

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



LES INDISPENSABLES DU GOÛTER



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.



LE MOT DE JULIE

Le goûter est un moment clé dans la journée des jeunes enfants. Plutôt que de se tourner vers des produits industriels souvent riches en sucres et en matières grasses, il est important d'opter pour des aliments simples, naturels et équilibrés.

Les fruits frais sont toujours une excellente option. Riches en vitamines, minéraux et fibres, ils sont non seulement délicieux mais aussi parfaits pour renforcer le système immunitaire et favoriser une bonne digestion. Des bananes, des pommes, des poires ou encore des fraises de saison sont des choix à la fois nourrissants et pleins de saveurs.

Les légumes crus, comme les bâtonnets de carottes ou de concombre, accompagnés d'une petite sauce au yaourt nature ou de houmous, peuvent être une alternative originale et savoureuse aux goûters traditionnels. Ces en-cas riches en fibres sont bénéfiques pour la santé intestinale et aident à maintenir un poids santé.

Les produits laitiers, comme le fromage frais ou le yaourt nature, sont une autre excellente source de calcium et de protéines. Ils sont essentiels pour la croissance des os et des dents des enfants. Pour une touche de douceur, vous pouvez ajouter un peu de compote de fruits sans sucre ajouté ou un peu de miel (pas avant 1 an).

Enfin, ne sous-estimez pas le pouvoir des graines et fruits secs (comme les noix, les amandes ou les raisins secs) en petites quantités. Ces en-cas sont riches en graisses saines et en fibres, idéaux pour maintenir l'énergie tout au long de l'après-midi.

En résumé, le goûter des enfants doit être l'occasion de transmettre le plaisir des aliments simples, sains et équilibrés, pour favoriser leur bien-être et leur développement. En choisissant des produits naturels, non transformés, vous leur donnez non seulement le goût du bon mais aussi tous les nutriments nécessaires à leur croissance !

CAKE FRAMBOISES BETTERAVES

(POUR 10 PORTIONS)



LES CONSEILS DE JULIE

- Variante de fruits : myrtilles, des mûres ou des fraises, ...
- N'hésitez pas à couper votre cake en tranches et à le congeler.



LES + DE LA RECETTE

- Sans produit laitiers (allergie)
- Riche en fibres et en anti oxydants



LES INGRÉDIENTS

- 250 g de betteraves cuites (environ 3 petites betteraves)
- 250 g de framboises fraîches ou surgelées
- 200 g de farine (tamisée)
- 100 g de sucre (sucre en poudre ou complet ou de coco pour une version plus saine)
- 3 œufs
- 50 ml d'huile végétale (huile de tournesol ou huile d'olive douce)
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 80 g de poudre d'amandes (facultatif, pour une texture plus moelleuse)
- Jus d'un 1/2-citron (touche de fraîcheur)



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mixez les betteraves cuites jusqu'à obtenir une purée lisse et homogène.
- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un grand bol, tamisez la farine et la levure chimique.
- Ajoutez la poudre d'amandes et une pincée de sel. Mélangez bien.
- Dans un autre bol, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement mousseux.
- Ajoutez l'huile végétale et le jus de citron. Mélangez.
- Incorporez la purée de betterave à ce mélange, en remuant bien pour bien l'intégrer.
- Ajoutez délicatement les ingrédients secs (farine, levure, etc.) au mélange humide.
- Ajoutez doucement les framboises à la pâte. Si les framboises sont surgelées, il est préférable de les ajouter sans les décongeler pour éviter qu'elles ne se décomposent trop.
- Tapissez-le de papier sulfurisé le moule à cake
- Versez la pâte dans le moule et lissez le dessus à l'aide d'une spatule.
- Enfournez pendant 50 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau insérée au centre en ressorte propre. Si le cake brunit trop vite, couvrez-le d'une feuille de papier aluminium.
- Laissez le cake refroidir pendant quelques minutes avant de le démouler.
- Laissez-le refroidir complètement sur une grille avant de le découper.

BRIOCHETTES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

(POUR 8 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 180 g de farine
(possibilité d'utiliser de la farine semi complète)
- 1 banane (environ 120 g)
- 200 g de fromage frais (type cottage cheese ou Saint Moret mais réalisable aussi avec du fromage blanc)
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 100 g de pépites chocolat noir (ou chocolat en plaquette haché)



LES CONSEILS DE JULIE

- Rapide à réaliser.
- Peut se cuire également à la vapeur si on ne possède pas de four



LE PLUS DE LA RECETTE

- Recette adaptée aux enfants de moins de 3 ans car sans sucres rapides ajoutés.
- Recette sans œufs pour les allergies



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Épluchez la banane et écrasez-la à la fourchette dans un grand bol jusqu'à obtenir une purée lisse. Cette purée de banane apportera de la douceur et de l'humidité à la pâte.
- Dans un autre bol, mélangez la farine, la poudre à lever. Mélangez bien pour bien répartir la levure.
- Ajoutez les 200 g de fromage frais à la purée de banane. Mélangez bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Cela va apporter de la texture et de l'onctuosité à votre pâte.
- Incorporez les ingrédients secs (farine + levure) au mélange de banane et de fromage frais. Mélangez délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène, mais sans trop la travailler pour éviter que le cake ne devienne trop dense.
- Incorporez les pépites de chocolat à la pâte. Mélangez doucement pour répartir uniformément les pépites sans les faire fondre.
- Sur une feuille papier sulfurisé, disposez 8 petits tas de pâte à l'aide de deux cuillères à soupe.
- Enfournez le four préchauffé et laissez cuire pendant environ 40 minutes. Vérifiez la cuisson en insérant une lame de couteau au centre du cake : elle doit ressortir propre ou légèrement humide.
- Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir dans le moule pendant 10 minutes.
- Démoulez-le et laissez-le refroidir complètement sur une grille avant de le découper.

CRACKERS AUX GRAINES

(POUR 12 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 200 g de farine (de blé, complète ou autre)
- 100 g de graines variées (tournesol, lin, sésame, courge)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 120 ml d'eau (ajuster si nécessaire)
- 1 c. à café de sel (ou moins, selon les préférences)
- 1/2 c. à café de levure chimique (facultatif, pour plus de légèreté)
- Épices (facultatif : paprika, cumin, herbes de Provence, ...)



LES CONSEILS DE JULIE

- Riches en acides gras de bonne qualité grâce aux graines et à l'huile d'olive
- Conservation dans une boîte hermétique pendant environ 1 à 2 semaines.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Enfin une proposition pour les petits becs salés. Vous pouvez proposer ces crackers avec du fromage frais ou un petit suisse nature.
- Variante d'épices : Pour ajouter plus de saveur, vous pouvez ajouter des épices comme paprika, cumin, origan, romarin ou graines de moutarde à la pâte.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un grand bol, mélangez la farine, les graines variées et le sel. Si vous utilisez de la levure chimique ou des épices, ajoutez-les également.
- Versez l'huile d'olive et l'eau dans le bol. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop sèche, ajoutez un peu plus d'eau, une cuillère à soupe à la fois. La pâte doit être souple et légèrement collante, mais pas trop.
- Pétrissez la pâte pendant quelques minutes sur un plan de travail légèrement fariné, jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et homogène.
- Étalez la pâte finement (environ 2 mm d'épaisseur) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier sulfurisé. Plus la pâte est fine, plus les crackers seront croustillants.
- Enfournez pour environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les crackers soient dorés et croustillants. Surveillez bien la cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent, car ils cuisent rapidement.
- Laissez les crackers refroidir sur une grille. Ils deviendront encore plus croustillants en refroidissant. Coupez à la main des morceaux de taille identique.