

# Rochers aux noix ou aux noisettes

---

*pour 20 rochers*

1,5 bol de flocons d'avoine  
0,5 bol de farine de blé ou maïs  
2 v. de raisins secs  
1 v. de noix et/ou noisettes  
0,5 bol de noix de coco  
0,6L de jus de pomme

**Ustensile** : tôle à biscuits (tôle bleue)

- Râper ou émincer les noix et/ou les noisettes.
- Ajouter le reste des ingrédients avec 1 p. de sel de façon à obtenir une pâte presque liquide. Laisser reposer 30 min environ.
- Les flocons doivent absorber tout le liquide sinon ajouter 1\* v. de flocons. Si au contraire la préparation vous paraît trop épaisse, ajouter 1\* v. de liquide. Laisser reposer 10 min si nécessaire. (\* à ajuster)
- Façonner des rochers en déposant la pâte sur la plaque huilée avec une cuillère à soupe. Attention : éviter que du liquide se répande sur la plaque en pressant si nécessaire la pâte entre 2 cuillères à soupe.
- Cuire 30 min, à 170°, suivant la taille des rochers.
- Surveiller la fin de cuisson.

**Variante** : pépites de chocolat en complément ou à la place des raisins secs.

---

**Recette tirée du livre "La cuisine de demain" Hubert Jouan**  
Editions Tynat [www.tynat.com/editions/](http://www.tynat.com/editions/)

**Recettes de base "Cuisine Santé"**  
[www.cuisinesante.org](http://www.cuisinesante.org)

**Ateliers cuisine et stages avec l'ass. La Bonne Assiette**  
[www.bonneassiette.org](http://www.bonneassiette.org)

