



GALETTE COSMIQUE

-  25 portions de 1 galette
-  0,67 \$ par portion (calculé en 2019)
-  Préparation : 5 minutes
Durée de l'activité : 30 minutes



INGRÉDIENTS

	Quantité		Conseils d'achats (25 portions) Quantité approximative
	Par enfant	Par groupe de 25 enfants	
Flocons d'avoine à cuisson rapide, non cuits	30 ml (2 c. à soupe)	750 ml (3 tasses)	1 sac de 1 kg
Noix de coco râpée non sucrée	7,5 ml (1½ c. à thé)	187,5 ml (¾ tasse)	1 sac de 200 g
Poudre de cacao	5 ml (1 c. à thé)	125 ml (½ tasse)	1 contenant de 227 g
Miel	5 ml (1 c. à thé)	125 ml (½ tasse)	1 pot de 250 g
Compote de pommes non sucrée	5 ml (1 c. à thé)	125 ml (½ tasse)	1 pot de 650 ml
Yogourt à la vanille à au moins 2 % de M.G.	5 ml (1 c. à thé)	125 ml (½ tasse)	1 pot de 650 g
Grenade	1/8	3 1/8	4

GALETTE COSMIQUE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

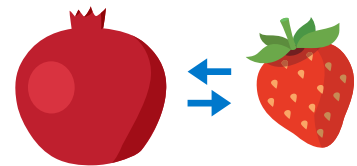
Pour l'adulte	Pour chaque enfant	Pour le groupe
1 grand bol	1 petit bol	Quelques emporte-pièces d'environ 10 cm (3 pouces)
5 petits bols	1 cuillère	4 ensembles de cuillères à mesurer
1 planche à découper	1 fourchette	3 petites cuillères
1 couteau du chef	1 petite assiette	
1 grande assiette		

PRÉPARATION AVANT L'ACTIVITÉ

- 01 Déposer les flocons d'avoine dans un grand bol.
- 02 Déposer la noix de coco, la poudre de cacao, le miel, la compote de pommes et le yogourt dans de petits bols.
- 03 Couper les grenades en $\frac{1}{8}$, puis les déposer dans une grande assiette.
- 04 Ranger la compote, le yogourt et les grenades au réfrigérateur.

VARIANTES

- 01 Remplacer les graines de grenade par des tranches de fraises.



GALETTE COSMIQUE

Rendement : 1 galette



INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'avoine
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de noix de coco râpée non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de compote de pommes non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) de yogourt à la vanille
- 1/8 grenade

PRÉPARATION PAR L'ENFANT

- 01 Mesure tous les ingrédients, sauf le yogourt et la grenade, et mélange-les avec ta cuillère dans ton petit bol.
- 02 Prends tout ton mélange dans tes mains et forme une galette. Dépose-la dans ton assiette.
- 03 Dépose un emporte-pièce sur ta préparation et appuie dessus pour couper le pourtour de ta galette.
- 04 Dépose les retailles qui sont autour de l'emporte-pièce sur le dessus de ta galette.
- 05 Presse ton mélange à l'aide de ta fourchette mouillée.
- 06 Retire l'emporte-pièce.
- 07 Mesure le yogourt et dépose-le sur la galette avec ta cuillère.
- 08 Retire doucement les graines de ton morceau de grenade et déposes-en sur ton yogourt.

