

## INGRÉDIENTS

### Boules d'énergie

- 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 2 c. à table de graines de lin moulues
- 2 c. à table de graines de sésame entières moulues
- 1/4 tasse de **noix de coco** râpée 
- 10 **dattes**
- 1/4 tasse de jus de fruit 
- 1/8 tasse d'**huile de tournesol**
- Céréales de riz croquant (Ex: Rice Krispies)

## PRÉPARATION

1. Déposez tous les ingrédients dans le robot culinaire, sauf le riz croquant. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte assez ferme.
2. Façonnez de petites boules et roulez celles-ci dans le riz croquant.

*Savourez après avoir fait du sport ou tout simplement pour combler un petit creux!*



# CHASSE AU TRÉSOR à l'épicerie

La Constellation  
du Granit



Table réalité  
jeunesse  
du Granit 



M MÉDIATHÈQUE  
Nelly-Arcan



MRC MUNICIPALITÉ  
REGIONALE  
DE COMTE  
DU GRANIT

Québec 

## Participe à une chasse au trésor... à l'épicerie !

Des pirates ont dissimulé un fabuleux trésor et pour le découvrir, il te faut trouver les trois ingrédients illustrés dans la carte au trésor ci-dessous.

Bonnes découvertes, moussaillon !



**FÉLICITATIONS, TU AS TROUVÉ  
LE TRÉSOR DES PIRATES !**



**Dattes**



**Huile de  
tournesol**



**Noix de coco**

