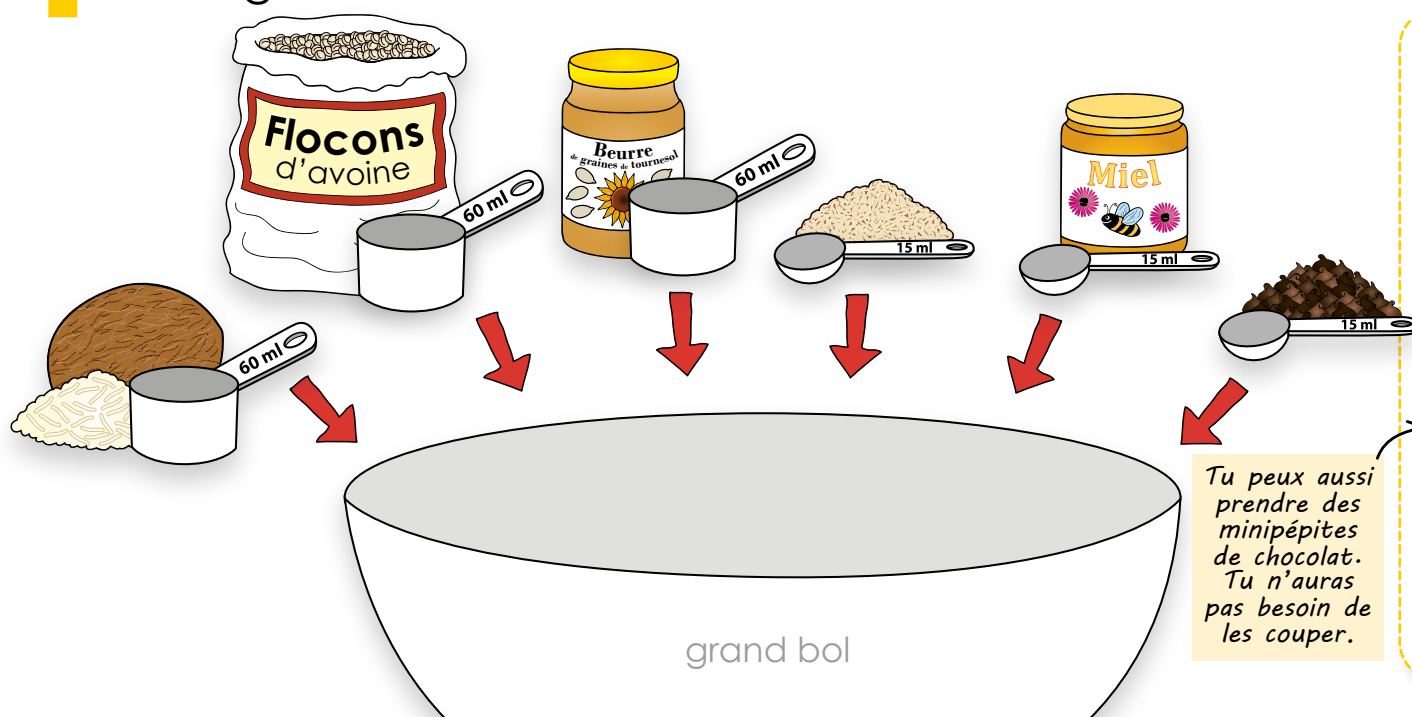


Mini cuistot

Croque ÉNERGIE

1 Mesurer les ingrédients



Ingrédients

6 portions (12 boules)

- 60 ml (¼ tasse) Noix de coco râpée, non sucrée
- 60 ml (¼ tasse) Flocons d'avoine (cuisson rapide)
- 60 ml (¼ tasse) Beurre de graines de tournesol
- 15 ml (1 c. à table) Graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à table) Miel
- 15 ml (1 c. à table) Brisures de chocolat mi-sucré
- 2,5 ml (½ c. à thé) Zeste d'orange

Coupe les brisures de
chocolat en deux.

Attention à
tes doigts !



Pourquoi?

Parce que les brisures
de chocolat régulières
sont trop grosses, ce qui
empêche les ingrédients
de bien coller ensemble.

Tu peux aussi
prendre des
minipépites
de chocolat.
Tu n'auras
pas besoin de
les couper.

Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation de la râpe et du couteau.
- Lors de la préparation du zeste, prendre soin de prélever uniquement la **partie orangée de l'orange**, en évitant de râper la membrane blanche qui est amère.
- En plus du beurre de graines de tournesol, n'hésitez pas à essayer un autre **beurre de noix ou de légumineuses** : amande, arachide, pois, soya, etc.

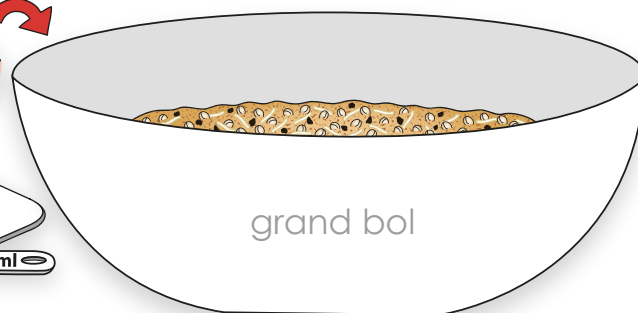
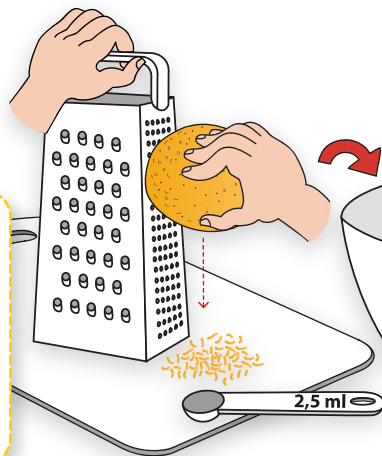
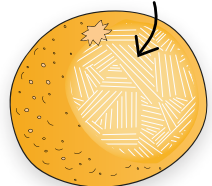


Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

2 Râper l'orange (zeste)

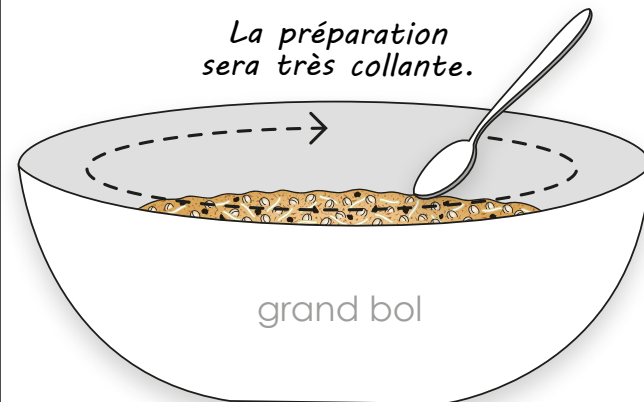
Attention à
tes doigts !

Partie orange
seulement



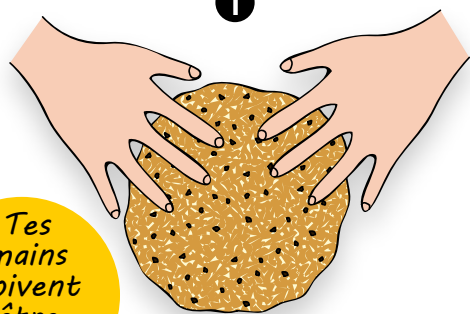
3 Mélanger

La préparation
sera très collante.



4 Former 12 petites boules

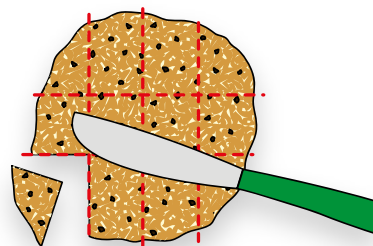
1



Tes
mains
doivent
être
propres !

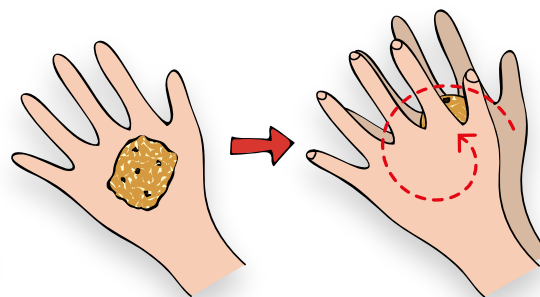
Utilise tes mains pour
former une grosse galette
avec la pâte.

2



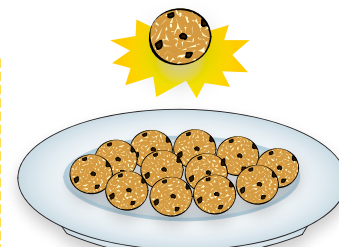
À l'aide d'un couteau,
coupe la pâte en 12
morceaux égaux.

3



Roule la pâte entre les paumes
de tes mains pour former 12 petites
boules de la même grosseur.

4



Réfrigérateur



15
minutes