

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, participeront tout au long de l'année à un projet collectif sur le temps de goûter de garderie.

Deux semaines avant chaque vacance scolaire, un livret de recettes pour le goûter vous sera 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 le goûter « fait maison » réalisé. Apportez uniquement la part pour vos enfants.

La date vous sera rappelée le vendredi précédent.

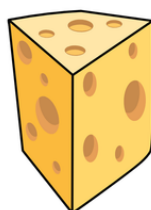
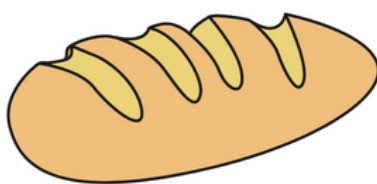
Une fois à la garderie, les enfants dégusteront leurs préparations culinaires, échangeront entre eux et avec le personnel encadrant sur le plaisir d'avoir cuisiné avec vous le week-end pour préparer un goûter, donneront leur avis sur les recettes réalisées. Ils vivront un moment de partage autour du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



LES INDISPENSABLES DU GOÛTER



© Sansi80



© Sansi80



LE MOT DE JULIE

Le goûter est un vrai repas pour les enfants.

Cette collation d'après-midi permet de couvrir les besoins spécifiques liés à la croissance.

Sa composition ne se fait pas au hasard. L'eau est la seule boisson indispensable.

Le goûter doit contenir un apport en calcium avec un produit laitier et un apport en énergie avec un fruit frais et/ou un produit céréalier comme le pain.

BISCUIT ROULÉ AU CHOCOLAT ET À LA PATATE DOUCE (POUR 10 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- Pour la pâte à tartiner au chocolat :
- 400g de patate douce épluchée et cuite à la vapeur
- 100g de poudre d'amandes
- 100g de chocolat noir fondu
- Pour le biscuit :
- 4 œufs
- 60g de sucre
- 125g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 4 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger



LE CONSEIL DE JULIE

- La préparation au chocolat peut très bien remplacer la pâte à tartiner sur des tartines de pain. Elle se conserve 5 jours au réfrigérateur.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Pour varier le goût de la pâte à tartiner vous pouvez :
- Ajouter le zeste d'une orange bio ou une demi cuillère à café de cannelle
- Remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisettes torréfiée
- Le biscuit peut également être fourré avec du coulis de framboise ou de la compote de pomme. Faites jouer votre imagination.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Avant tout, préchauffer le four à 180°C et mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson
- 1 : monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique
- 2 : mélanger les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse
- 3 : ajouter l'eau de fleur d'oranger puis la farine et la levure jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- 4 : incorporer délicatement les blancs d'œufs en trois fois
- 5 : verser le mélange sur la feuille de cuisson, lisser sur 1 cm d'épaisseur et enfourner 12 minutes à 170°C
- 6 : humidifier un torchon qui servira à enrouler le biscuit dès la fin de la cuisson
- 7 : mixer tous les ingrédients de la pâte à tartine jusqu'à obtenir un mélange homogène
- 8 : étaler la pâte sur le biscuit roulé et enrouler à nouveau puis réserver au frais

BARRES DE CÉRÉALES SANS CUISSON (POUR 8 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 6 dattes ou 40g de raisins secs
- 60g de chocolat noir
- 80g de beurre de cacahuète
- 100g de compote de pomme
- 100g de flocons d'avoine



LE CONSEIL DE JULIE

- Conserver les barres de céréales à température ambiante dans un endroit sec.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Recette sans cuisson
- Sans protéines de lait de vache et sans blé
- Le chocolat noir peut être remplacé par du chocolat au lait ou du chocolat blanc



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1 : préparer un moule à cake chemisé de film étirable
- 2 : écraser en purée ou mixer les dattes
- 3 : ajouter la compote de pomme, le beurre de cacahuète et mixer encore
- 4 : incorporer les flocons d'avoine et tasser cette préparation dans le moule à cake
- 5 : faire fondre le chocolat noir au bain marie ou au micro-ondes et le répartir sur le dessus
- 6 : mettre au réfrigérateur au moins deux heures pour que le tout durcisse
- 7 : découper 8 barres de céréales

MOELLEUX À LA CHÂTAIGNE

(POUR 12 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS



- 375g de purée de marrons (en conserve) ou de confiture de châtaigne (faite maison si vous en avez)
- 100g de poudre d'amande
- 50g de beurre fondu au micro-ondes
- 1 pincée de sel
- 3 œufs



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 PLUS DE LA RECETTE

- Sans gluten
- Un gouter idéal pour l'hiver qui peut même être proposé en dessert pour les repas de fête de fin d'année avec une touche de crème fouettée et un marron glacé
- Ce moelleux peut être mis au congélateur et ressorti 1h avant consommation



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 160°C
- 1 : monter les blancs d'œufs en neige avec un batteur électrique
- 2 : mélanger les jaunes d'œufs avec la crème de marrons jusqu'à blanchissement
- 3 : ajouter le sel, le beurre fondu refroidi et la poudre d'amandes
- 4 : incorporer délicatement en 3 fois les blancs en neige
- 5 : répartir la préparation dans 12 moules à muffin ou dans un moule à gâteau
- 6 : enfourner à 160°C pendant 30mn