

# Les recettes du CREPAQ

Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique de Nouvelle-Aquitaine

Fabrique citoyenne de biens communs



## Rose des sables



Facile



Préparation : 10 min

Repos : 1h



1€40/prsn



pour 4 personnes

### Ingrédients

- 200g de chocolat pâtissier
- 100g de corn-flakes nature
- 50g de beurre doux

### Conservation

À température ambiante dans une boîte hermétique à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité pour éviter que le chocolat ne fonde ou que les corn-flakes ramollissent.

### Préparation

1. Casser les carrés de chocolat. Dans une casserole, faire fondre le chocolat et le beurre à feu doux jusqu'à obtention d'une pâte souple, lisse et brillante.
2. Verser les corn-flakes dans le chocolat fondu. Mélanger.
3. Disposer en petits tas sur une plaque chemisée.
4. Laisser reposer 1h au réfrigérateur

### Variantes

Pour obtenir une saveur plus sucrée et douce, il est possible d'ajouter du miel à la préparation ou de remplacer le chocolat noir par du chocolat au lait.

## Un peu de vocabulaire de cuisine

Chemiser : opération qui consiste à tapisser les parois d'un moule (papier sulfurisé, beurre, farine, sucre...) avant de le remplir avec une préparation afin qu'elle ne colle pas au récipient.

## Astuces culinaires

Pour confectionner une bonne sauce chocolat :

- Si vous préparez la sauce chocolat au bain-marie, l'eau ne doit pas bouillir sinon le chocolat forme des grumeaux.
- Information : les puristes estiment que la cuillère en bois ternit et dessèche le chocolat, privilégiez la maryse en silicone



## Aspect diététique

La rose des sables est une recette simple à réaliser et très économique. Elle doit être considérée comme un produit sucré et gras à consommer avec modération : c'est un aliment plaisir qui s'inscrit dans un équilibre alimentaire sur la journée ou sur la semaine. Elle fournit beaucoup d'énergie rapidement mobilisable pour votre organisme, elle sera parfaite en collation accompagnée d'un fruit et une petite poignée d'oléagineux par exemple, ou en touche sucrée lors d'un apéritif !

**Quel chocolat choisir ?** Le chocolat noir étant le chocolat qui a la plus forte teneur en cacao, il est celui qui concentre le plus de nutriments et par la même occasion le plus de bienfaits pour la santé : riche en fibre, en magnésium et en potassium, il a aussi un rôle antistress grâce à sa richesse en antioxydants et en substances stimulantes (caféine et théobromine).

