

Hyorogan — Adaptation moderne



🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 1h

🌾 gluten 🥜 noix 🌱 sésame

Adaptation contemporaine des pilules de rations ninja (🍱🍱). Même concept — boulettes séchées hautement caloriques pour la randonnée et la survie — avec des ingrédients accessibles en épicerie.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ flocons d'avoine	100 g	☐ sel	1 càc
☐ graines de sésame grillé	50 g	☐ miel	40 g
☐ noix de cajou	50 g	☐ huile de coco	1 càs
☐ fruits secs, <i>raisins secs ou dattes dénoyautées, hachés finement</i>	50 g	☐ eau	
☐ poudre de cacao	10 g		

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Broyer les *flocons d'avoine*, les *graines de sésame grillé* et les *noix de cajou* en poudre grossière dans un *blender*.
2. Ajouter les *fruits secs*, la *poudre de cacao* et le *sel*. Mélanger.
3. Incorporer le *miel* et l'*huile de coco* pour lier. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu d'*eau* à la cuillère.
4. Façonner en petites boulettes de la taille d'une noisette.

— Séchage —

5. Disposer sur une *plaque de cuisson* et cuire au *four* à 80°C pendant 45 *minutes* en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les boulettes soient fermes et sèches.

Variantes : remplacer les noix de cajou par des amandes ou des graines de tournesol. Ajouter des épices (cannelle, gingembre) selon les goûts. Pour une version sans gluten, utiliser des flocons de riz ou de sarrasin.

Conservation : 1 à 3 mois dans un sac hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Idéal pour le bivouac.

survie