

Barre de survie



🍴 1 portions · ⌚ prep. 15m · 🍳 cuisson 20m

🌾 gluten 🥛 lait 🥚 œufs

Barre de survie américaine à base de flocons d'avoine, lait en poudre et miel. Environ 2000 kcal par journée — ration journalière pour un adulte. Conservation jusqu'à 1 an en conditions sèches.

États-Unis

INGRÉDIENTS

☐ flocons d'avoine	160 g	☐ gélatine aromatisée (jello) citron ou orange	1 sachet de 85g
☐ lait en poudre	250 g	☐ miel	3 càs
☐ sucre	200 g	☐ eau	
☐ eau	3 càs		

PRÉPARATION

Chaque journée représente environ 2000 kcal — la ration journalière d'un adulte. Préférer un jello citron ou orange plutôt que framboise ou pastèque, beaucoup trop sucrés avec la quantité de sucre déjà présente dans la recette.

1. Dans un grand récipient, mélanger les flocons d'avoine, le lait en poudre et le sucre.
2. Dans une casserole, mélanger l'eau, la gélatine aromatisée (jello) citron ou orange et le miel. Porter à ébullition franche, en remuant.
3. Verser le mélange chaud sur les ingrédients secs et bien mélanger. La pâte est très ferme — utiliser les mains. Si trop sèche, ajouter de l'eau à la cuillère à café, très progressivement.

Ne pas ajouter trop d'eau d'un coup — la pâte doit être sèche mais tout juste cohésive. Un excès d'humidité favorise les moisissures à la conservation.

4. Former un pain de la taille d'une brique. Déposer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé (évite le collage lié au sucre caramélisé).
5. Cuire 20 minutes à 175°C. Laisser refroidir complètement.
6. Envelopper dans du papier sulfurisé puis dans du papier aluminium.

Conservation : jusqu'à 1 an dans un endroit frais et sec. Pour un environnement humide, mettre sous vide avec un absorbeur d'oxygène. Consommer tel quel ou émietter dans de l'eau chaude comme une bouillie d'avoine.

survie