

# Croquants choco-Corn Flakes

Une bouchée d'enfance! Une recette simple et facile à exécuter avec un enfant! Vous pouvez aussi tenter l'expérience avec différentes sortes de céréales pour varier le goût!

Portions	12
Préparation	10 minutes
Refroidissement	30 minutes

## Particularités

Sans gluten - Sans produits laitiers  
Sans noix - Sans œufs - Végétalien

---

## INGRÉDIENTS

---

- 1 1/2 tasse (375 ml) de mini pépites de chocolat mi-sucré sans produits laitiers
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre d'amandes, de beurre d'arachides ou de Wowbutter
- 3 tasses (750 ml) de céréales de type Corn Flakes sans gluten

---

## PRÉPARATION

---

1. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre les pépites de chocolat par intervalles de 45 secondes en brassant à chaque fois jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
3. Ajouter le beurre d'amandes et bien mélanger.
4. Incorporer les céréales et mélanger jusqu'à ce que les céréales soient bien enrobées par le mélange au chocolat.
5. À l'aide de deux cuillères à soupe, déposer le mélange de céréales au chocolat sur la plaque à biscuits en formant de petits amoncellements.
6. Réfrigérer 30 minutes.

# Crème de brocoli et légumes

## Ingrédients

Portions: 6

- 1 oignon, haché
  - 1 carotte, en dés
  - 1 gousse d'ail hachée
  - 3 tasses de bouillon de poulet
  - 1 branche de céleri, en dés
  
  - 3 tasses de brocoli haché
  - 2 tasses de lait
  - 1 c. à thé de sel
  - une pincée de poivre
-

# Gâteau moelleux au chocolat dans une tasse.

---

- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
  - 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
  - 10 ml (2 c. à thé) de cacao
  - 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte
  - 45 ml (3 c. à soupe) de lait
  - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
  - 1 goutte d'extrait de vanille
  - 10 pépites de chocolat mi-sucré (5 ml / 1 c. à thé)
- 

## PRÉPARATION

1. Dans une tasse à café d'une contenance d'environ 250 ml (1 tasse), mélange la farine, la cassonade, le cacao et la poudre à pâte. Ajoute le lait, l'huile et la vanille.
2. Avec une fourchette, brasse délicatement jusqu'à ce que la pâte n'ait plus de grumeaux. Dépose les pépites de chocolat sur le dessus.
3. Cuis le gâteau au micro-ondes 45 secondes. Laisse tiédir 5 minutes pour permettre au gâteau de terminer sa cuisson.

# SALADE DE LEGUMINEUSES, POMMES ET CANNEBERGES.

## INGRÉDIENTS

### *Vinaigrette*

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre ou plus au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

### *Salade*

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
  - 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
  - 1 pomme verte, épépinée et coupée en dés
  - ½ concombre anglais, non pelé et coupé en dés
  - 75 g (½ tasse) de canneberges séchées
  - 1 oignon vert, émincé
  - 40 g (¼ tasse) d'arachides grillées non salées
- 

## PRÉPARATION

### *Vinaigrette*

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Saler et poivrer.

### *Salade*

2. Dans le bol avec la vinaigrette, ajouter les légumineuses, la pomme, le concombre, les canneberges et l'oignon vert. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement. Servir et garnir d'arachides.

# Barres tendres aux rice krispies.

## INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 1/2 tasse) de céréales de riz (Rice Krispies)
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) d'un mélange de noix et de fruits séchés au goût (canneberges, raisins, abricots hachés, arachides, pistaches, amandes effilées, etc.)
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé
- 250 ml (1 tasse) de mini-guimauves

## PRÉPARATION

1. Beurre un plat carré de 20 cm (8 po). Tapisse le fond de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés.
2. Dans un grand bol, mélange les céréales, les flocons d'avoine, les fruits et les noix. Mets le bol de côté.
3. Dans une petite casserole, porte à ébullition le sirop d'érable et le beurre. Laisse mijoter 1 minute. Ajoute les guimauves et laisse-les fondre en remuant. Verse cette préparation sur le mélange de céréales et mélange pour bien les enrober. Répartis les céréales dans le plat. Dépose une feuille de papier parchemin sur les céréales et presse bien avec les mains. Laisse refroidir environ 2 heures à la température ambiante. Démoule et coupe en 12 barres.
4. Tu peux les emballer individuellement dans une pellicule de plastique pour pouvoir les emporter facilement.