

## Les Ateliers du BIEN MANGER : Les chocolats d'hiver font fondre les papilles des enfants à la Maison de Quartier des Courtilières

À l'aube des fêtes de fin d'année, nous avons co-organisé notre 12<sup>ème</sup> Atelier du Bien Manger avec les associations Écobul et Nénuphar sur le thème « Les chocolats d'hiver ». Cet atelier a rencontré un fort engouement de la part d'une quinzaine d'adultes et de 25 enfants.

Les plus jeunes étaient répartis en deux groupes : d'un côté, des Roses des sables pouvaient voir le jour et de l'autre, des Mendiants allaient éclore. Les parents, de leur côté, se sont retrouvés autour de Patrice (Président d'Écobul) et Christophe pour échanger sur la notion du « Commerce équitable » et comprendre ses tenants et aboutissants.



C'est sans surprise que nous avons constaté que le chocolat rencontre un vif succès auprès des enfants : l'appétit suscité a permis la confection d'une multitude de Roses des Sables et de Mendiants ! Les enfants ont pu en ramener chez eux.

Projet soutenu et co-organisé par,



Pendant que les chocolats prenaient forme et pour que les enfants prennent leur mal en patience, nous avons proposé à chaque groupe de partager leur « savoir-faire » ce qui a permis aux parents de les écouter.

Une fois que les pièces en chocolat étaient suffisamment solides pour être dégustées, ce fut l'heure pour tous les participants de se délecter de saveurs équitables et bonnes pour la santé ! Miam !



## RECETTE DE MENDIANTS :

Source : [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_mendiants-inratables\\_26165.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_mendiants-inratables_26165.aspx)



### Ingrédients pour 30 mendiants :

- \* 300 gr de chocolat
- \* 100 gr de fruits secs

#### 1 Etape 1

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

#### 2 Etape 2

Lorsqu'il est bien fondu, étaler à quelques centimètres de distance sur une grande tôle recouverte de papier sulfurisé l'équivalent d'une petite cuillère à soupe de chocolat.

#### 3 Etape 3

Une fois la totalité du chocolat répartie, parsemez sur chaque mendant une amande, une noisette, des raisins, etc.

#### 4 Etape 4

Laissez refroidir et durcir dans un endroit bien sec et frais.

#### 5 Etape 5

Découpez les mendiants et servez (ou offrez dans de jolis petits sachets).

## RECETTE DE ROSE DES SABLES :

Source : [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_rose-des-sables-au-chocolat-faciles\\_12529.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_rose-des-sables-au-chocolat-faciles_12529.aspx)

### Ingrédients :

- \* 150 g de chocolat
- \* 100 g de beurre
- \* 100 g de corn flakes

#### 1. Etape 1

Casser le chocolat et faire fondre doucement avec la margarine.

#### 2. Etape 2

Mettre les corn flakes dans un saladier puis verser le chocolat dessus.

#### 3. Etape 3

Bien remuer, puis faire des petits tas sur du papier cuisson ou alu et mettre au frais quelques heures.

