

LE GOÛTER, C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

LES GOÛTERS ÉQUILIBRÉS

PAR JULIE CHALLENGE, DIÉTÉTICIENNE PÉDIATRIQUE

LIVRET DE RECETTES ÉQUILIBRÉES, DE SAISON ET FACILES À FAIRE POUR LES PARENTS ET LES ENFANTS

Votre commune et votre école, en lien avec le Projet Alimentaire Territorial d'Alès Agglomération, participe tout au long de l'année à un projet collectif sur le temps de goûter de garderie.

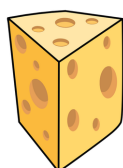
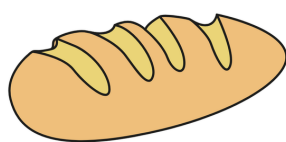
Avant chaque vacance scolaire, un livret de recettes pour le goûter vous est remis. Vous y trouverez 3 à 4 recettes faciles à réaliser y compris par vos enfants.

Le lundi précédent chaque vacance scolaire, nous vous proposons que votre enfant vienne à la garderie avec son goûter « fait maison » réalisé.

Une fois à la garderie, les enfants dégusteront leurs préparations culinaires, échangeront sur le plaisir d'avoir cuisiné avec vous le week-end, donneront leur avis sur les recettes. Ils vivront un moment de partage autour du plaisir de manger sain, équilibré et de saison.



LES INDISPENSABLES DU GOÛTER



LE MOT DE JULIE

Le rôle du goûter est multiple :

- Faire une pause plaisir dans l'après-midi, seul ou à plusieurs,
- Reprendre un peu d'énergie pour finir la journée,
- Patienter jusqu'au dîner sans grignoter,
- Participer à l'équilibre alimentaire et la répartition de l'énergie, sur la journée des enfants.

Attention : le goûter n'intervient que pour 10% des apports énergétiques de la journée.

Qu'est-ce qu'on boit au goûter ? L'eau est la seule boisson indispensable !

Il est recommandé de limiter le plus possible les boissons sucrées, les sirops, les sodas (même light) et les boissons dites « énergisantes » qui sont très sucrées ainsi que les jus de fruits. « Limiter » ça veut dire réserver aux repas de fête et anniversaires.

Les jus de fruits sont à limiter à un demi verre (10cl) par jour car ce n'est pas l'équivalent d'un fruit. En effet, dans le fruit, il y a des fibres utiles pour le transit intestinal et pour éviter la sensation de faim entre les repas.

GÂTEAU À L'ORANGE

(POUR 8 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 3 oranges bio
- 60g de sucre de canne
- 100g de semoule moyenne de blé
- 125g d'amandes en poudre ou amandes mixées
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- 1 pincée de sel
- 250ml d'eau

LE CONSEIL DE JULIE

- L'orange utilisée pour faire la purée doit être non traitée car on en consomme la peau.

LES PLUS DE LA RECETTE

- Ce gâteau ne contient ni œuf ni produit laitier pour les enfants allergiques.
- La semoule de blé peut être remplacée par de la polenta.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Avant tout, préchauffer le four à 180°C et préparer un moule rectangulaire.
- Laver une orange et la placer dans une casserole. Couvrir d'eau et cuire pendant 25mn.
- Couper l'orange en deux, ôter les pépins et mixer.
- Incorporer à la purée d'orange le sucre de canne, la semoule, la poudre d'amande, le bicarbonate et la pincée de sel.
- Ajouter l'eau et verser le mélange dans le moule.
- Enfourner 35 minutes à 180°C.
- Presser le jus des deux autres oranges. À la sortie du four, napper le gâteau de jus d'orange et réserver jusqu'à ce qu'il refroidisse. Conserver le gâteau une nuit au réfrigérateur avant de le consommer.

PETITS PAINS AU LAIT TRADITIONNELS (POUR 12 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 12g de levure de boulanger (ou 5,5 g de levure sèche)
- 180g de lait entier froid (et non du lait tiède !)
- 1 œuf (38g pour la pâte, le reste pour dorer les petits pains)
- 360g de farine T45
- 7g de sel
- 45g de sucre en poudre
- 80g de beurre doux



LE CONSEIL DE JULIE

- Ils sont parfaits pour y insérer une barre de chocolat ou à proposer avec un fruit.



LE PLUS DE LA RECETTE

- Les pains au lait se conservent très bien au congélateur. Ils peuvent être sortis le matin pour le goûter.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- La veille, couper le beurre en morceau et laissez-le à température ambiante.

Le matin :

- Pétrir pendant 10min tous les ingrédients de la recette (sauf le beurre) dans un grand saladier ou dans la cuve de votre robot de cuisine.
- Ajouter le beurre progressivement jusqu'à ce que la pâte se décolle bien des parois.
- Verser la pâte sur votre plan de travail bien fariné. Elle doit être élastique, à peine collante et grasse.
- Faire une boule grossière, la placer dans votre saladier légèrement fariné, filmer et laisser reposer environ 1 h à température ambiante.
- À l'issue de ce temps, placer votre pâte à pain au lait au réfrigérateur quelques heures afin qu'elle soit froide pour la suite (2h minimum). La pâte devrait avoir presque doublé de volume.

L'après-midi :

- Sortir votre pâte à pain au lait du réfrigérateur. Rapidement dégazer votre pâte en appuyant dessus.
- Diviser votre pâte à pain au lait en 12 pâtons.
- Aplatir chaque morceau de pâte et replier les bords vers le centre. Retourner la pâte et former une boule uniforme en faisant tourner la pâte contre le plan de travail (fariner très légèrement si besoin).
- Une fois la boule formée, l'allonger légèrement pour approcher la forme d'un pain au lait.
- Déposer ensuite vos futurs pains au lait sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Faire reposer 1h30 vos pains au lait dans votre four juste avec la lumière allumée et un petit bol d'eau bouillante pour humidifier un peu l'enceinte du four.
- Dorer vos pains au laits délicatement avec le reste d'œuf battu.
- Préchauffer le four à 180°C puis mettre à cuire environ 20 min à 175-180 °C chaleur tournante.
- À la sortie du four, laisser refroidir sur grille.

COOKIES BANANE CHOCOLAT

(POUR 12 PORTIONS)



À VOS TÉMOIGNAGES

- C'est avec plaisir que nous attendons les photos de vos réalisations par mail : projet-alimentaire@alesagglo.fr
- Pour tout besoin d'information utilisez aussi cette adresse mail.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 160°C
- Écraser les bananes dans un grand saladier à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une pâte.
- Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
- Laisser reposer au frais 30 min.
- Préchauffer le four à 180°C.
- À l'aide d'une cuillère à glace, former 16 boules de pâte en forme de cookie et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson puis, les aplatir pour leur donner la forme et la taille de cookie souhaitées.
- Enfourner et cuire pendant 15 min.
- Sortir les cookies du four et les laisser refroidir complètement avant de les déguster.



LES INGRÉDIENTS

- 200g de flocons d'avoine sans gluten
- 2 bananes mûres écrasées
- 125g de beurre de cacahuète ou d'arachide

Ingrédients optionnels

- 2 c-à-s de sirop d'érable
- ½ c-à-c de fleur de sel
- ½ c-à-c d'extrait de vanille
- 50 à 100g de grosses pépites de chocolat
- 45g de cranberries séchées
- 25g de noix de pécan



LES PLUS DE LA RECETTE

- Ces cookies sont sans huile, sans œuf, sans produit laitier, sans gluten, sans sucre ajouté et n'en sont pas moins simplement délicieux ! Pour encore plus de gourmandise, ajouter des pépites de chocolat noir, des cranberries, des noix de pécan hachées... Un vrai bonheur ! Vous pouvez aussi ajouter une pincée de fleur de sel pour relever le goût du chocolat et un peu d'extrait de vanille pour plus de saveur...