

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.

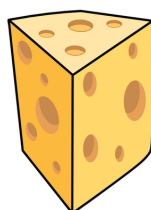
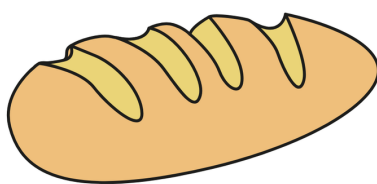
Une fois à la garderie, les enfants dégusteront leurs préparations culinaires, échangeront entre eux et avec le personnel encadrant sur le plaisir d'avoir cuisiné avec vous le week-end pour préparer un goûter, donneront leur avis sur les recettes réalisées. Ils vivront un moment de partage autour du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



LES INDISPENSABLES DU GOÛTER



© SantéBD



© SantéBD



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.

PUDDING AUX POIRES

POUR 4 PORTIONS



LES INGRÉDIENTS

- 1 poire
- 100g de pain sec
- 1 œuf
- 250ml de lait demi écrémé
- 30g de sucre



LE CONSEIL DE JULIE

- Chaque portion proposée est un goûter complet qui couvrira les besoins nutritionnels de votre enfant.
- Ajouter simplement une gourde d'eau, seule boisson indispensable.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Économique car tu utilises le pain sec.
- Pas besoin de four, la cuisson vapeur permet de garder du moelleux.
- Tu peux varier les fruits: pomme, banane, pêche, abricot, raisins secs.
- Tu peux même ajouter de la cannelle ou remplacer le sucre par du sucre vanillé.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- A préparer la veille.
- Couper le pain en petits cubes de 1 cm ou le passer au blinder.
- Verser sur le pain 250 ml de lait tiédi et laisser le pain absorber le liquide.
- Ajouter l'œuf battu, le sucre et mélanger.
- Éplucher la poire et la couper en 8 morceaux.
- Verser la préparation dans 4 moules individuels ou dans un petit moule à cake.
- Ajouter les morceaux de poire équitablement.
- Cuire 30 minutes dans un four chaud à 180 °C ou à la vapeur dans un couscoussier.
- A la fin de la cuisson laisser refroidir et mettre une nuit au réfrigérateur.

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À LA COURGE

POUR 6 PORTIONS



LES INGRÉDIENTS

- 200g de courge
- 2 œufs
- 30g de sucre
- 25g de farine
- 25g de poudre d'amande
- 1/2 paquet de levure chimique
- 100g de chocolat noir



LE CONSEIL DE JULIE

- Les recettes proposées apportent toutes les composantes nécessaires au goûter. Une seule des trois recettes suffit.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Tu peux remplacer la farine par de la Maïzena.
- Sans protéine de lait de vache pour les enfants allergiques.
- Tu peux réaliser cette recette avec de la courge butternut ou avec de la courgette en été.
- Fais cuire tes gâteaux dans des moules à muffins, c'est plus facile pour les portions.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- A préparer la veille.
- Râper finement 200g de courge et laisser égoutter dans une passoire.
- Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la farine, la poudre d'amande et la levure.
- Faire fondre le chocolat au micro ondes ou au bain marie.
- Ajouter le chocolat fondu à la préparation.
- Terminer en y incorporant la courge râpée.
- Verser la préparation dans un moule préalablement chemisé de papier cuisson.
- Cuire 30 minutes dans un four chaud à 180°C.
- A la fin de la cuisson laisser refroidir et mettre une nuit au réfrigérateur.

PANCAKES POLONAIS AUX POMMES

POUR 8 PORTIONS



LES INGRÉDIENTS

- 250g de farine
- 1 paquet de levure de boulanger
- 1 pincée de sel
- 250ml de lait 1/2 écrémé
- 1 œuf battu
- 2 sachets de sucre vanillé ou 20g de sucre
- 2 pommes



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

- Pas besoin de four une simple poêle suffit.
- Peut se conserver au congélateur.
- Les pommes peuvent être remplacées par des poires, une banane, une poignée de myrtille.
- Et pourquoi pas remplacer la moitié de la farine de blé par de la farine de châtaigne.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Éplucher et couper deux pommes en petits dés de 5mm de côté.
- Penser à réaliser cette recette avec différents types de pommes, elles ont toutes un goût différent... et nous avons beaucoup de pommes locales.
- Mélanger la farine, la levure de boulanger, le sucre, l'œuf, le sel et le lait au fur et à mesure.
- Une fois que la pâte est bien lisse ajouter les morceaux de pomme.
- Laisser reposer cette préparation deux heures à air ambiant ou une nuit au réfrigérateur.
- Dans une poêle légèrement huilée, verser à l'aide d'une grosse cuillère des petits paquets de pâte pour former les pancakes.
- Dès que de petites bulles se forment à la surface, retourner pour cuire l'autre face.