



La pratique et le développement de la randonnée pédestre  
La santé et la sauvegarde de l'environnement

---

## Rochers coco

- . 175 g de noix de coco râpée
- . 180 g de sucre en poudre
- . 2 œufs
- . 5 cl de lait
- . 1 pincée de sel

Faire chauffer le lait

Mélanger la noix de coco, le sucre en poudre et la pincée de sel

Verser le lait et bien mélanger

Ajouter les œufs après les avoir battus

Préchauffer le four à 180° (th. 6)

Tapisser la plaque du four de papier cuisson

Avec une poche à douille, ou deux petites cuillères, déposer des petits tas sur la plaque

Enfourner et faire cuire 15 mn. Surveiller car la cuisson est rapide

Décoller délicatement les rochers et les laisser refroidir

---

Association Marchà pied

Porte Océane du Limousin – 1, Avenue Voltaire – 87200 Saint Junien

Tél. 05 55 02 59 96 / 06 06 66 43 17

Courriel. [marchapied87@gmail.com](mailto:marchapied87@gmail.com) - Site : [marchapied87.jimdo.com](http://marchapied87.jimdo.com)