



ROSES DES SABLES

Ingrédients pour 6 personnes :

1 tablette de chocolat noir pâtisserie (250 g)

1 paquet de Corn Flakes

50 g de sucre en poudre

Préparation :

Faire fondre le chocolat dans une casserole.

Ajouter ensuite les Corn Flakes et les enrober de chocolat.

Prélever le mélange à l'aide d'une cuillère et constituer cinq petits amas sur un plat à servir. Laisser refroidir au réfrigérateur deux heures environ.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr