

Les energy balls

C'est de la balle !

100 % naturelles, crues, végétales, sans gluten ni lactose, ces petites boules d'énergie sont vraiment tendance. Gourmandes et bourrées de nutriments, on en fait nos alliées sans hésiter !

par *Émilie Nodiga*

Les dattes

sont riches en sucre rapidement disponible, intéressant pour les efforts longs, et en potassium, qui favorise le bon équilibre acido-basique et intervient dans la contraction musculaire.

Les amandes et noix de cajou

apportent des fibres qui vont baisser l'index glycémique des dattes, et des minéraux : magnésium (anti-crampe), fer (antifatigue), calcium (solidité osseuse)...

L'huile de coco

contient des acides gras à chaîne moyenne intéressants pour les sportifs car ils sont utilisés directement sous forme d'énergie (et ne sont pas stockés dans les cuisses !).

Les superaliments

boostent la recette. On les choisit suivant ses besoins : curcuma (anti-inflammatoire), thé matcha (antioxydant), spiruline (fer et protéine), poudre de baobab (vitamine C)...

UNE SUPER COLLATION ?

Les energy balls concentrent les atouts des fruits (vitamines, minéraux...) sans aucun ajout (pas de sucre, d'additif...). Digestes et riches en glucides, elles sont intéressantes 1 heure avant le sport, ou pendant un effort long (randonnée, vélo...). Elles peuvent aussi constituer un en-cas sain au quotidien, à condition de ne pas en prendre plus de deux ou trois et de les manger lentement, car il ne faut pas oublier qu'elles sont assez caloriques (environ 350 kcal/100 g). On peut varier la recette selon ses goûts : avec de la poudre de cacao et du beurre de cacahuète pour les gourmands ; avec des tomates séchées et de la levure de bière pour une version salée ; avec des graines de chanvre, de la spiruline ou de la protéine de pois pour les végétariens...

NOTRE EXPERT

SARAH JUHASZ,
naturopathe et auteure du blog
Pimpmegreen.com

La recette

POUR 15 BOULES : * 140 g de dattes medjool dénoyautées * 50 g d'amandes * 50 g de noix de cajou * 1 c. à soupe d'huile de coco * 1 c. à café de « superaliment » au choix (curcuma, spiruline, poudre de baobab, moringa...).

* Coupez les dattes en morceaux. * Mixez les amandes et les noix de cajou. Ajoutez les dattes, l'huile de coco et le « superaliment » de votre choix. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. * Formez des petites boules avec la paume des mains

et réfrigérez au moins 1 heure avant de déguster. Elles se gardent une semaine dans une boîte hermétique au réfrigérateur. * Si la texture est trop sèche, ajoutez 1 c. à café d'eau ; si elle est trop molle, roulez les boules dans de la noix de coco râpée.