gluten)

Bonjour ! Je vous retrouve aujourd'hui pour une recette toute simple à réaliser ce week-end avec vos enfants : des boules d'énergie [Halloween](#), pour un goûter effrayant. En réalité, à cette période de l'année, ce qui fait vraiment peur, c'est la quantité de bonbons industriels avalés. Fut un temps où les sucreries étaient grignotées en faibles quantités de temps à autre; désormais, j'ai le sentiment que le sucre est partout, toute l'année.



Mes bonbons à moi, que je savoure de manière occasionnelle, c'est les dattes. Ou les encas à base de dattes. J'adore ça et je les considère comme une petite douceur. En cette période d'Halloween, j'estime que les boules d'énergie sont l'alternative idéale aux produits glucosés du commerce.





Les boules d'énergie, c'est tout simplement des fruits séchés et des oléagineux mixés en une pâte que l'on roule en boule. Un concentré de nutriments, une bonne dose d'énergie que l'on peut glisser si besoin dans une poche ou un sac. Généralement, la datte est le fruit sec qui sert de base à la préparation, notamment parce qu'elle permet d'obtenir une pâte relativement lisse, collante et facile à manipuler.





On peut ensuite la mélanger à des amandes, des noisettes ou des noix de cajou. Et l'aromatiser à l'aide d'épices ou de superaliments. En 2014, je vous avais proposé [une recette de base](#), à agrémenter selon vos goûts. L'année suivante, je vous invitais à ajouter [un peu de courge](#) à vos encas. Cette année, je vais encore plus loin : je déguise mes boules d'énergie en montres sympathiques !







Notre boule devient ainsi un petit corps capable de se muer en araignée ou en chauve-souris grâce à l'emploi de pépites de beurre de cacao, de chocolat fondu ou de réglisse.





J'y cache même en leur centre une framboise qui offre une pointe d'acidité particulièrement appréciable, et colore légèrement notre créature, ravie d'être dévorée par tous les petits et grands gourmands qui déclareront « des bonbons ou un sort ! »





# Boules d'énergie Halloween

## *Ingrédients pour 8 boules d'énergie :*

- 60 g d'amandes entières
- 100 g de dattes deglet nour à dénoyauter (soit 90 g dénoyautées)
- 1 c. à café de cacao en poudre dégraissé non sucré
- 1 pincée de cannelle moulue
- 20 g de purée d'amande ou de noisette
- 1 c. à soupe d'eau
- 8 framboises congelées/décongelées (facultatif)
- 16 pépites de beurre de cacao désodorisé (marque Rapunzel en magasin bio)
- 50 g de chocolat noir et/ou 1 escargot de réglisse (veillez à lire les étiquettes, certaines marques contiennent du gluten – personnellement, je n'en mange pas, je m'en sers juste pour la déco)

## *Déroulement de la recette :*

1. Placer les amandes, la dattes, le cacao, la cannelle, la purée d'amande ou de noisette ainsi que l'eau dans le bol de votre robot.
2. Mixer jusqu'à obtenir une boule de pâte.
3. Diviser cette boule en 8 boules plus petites, de la taille d'une balle de ping-pong, et les rouler individuellement entre vos mains pour qu'elles soient bien rondes.
4. Il est possible de glisser au centre de chaque boule une framboise congelée ou décongelée (cela n'aura pas d'importance à la dégustation) pour une boule encore

plus gourmande, avec une pointe d'acidité.

5. Répartir les pépites de beurre de cacao sur les boules de sorte à ce qu'elles forment les yeux d'une araignée ou d'une chauve-souris.
6. Placer les boules d'énergie Halloween au réfrigérateur le temps de préparer la suite.
7. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
8. Avec l'aide d'un pinceau ou d'un couteau fin, former les pupilles de vos araignées et/ou chauves-souris en déposant une pointe de chocolat au centre de chaque pépite de beurre de cacao. Replacer au frais.
9. Déposer une feuille de papier cuisson sur un plateau ou un support bien plat, genre planche à découper, et verser le chocolat fondu restant dessus. L'étaler assez finement à la spatule puis le placer 30 minutes au congélateur.
10. Pour former les ailes des chauves-souris, découper des demi-cercles à l'aide d'un petit cercle à pâtisserie de 4 à 5 cm de diamètre, ou équivalent (type bouchon, petit pot...). Découper deux arcs de cercles dans chaque demi-cercle : vous avez votre aile de chauve-souris et pouvez en fixer une de chaque côté des boules d'énergie.
11. Pour former les pattes de vos araignées, couper des petits morceaux fins de réglisse et les répartir de chaque côté des boules d'énergie – 3 pattes de chaque côté suffisent.
12. Replacer réfrigérateur avant de servir.
13. Conserver les boules d'énergie Halloween dans une boîte hermétique, au frais, jusqu'à 6 jours.



[themoneytizer id=13364-16]