

Colla'cros au beurre d'arachide

Note : Cette recette se fait en équipe de 2 ou 3

Afin de réaliser cette recette, nous aurons besoin de :

575 ml de Rice Krispies

75 ml de cassonade

60 ml de beurre d'arachide crémeux

60 ml de sirop de maïs

5 ml de beurre

Quelques gouttes de vanille, au goût !

Étape 1 : Dans un grand bol, ajouter la cassonade, le beurre d'arachide et le sirop de maïs. Faire chauffer au micro-onde 1 min. Brasser avec une cuillère. Chauffer encore 30 secondes et brasser.

Étape 2 : Ajouter le beurre et la vanille et brasser.

Étape 3 : Mélanger le tout avec les Rice Krispies.

Étape 4 : Mettre le mélange dans un plat en pyrex.

Étape 5 : Laisser reposer environ 30 minutes à la température de la pièce pour qu'ils durcissent.

Rendement de la recette : donne 12 petits carrés de Colla'cros

Valeur Nutritive

Pour un carré : 98 Kcal
16 g de glucides totaux
3 g de lipides
1.7 g de protéines
1.3 g de fibres totales

Recette inspirée des recettes du Québec (www.recettes.qc.ca)

Les lapins coquins

Note : Chacun a deux œufs pour faire deux lapins.

Afin de réaliser les lapins coquins, chaque personne aura besoin de :

- 2 œufs à la coque
- 6 cure-dents
- 4 clous de girofles
- 2 petits oignons marinés
- 1 couteau de plastique

Étape 1 : Cuire les oeufs dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Étape 2 : Enlever la coquille des œufs.

Étape 3 : Couper environ le tiers du premier œuf dans le sens de la longueur.

Étape 4 : Recouper cette tranche en deux parties égales pour faire des oreilles.

Étape 5 : Piquer deux cure-dents dans les oreilles et les fixer sur l'œuf.

Étape 6 : Placer deux clous de girofles pour faire les yeux du lapin.

Étape 7 : Placer un oignon à l'arrière avec un cure-dents pour faire la queue.

Étape 8 : Répéter la même chose pour le deuxième œuf.

Valeur nutritive :

Pour deux lapins :	166 kcal
	3 g de glucides totaux
	10 g de lipides
	12,1 g de protéines
	180 mg de sodium