

# Croque ÉNERGIE

Mini cuistot

## 1 Mesurer les ingrédients

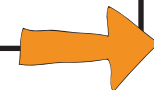
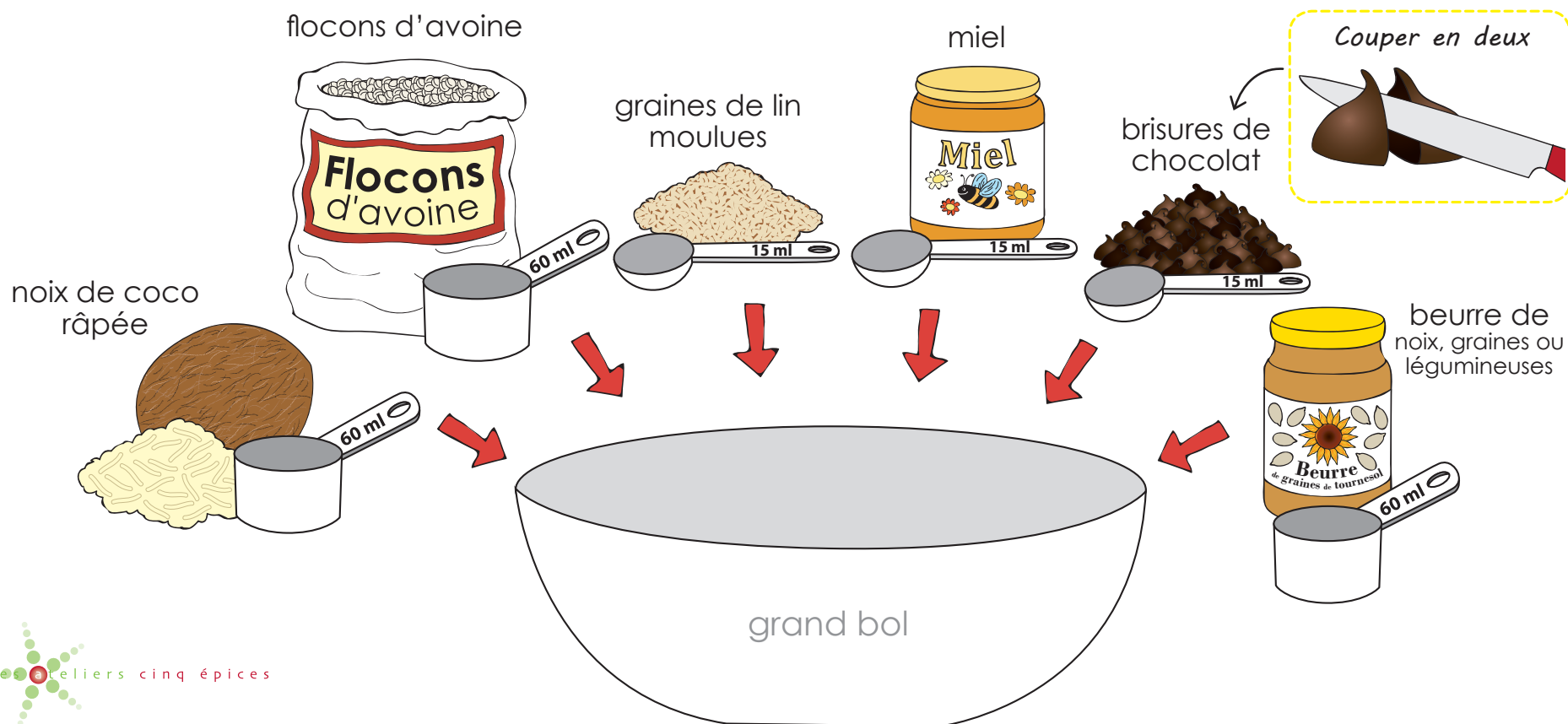
équitable

### Ingrédients

6 portions (12 boules)

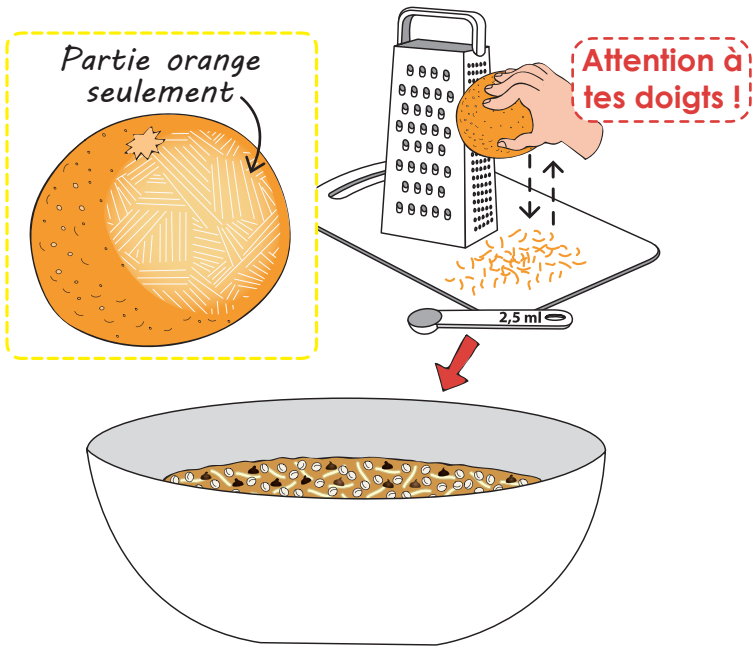
- 60 ml (¼ tasse) Noix de coco râpée, non sucrée\*
- 60 ml (¼ tasse) Flocons d'avoine (cuisson rapide)
- 15 ml (1 c. à table) Graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à table) Miel
- 15 ml (1 c. à table) Brisures de chocolat mi-sucré\*, coupées en deux
- 60 ml (¼ tasse) Beurre de noix, graines ou légumineuses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

\* Produits disponibles en version équitable (voir encadré au verso)



# 2

## Râper l'orange (zeste)



# 3

## Mélanger



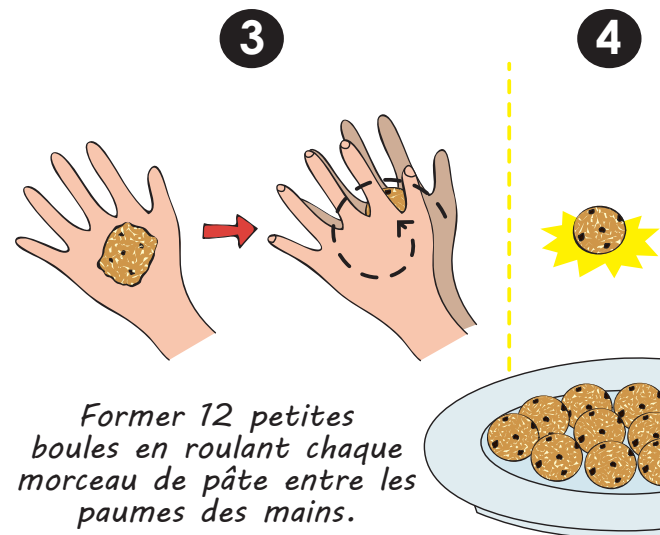
# 5

## Réfrigérer



# 4

## Former 12 petites boules

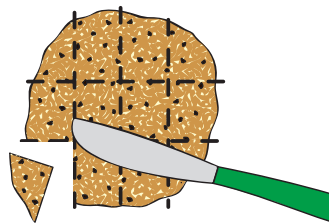


Tes mains doivent être propres!



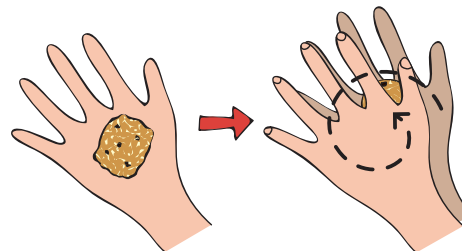
À l'aide des mains, former d'abord une grosse boule avec la pâte.

2

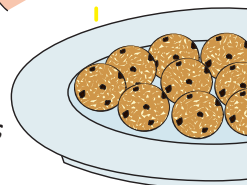


À l'aide d'un couteau, séparer la pâte en 12 morceaux égaux.

3



4



### Notes aux adultes

- **Supervisez** les enfants 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, de graines ou de légumineuses** : amande, arachide, pois, soya, etc.
- Pour encourager un commerce plus juste pour tous, optez pour les **produits certifiés équitables** en recherchant les logos suivants :



**BON APPÉTIT !**

Les **religiers** cinq épices