

Sundy régressif



-Shopping : pour 10 barres de céréales

- 120g de cornflakes nature (dans l'idéal des frosties ?)
- 100 g de beurre
- 170 g + 20 g de chocolat blanc
- 120 g de chocolat noir

-In process :

- Mettre les céréales dans un grand plat et les écraser à l'aide d'un verre à fond large, en petites brisures, mais sans en faire de la poudre !
- Faire fondre les 170 g de chocolat blanc au micro-ondes, à puissance moyenne, par séquence de 20 sec, en remuant consciencieusement à chaque fois.
- Mélanger les céréales et le chocolat, verser dans des empreintes en silicone (quelle que soit leur forme) ou faire des tas sur du papier sulfurisé. Bien tasser avec le dos d'une cuillère.
- Réserver au frais au moins 2 heures.
- Faire fondre le chocolat noir avec les 20 g de chocolat blanc. Démouler les barres. Verser le chocolat fondu dans le fond des mêmes moules en silicone, et remettre les barres. Je trouve que de cette manière, le résultat est plus propre qu'en trempant ou badigeonnant les céréales.
- Remettre au frais pendant une heure et les y laisser de préférence jusqu'à la dégustation.

D'après une recette de l'excellent site [« La super supérette »](#) !

