



## Atelier culinaire

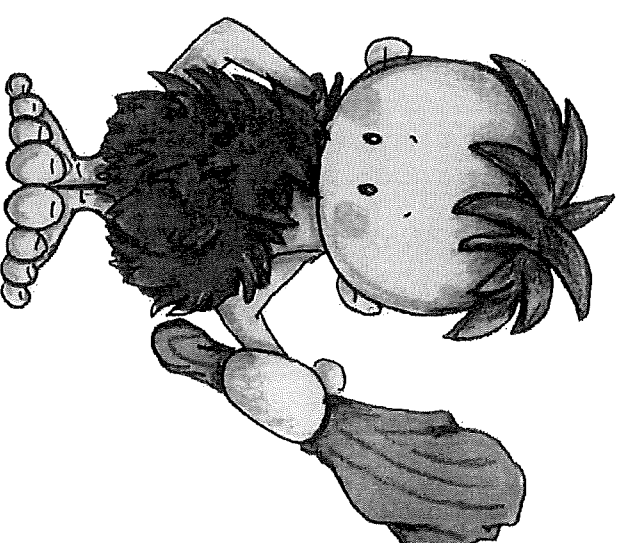
### Boulettes préhistoriques

Ce qu'il nous faut :

- 2 tasses de sucre
- $\frac{1}{2}$  tasse de graisse (genre *Crisco*)
- $\frac{1}{2}$  tasse de lait
- 6 c. à table de cacao
- 3 tasses de gruau
- $\frac{1}{2}$  tasse de noix de coco

Marche à suivre :

- Dans une casserole, mélanger le sucre, la graisse et le lait.
- Cuire 3 minutes, retirer du feu et ajouter le cacao, le gruau et la noix de coco.
- Bien brasser. Lorsqu'on peut y toucher sans se brûler, façonner des petites boules, les placer sur un papier ciré et refroidir complètement au réfrigérateur.





## Collation Ère de glace

Collation santé qui, avec le yogourt, fait un parallèle avec la période glaciaire qu'ont subi les hommes préhistoriques.

### **Ce qu'il nous faut:**

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine (gruau)
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes effilées, grillées
- 125 ml (1/2 tasse) de pommes séchées, hachées
- 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs
- 180 ml (3/4 tasse) de céréales de riz grillé (type Rice Krispies)
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade 30 ml (2 c. à soupe) de beurre

### **Marche à suivre:**

- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les amandes, les pommes, les raisins et les céréales. Réserver.
- Dans une petite casserole, porter à ébullition le sirop d'érable, la cassonade et le beurre.
- Chauffer jusqu'à ce que le thermomètre à bonsbons indique 112 °C, environ 5 minutes. Retirez du feu. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.
- Répartir sur une plaque tapissée de papier parchemin. Laisser refroidir. Émietter au besoin.
- Au service, alterner dans une grande coupe des étages de yogourt nature, de muesli et de fruits.
- Conserver le reste de muesli dans un contenant fermé, dans un endroit sec.

