

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 GOÛTER ET HYDRATATION

Les enfants ont des besoins élevés en hydratation, car leur corps contient plus d'eau que celui des adultes. Ils se déshydratent plus vite. Entre école, jeux et sport, il est essentiel de leur proposer de l'eau tout au long de la journée, en particulier à l'heure du goûter, moment clé pour refaire le plein.

Quelle quantité d'eau selon l'âge ?

D'après les recommandations de Santé publique France et de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments), les besoins quotidiens en eau (boissons uniquement) sont environ de :

- 1 L à 1,1 L /jour (environ 4 à 5 verres d'eau) pour les 4 à 6 ans
- 1,3 L à 1,5 L /jour (soit environ 6 à 7 verres) pour les 7 à 10 ans

Au goûter, cela correspond à un verre d'eau de 150 à 250 ml, à adapter selon l'âge et l'activité de l'enfant.

Et pour les enfants qui font du sport ?

L'activité physique augmente les pertes d'eau par la transpiration. Même une légère déshydratation peut entraîner fatigue, maux de tête ou baisse de performance. Il est recommandé d'encourager les enfants à boire régulièrement, avant, pendant et après l'effort, même s'ils ne ressentent pas la soif. Voici quelques repères simples :

Pour une activité physique modérée à régulière (jusqu'à 1h30/jour) :

- L'eau reste largement suffisante, sans ajout de sucre ni d'arômes.
- Il est recommandé de boire 100 à 200 ml toutes les 20 à 30 minutes pendant l'effort, en plus de l'eau du goûter.

Pour une activité physique intense (≥ 3h/jour) :

- L'eau reste la base. On peut ajouter un tiers de jus de fruit 100 % pur jus à deux tiers d'eau, pour apporter un peu de sucre naturel et faciliter la récupération.
 - Exemple : 150 ml d'eau + 75 ml de jus
- Cette boisson reste à consommer ponctuellement, uniquement après un effort prolongé et intensif.

Bonnes pratiques à transmettre aux enfants :

- Boire avant d'avoir soif : la soif est déjà un signe de déshydratation.
- Toujours avoir une gourde d'eau à portée de main à l'école, au sport ou en sortie.
- Éviter les sodas, boissons sucrées et énergisantes, inadaptées aux besoins des enfants.

MOUSSE DE FRAISES

(POUR 4 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 300 g de fraises fraîches
- 3 feuilles de gélatine alimentaire (environ 6 g)
- 250 g de fromage blanc à 20 % de MG
- 1 blanc d'œuf
- Éventuellement : 30 g de sucre (selon l'acidité des fraises)



LES CONSEILS DE JULIE

- Pour les enfants de moins de 5 ans, préférez un blanc d'œuf pasteurisé ou omettez cette étape.
- Vous pouvez remplacer le sucre par une cuillère à café de miel (pas avant 12 mois), ou ne pas en mettre du tout si les fraises sont bien mûres.
- Version sans gélatine : remplacer par 2 g d'agar-agar, à porter à ébullition avec la purée de fraises chauffée



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mixer les fraises pour obtenir une purée lisse. Réserver.
- Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 à 10 minutes.
- Dans une casserole, chauffer 1/3 de la purée de fraises (avec le sucre si souhaité).
- Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine essorées, bien mélanger pour les dissoudre complètement.
- Incorporer cette préparation chaude au reste de la purée de fraises froide.
- Ajouter le fromage blanc et bien mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Monter le blanc d'œuf en neige ferme et l'incorporer délicatement à la préparation à la spatule.
- Répartir dans des verrines ou un grand moule, puis laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

SCONES ET PÊCHES FONDANTES

(POUR 4 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 4 pêches bien mûres
(fraîches ou au naturel, sans sucre ajouté)
- 125 ml de buttermilk ou lait fermenté
(ou lait + 1 c. à café de jus de citron)
- 25 g de beurre mou
- 40 g de sucre
- 200 g de farine
- ½ sachet de levure chimique



LES CONSEILS DE JULIE

- Cette recette peut être réalisée à chaque saison en changeant de fruit (prune, pomme, poire, fraises, framboises, abricots...).
- Pour varier, ajoutez à la compotée une pointe de vanille ou de cannelle.



LE PLUS DE LA RECETTE

- Ces scones sont peu sucrés : servez-les avec un produit laitier (fromage blanc, yaourt nature) pour un goûter complet, et un verre d'eau pour l'hydratation.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffez le four à 180°C (chaleur traditionnelle).
- Dans un saladier, mélangez le sucre avec le buttermilk.
- Dans un autre saladier, sablez le beurre mou avec la farine et la levure chimique.
- Ajoutez le mélange buttermilk-sucre et mélangez rapidement sans trop travailler la pâte.
- Sur un plan de travail fariné, aplatir la pâte avec les doigts sur une épaisseur d'environ 4 cm.
- À l'aide d'un emporte-pièce, découpez 8 cercles de pâte.
- Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et laissez reposer 10 minutes.
- Pendant ce temps, pelez et dénoyautez les pêches, puis coupez-les en petits morceaux.
- Faites-les cuire à feu très doux pendant 5 minutes dans une casserole, sans ajout de sucre, jusqu'à obtention d'une compotée fondante.
- Enfournez les scones pour 20 minutes à 180°C, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Laissez tiédir, puis coupez-les en deux dans l'épaisseur.
- Garnissez chaque scone avec une généreuse cuillerée de pêches fondantes.

SORBETS EXPRESS AUX FRUITS

(POUR 4 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 400 g de fruits bien mûrs (cerises, bananes, fraises, mangues, pêches, framboises, poires...)
- 200 g de fromage blanc ou 2 petits suisses pour les fruits les plus juteux
- Facultatif : quelques feuilles de menthe, 1 c. à café de jus de citron ou une touche de vanille
- Optionnel : 1 c. à café de miel, de sirop d'érable, de sucre complet ou de sucre si besoin (souvent inutile si les fruits sont bien mûrs)



LES CONSEILS DE JULIE

Associations inspirantes

Fraise + banane + menthe

Mangue + pêche + citron vert

Framboise + myrtille + vanille

Abricot + petit suisse + cannelle



LES PLUS DE LA RECETTE

- Ces sorbets sans sucres ajoutés, riches en fibres et vitamines, sources de protéines grâce au fromage blanc ou petit suisse.
- Idéal au goûter ou en dessert, ils peuvent être consommés tous les jours à la différence des glaces industrielles.
- Pour les enfants allergiques ou intolérants au lactose, utiliser un yaourt végétal nature enrichi en calcium.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

Préparation — Version au blender :

- Nettoyez, épluchez et coupez les fruits en petits morceaux.
- Disposez-les à plat sur une plaque ou une assiette recouverte de papier cuisson et placez-les au congélateur au moins 4 heures.
- Une fois les fruits bien congelés, mixez-les avec le fromage blanc dans un blender puissant jusqu'à obtention d'une texture lisse et onctueuse.
- Servez immédiatement pour une texture fondante, ou placez 30 minutes au congélateur pour un résultat plus ferme.

Préparation – Version sans blender (à la fourchette) :

- Écrasez un fruit bien mûr (ex. : banane, abricot, fraise...) à la fourchette dans un bol.
- Mélangez avec un petit suisse nature (ou 1 portion de fromage blanc).
- Remettez la préparation dans le pot vide du petit suisse (ou dans un petit moule).
- Placez au congélateur.
- Au bout de 45mn insérez une petite cuillère au milieu du pot pour faire le bâtonnet
- Vous pouvez commencer à déguster 4 heures après !