



LE CORDON BLEU®
PARIS

Information presse
Paris, 22 juillet 2024

La barre granola, meilleure alliée des sportifs ? Découvrez la recette exclusive spécialement conçue par les Chefs Le Cordon Bleu Paris

Du 23 juillet au 9 août 2024, Le Cordon Bleu Paris vous invite à déguster une barre granola imaginée par ses Chefs. Énergisante et saine, cette barre céréales représente une collation parfaite pour les athlètes et les amateurs de sports, nombreux à Paris en cette période estivale. Rendez-vous au Café de l'institut, situé 13-15 Quai André Citroën dans le 15ème arrondissement !



Le granola est un mélange de céréales, composé notamment d'avoine et de fruits secs torréfiés au four, agrémenté d'une matière grasse et d'un sucre naturel. Dans cette recette spécialement élaborée par les Chefs Le Cordon Bleu Paris, le beurre de cacao utilisé est neutre en saveur, et sert de liant. Le granola exprime alors pleinement son goût, sans interférence.

La recette intégrale est à retrouver dans les pages de *l'École de la Confiserie* de l'institut Le Cordon Bleu Paris et des éditions Larousse, ouvrage disponible en ligne et dans la boutique du café de l'institut Le Cordon Bleu Paris. Elle est également disponible [en ligne, sur le site internet Le Cordon Bleu Paris](#).

Une recette santé adaptée aux sportifs et à tous les gourmands

La barre granola est l'option idéale pour quiconque cherche une collation saine et gourmande, comme

le souligne l'analyse nutritionnelle de Florence Foucault, diététicienne nutritionniste intervenante à l'institut Le Cordon Bleu Paris. Ses ingrédients, parmi lesquels les flocons d'avoine, les fruits secs, le miel ou encore le chocolat noir, sont sources de fibres, de magnésium, de fer ou encore de sucres simples facilement assimilables et de glucides complexes, sources d'énergie.

Conçue pour une performance physique efficiente, sa teneur en sucres et en fibres a été spécialement adaptée pour éviter les problèmes intestinaux au cours de l'effort physique. Source de protéines, la barre granola doit veiller à l'équilibre de ses ingrédients pour garantir un apport nutritionnel optimal, en évitant notamment d'intégrer le sucre en ingrédient de base.

Cette recette des Chefs Le Cordon Bleu Paris est particulièrement préconisée pendant l'entraînement et après l'effort, étant composée de nutriments qui favorisent la récupération.

Informations pratiques

Du 23 juillet au 9 août
Café de l'institut Le Cordon Bleu Paris
13-15 Quai André Citroën
75015 Paris

Ouvert de 7h à 17h du Lundi au Vendredi



Le Cordon Bleu

Avec plus de 125 ans dans l'enseignement, Le Cordon Bleu est le premier réseau mondial d'instituts d'arts culinaires et de management hôtelier, formant chaque année 20 000 étudiants de plus de 130 nationalités. Le Cordon Bleu propose des formations de référence variées dans les domaines de la gastronomie, des métiers du vin, de l'hôtellerie et du tourisme, allant de l'initiation des techniques culinaires jusqu'au MBA.

Pour en savoir plus : [Le Cordon Bleu Paris - École de cuisine, arts culinaires et management hôtelier](#)