



Les Cougars du 47^e de Rock Forest

Avril 2000

Éditée par Robert Ouellet

CANOTAGE-

Recettes



Les graines, c'est pour les oiseaux ou pour nous ?

DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

- 1 Carrés aux noix
- 2 Délices de graines de sésames
- 2 Tablettes aux amandes et au chocolat
- 2 Boules au beurre d'arachides
- 2 Bouchées de sésames au chocolat

Introduction

En plein air une bonne alimentation est importante. Les recettes qui suivent sont simples à préparer, peu coûteuses et se conservent un certain temps. Elles sont très *énergétiques*...

Attention

Toujours laver ses mains



Attention

Jamais de nourriture dans les tentes



Carrés aux noix

1^e préparation

Margarine	125 ml
Farine tout usage	250 ml
Cassonade	125 ml

2^e préparation

Œufs battus	2
Cassonade	250 ml
Farine tout usage	30 ml
Poudre à pâte	2 ml
Essence de Vanille	5 ml
Sel	1 pincée
Noix de Grenoble moulues	250 ml

- Crémer la margarine avec la cassonade.
- Ajouter la farine et presser la pâte obtenue dans un moule graissé (20 cm x 20 cm).
- Cuire 15 minutes à 160° C
- Mélanger les ingrédients de la 2^e préparation et verser sur la croûte déjà cuite
- Cuire à 160° C 20 minutes
- Laisser refroidir, puis trancher en morceaux

Délices de graines de sésames

Beurre de sésame (Tahini)	125 ml
Graines de sésames moulues	250 ml
Poudre de lait	80 ml
Germe de blé	125 ml
Noix de coco râpé	60 ml
Noix de Grenoble moulues	60 ml
Miel ou sirop de maïs	60 ml
Raisins secs broyés	60 ml
Vanille ou amande	10 ml

- Mélanger les ingrédients
- Façonner en rouleaux
- Réfrigérer
- Trancher

Tablettes aux amandes et au chocolat

Brisures de chocolat	125 ml
Gruau d'avoine	90 ml
Graines de sésames	30 ml
Amandes en copeaux	500 ml

- Fondre le chocolat
- Retirer du feu et ajouter les ingrédients
- Mélanger
- Verser dans un moule et réfrigérer
- Couper en morceaux

Boules au beurre d'arachide

Beurre d'arachide croquant	1 l
Miel	500 ml
Gruau d'avoine	1.5 l
Noix de Grenoble hachées	250 ml
Vanille	5 ml

- Mélanger le beurre d'arachide et le miel
- Ajouter les autres ingrédients et façonner en boules
- Réfrigérer

Bouchées de sésame au chocolat

Brisures de chocolat	310 ml
Graines de sésame	250 ml

- Fondre le chocolat et incorporer les graines de sésame
- Verser dans un moule et réfrigérer
- Couper en bouchées
- Conserver au sec

Craquelins aux sésames

Farine de blé entier	1,5 ml
Graines de sésames décortiquées	375 ml
Sel	15 ml
Huile	250 ml
Eau	375 ml

- Mélanger la farine, les graines de sésames et le sel
- Ajouter l'huile et l'eau. Bien mélanger
- Façonner en boules
- Étendre sur du papier ciré recouvert de graines de sésames
- Abaisser la pâte à 1/2 cm d'épais et couper en carrés de 5 cm X 5 cm
- Déposer les carrés sur une tôle non-graissée
- Cuire à 190° environ 15 minutes

Boules aux céréales

Flocons de maïs	500 ml
Gruau d'avoine	250 ml
Sirop de maïs	250 ml
Lait en poudre	180 ml
Beurre d'arachide	125 ml
Brisures de chocolat	125 ml
Noix	125 ml
Raisins secs	125 ml
Noix de coco	125 ml

- Mélanger les ingrédients
- Façonner en boules en pressant
- Réfrigérer

Carrés au chocolat sans cuisson

Brisures de chocolat	375 ml
Lait évaporé non dilué	180 ml
Vanille	5 ml
Noix de Grenoble hachées	250 ml
Chapelure de biscuits Graham	1000 ml
Sucre à glacer	125 ml

- Fondre le chocolat avec le lait
- Retirer du feu
- Ajouter tous les autres ingrédients et presser dans un moule graissé
- Réfrigérer ou manger chaud au camp

