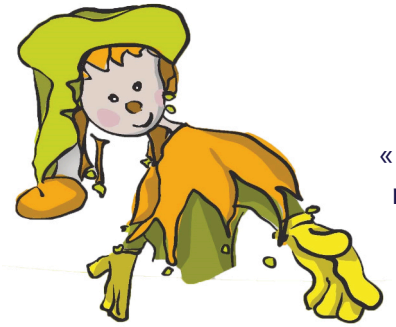

Rose des sables

« Un biscuit facile à cuisiner avec les enfants et qui ne nécessite aucun matériel de cuisson! Vous trouverez ci-dessous la recette de base des rose des sables chocolat noir aux épices »

Nbre de personne	Temps de préparation	Temps de refroidissement
10	15'	20'







Corn flakes	Chocolat	Beurre
1 poignée / enfant	1/2 plaque	1 noix



Epices
1 pincée

Les Sens du Goût — Vers une alimentation savourable

ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France



Lavage des mains !

— **Etape 1 :** Mettre les corn flakes dans un saladier : une poignée par enfant.
— **Etape 2 :** Couper le chocolat en petits morceaux.
— **Etape 3 :** Faire fondre le chocolat avec une noisette de beurre au bain-marie.
— **Etape 4 :** Ajouter quelques pincées d'épices dans le chocolat fondu (cardamome, vanille, cannelle)
— **Etape 5 :** Verser les céréales dans le chocolat épicé et mélanger tout doucement pour enrober chaque pétale de chocolat.
— **Etape 6 :** Disposer des petits tas de pétales chocolatées sur une plaque ou un plateau (équivalent d'une cuillère à soupe) et mettre au frais une vingtaine de minutes.
— **Etape 7 :** Déguster !

Quelques variantes :

La rose des sables «chocolat au lait - noix de coco rapées»
La rose des sables «chocolat noir - zeste de citron»
La rose des sable «chocolat blanc - éclat» de noisette»

Outil pédagogique :

En deuxième page, vous trouverez une illustration qui reprend les différentes étapes de la recette.


CORN FLAKES
CANNELLE
CARDAMO
Les roses des sables
1
2
3
4
5
6
Recettes de Bibo
LAIT
CORN FLAKES
CANNELLE
CARDAMOM
ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France
Les Sens du Goût