LE GOÛTER

C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

LIVRET DE RECETTES ÉQUILIBRÉES ET FACILES

RESEDA
Réseaux de santé du bassin alésien

Julie Challende
Diététicienne pédiatrique
06 84 78 12 23

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération
LE SUD INGÉNIEUX

LE GOÛTER C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

LES GOÛTERS ÉQUILIBRÉS

PAR JULIE CHALLENDE, DIÉTÉTICIENNE PEDIATRIQUE

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 un bon goût mais aussi tous les nutriments nécessaires à leur croissance !

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

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

BONBONS MAISON SANS SUCRES AJOUTÉS
(DÈS 6 MOIS - ENVIRON 20 PETITS BONBONS)

LES INGRÉDIENTS

- 160 g de compote de pomme sans sucres ajoutés
- 2 g d'agar-agar
- Moule individuel en silicone ou moule à glaçons

LES CONSEILS DE JULIE

- Adaptés dès 6 mois : texture fondante et facile à saisir pour les petites mains.
- Recette modulable : à varier avec différents fruits pour découvrir de nouvelles saveurs (poire, abricot, pêche, mangue, framboise, fraise, myrtille...), possibilité d'ajouter de la vanille ou de la cannelle dans la compote pour varier les goûts.

LES PLUS DE LA RECETTE

- Fibres et micronutriments : les fruits apportent fibres et vitamines, favorables à la digestion et au développement de l'enfant.
- 100 % végétal : grâce à l'utilisation de l'agar-agar, gélifiant naturel issu d'algues.

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Verser la compote de pomme dans une casserole.
- Ajouter l'agar-agar en poudre et bien mélanger au fouet pour éviter les grumeaux.
- Cuire le mélange : porter à ébullition et maintenir la cuisson 1 minute pour activer le pouvoir gélifiant de l'agar-agar.
- Mélanger régulièrement pour que la préparation reste homogène.
- Former les bonbons : Verser immédiatement la préparation encore chaude dans des petits moules en silicone (type moules à mini-bonbons ou à glaçons).
- Lisser la surface si nécessaire.
- Laisser prendre : réserver au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, jusqu'à ce que les bonbons soient bien gélifiés.
- Démouler délicatement et conserver au frais dans les 48h.

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.

CAKE D'AUTOMNE AU POTIMARRON (POUR 10 PORTIONS)

LES INGRÉDIENTS

- 400 g de potimarron râpé
- 230 g de farine
- 100 g de poudre d'amande
- 130 g de sucre (de préférence complet)
- 80 g d'huile de colza
- 100 ml lait (ou lait d'amande pour les enfants APLV)
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 60 g de fromage frais au lait pasteurisé
- 30 g de sucre blanc

LES CONSEILS DE JULIE

- Choisir de la matière grasse de bonne qualité : l'huile de colza apporte de bons acides gras essentiels.

LE PLUS DE LA RECETTE

- Riche en fibres et en vitamines : le potimarron apporte fibres et bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) et passe incognito dans la recette.
- Texture moelleuse : le potimarron râpé et la poudre d'amande garantissent un résultat tendre et parfumé.

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Dans un grand saladier, mélanger farine, poudre d'amande, sucre, levure, cannelle et gingembre.
- Dans un autre récipient, battre les œufs avec l'huile de colza et le lait.
- Ajouter le potimarron râpé et bien mélanger.
- Mélanger les deux préparations des deux saladiers.
- Verser la préparation dans un moule à cake beurré et fariné.
- Enfourner à 180°C pendant 40 à 50 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche).
- Préparer le glaçage (facultatif) : mélanger le fromage frais avec le sucre blanc.
- Tartiner le dessus du cake refroidi avec ce glaçage pour une touche gourmande.

CAKE FRAMBOISES BETTERAVES (POUR 10 PORTIONS)

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 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 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.

COOKIES BANANE CHOCOLAT (POUR 12 PORTIONS)

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

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

- 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...

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.

Le mot de Julie

Goûter et hydratation : l'eau, la meilleure alliée des enfants actifs

Les enfants ont des besoins élevés en hydratation, car leur corps contient plus d'eau que celui des adultes, et 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 :

- 1 000 à 1 100 ml/jour (soit environ 4 à 5 verres d'eau) pour les enfants de 4 à 6 ans
- 1 300 à 1 500 ml/jour (soit environ 6 à 7 verres) pour les enfants de 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 donc 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 ($\geq$ 3h/jour) :

- L'eau reste la base, mais 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.

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.

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.

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.

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

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.

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 gouter ? 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.

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.

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 aux 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.

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.

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 fuit (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 !

TARTE POMMES & BUTTERNUT SANS SUCRES AJOUTÉS

(POUR 8 PORTIONS - À PARTIR DE 1 AN)

LES INGRÉDIENTS

- 150 g de farine (de préférence choisir de la farine complète)
- 65 g de beurre
- 50 ml d'eau
- ½ butternut (coupé en petits dés de 0,5 cm)
- 6 pommes (coupées en morceaux d'environ 2 cm)
- 10 g de beurre
- 1 gousse de vanille (ou plusieurs gouttes d'extrait de vanille liquide)
- 60 g de chocolat noir dessert

LES CONSEILS DE JULIE

- Adaptée dès 1 ans et pour les moins de 3 ans car pas de sucre ajouté
- Texture fondante : facile à mâcher pour les petits comme pour les grands
- Recette qui permet d'introduire les légumes en douceur via un dessert

LE PLUS DE LA RECETTE

- Sans sucres ajoutés : la douceur provient uniquement des fruits et légumes.
- Richesse en fibres et vitamines : le butternut apporte du bêta-carotène (vitamine A), et la pomme des fibres douces qui favorisent une bonne digestion.

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mélanger la farine, le beurre coupé en petits morceaux et l'eau.
- Former une boule de pâte homogène, filmer et laisser reposer au frais 30 minutes.
- Étaler la pâte et la disposer dans un moule à tarte.
- Dans une poêle, faire fondre 10 g de beurre.
- Ajouter les dés de butternut et les morceaux de pommes.
- Gratter la gousse de vanille (ou ajouter l'extrait) et mélanger.
- Laisser compoter à feu doux 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
- Verser la garniture sur la pâte.
- Enfourner à 180°C (chaleur tournante) 30 minutes environ , jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
- Verser en filet ou dessiner des motifs sur le dessus de la tarte refroidie.

P.A.T.

Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

VOUS SOUHAITEZ PARTAGER UN PROJET ?

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

CONTACTEZ NOUS ! PROJET-ALIMENTAIRE@ALESAGGLO.FR

RESEDA
Réseaux de santé du bassin alésien

Julie Challende
Diététicienne pédiatrique
06 84 78 12 23

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

P.A.T.
Projet Alimentaire Territorial
Alès Agglomération

Alès Agglomération
LE SUD INGÉNIEUX