



2026



LE GOÛTER

C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

LIVRET DE RECETTES ÉQUILBRÉES ET FACILES



# LE GOÛTER, C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

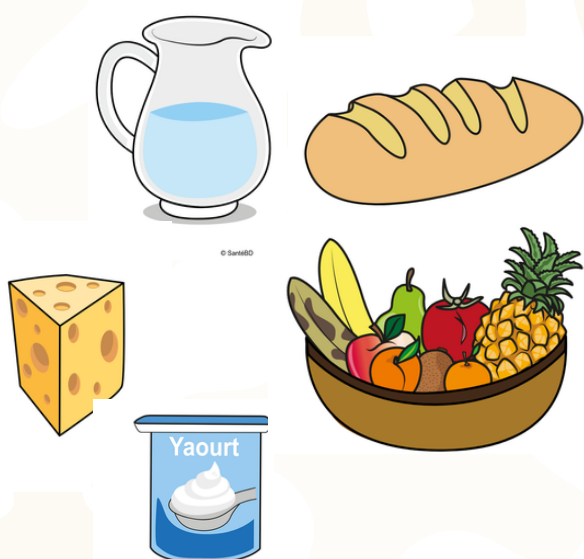
## LES GOÛTERS ÉQUILIBRÉS

PAR JULIE CHALLENGÉ, DIÉTÉTICIENNE PÉDIATRIQUE

LIVRET DE RECETTES ÉQUILIBRÉES, DE SAISON ET FACILES  
À FAIRE PAR 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@alesagflo.fr](mailto:projet-alimentaire@alesagflo.fr)
- Pour tout besoin d'information utilisez aussi cette adresse mail.



### LE MOT DE JULIE

Le goûter sucré chez l'enfant : trouvez l'équilibre !

Souvent associé au « sucré », le goûter peut pourtant être varié, équilibré et de bonne qualité nutritionnelle. L'objectif n'est pas de supprimer les aliments sucrés, mais d'apprendre à les choisir avec discernement, en privilégiant les produits peu transformés et riches en nutriments. L'alimentation de l'enfant ne se résume pas à des apports nutritionnels. Le plaisir, la convivialité et la découverte sont essentiels.

On distingue principalement deux types de sucres rapides.

Les sucres naturellement présents dans certains de nos aliments : les fruits (fructose), le lait et les produits laitiers (lactose), certains légumes.

Ces sucres sont accompagnés de fibres, vitamines, minéraux et antioxydants, qui ralentissent leur absorption et participent à la santé globale.

Les sucres ajoutés eux regroupent le sucre blanc, roux, cassonade, miel, sirop d'érable, sirop d'agave, confiture, sucre complet, sucre de coco ou poudre de dattes.

Sur le plan nutritionnel, leur intérêt varie selon leur degré de transformation.

Les plus intéressants restent les purées ou poudres de fruits (dattes, fruits mixés) et les sucres peu raffinés (sucre complet, sucre de coco), qui apportent quelques minéraux et ont un index glycémique modéré.

Le miel et le sirop d'érable contiennent des micronutriments, mais restent très concentrés en sucres. La confiture, le sirop d'agave et les sucres raffinés ont un intérêt nutritionnel limité.

Dans tous les cas, aucun sucre ajouté n'est indispensable sur le plan nutritionnel. Lorsqu'il est utilisé, il est préférable de :

- Privilégier les formes les moins transformées
- Associer le sucre à des aliments riches en fibres et protéines
- Limiter les quantités et la fréquence

Avant l'âge de 3 ans, les recommandations officielles déconseillent l'introduction de sucres ajoutés, afin de protéger la santé métabolique et d'éviter une attirance précoce pour le goût très sucré.

Produits sucrés industriels : apprendre à faire des choix éclairés

Les biscuits, barres, gâteaux et boissons sucrées font partie de l'environnement alimentaire des enfants. L'enjeu n'est pas de les interdire, mais d'en limiter la fréquence et d'en améliorer la qualité.

Les produits ultra-transformés sont souvent caractérisés par : une forte teneur en sucres ajoutés, peu de fibres, des additifs, des graisses de moindre qualité.

Une consommation régulière peut déséquilibrer l'alimentation et réduire la place des aliments bruts. Lire les étiquettes et privilégier les listes d'ingrédients courtes permet de faire des choix plus adaptés.

# GÂTEAU FONDANT AUX CLÉMENTINE

UN GÂTEAU NATURELLEMENT PARFUMÉ, MOELLEUX ET ÉQUILIBRÉ, IDÉAL POUR LE GOÛTER DES ENFANTS.



## LES INGRÉDIENTS

- 5 clémentines bio et non traitées (utilisées avec la peau)
- 5 œufs
- 100 g de sucre de canne complet ou 100g de sucre
- 200 g de poudre d'amande
- 50 g de Maizena
- 1 cuillère à café de levure chimique



## LES CONSEILS DE JULIE

- Il est important de prendre des fruits issus de l'agriculture biologique car ils sont utilisés dans leur intégralité (éviter les pesticides dans la peau du fruit)



## LE PLUS DE LA RECETTE

- Riche en fibres grâce aux clémentines entières et aux amandes.
- Apport en protéines et bons lipides grâce aux œufs et aux amandes.
- Sucre complet : plus riche en minéraux qu'un sucre blanc raffiné.
- Association fibres—protéines—lipides qui favorise la satiété.
- Recette peu transformée, adaptée à un goûter de qualité.



## LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Laver soigneusement les clémentines.
- Les faire cuire entières, avec la peau, dans une casserole d'eau pendant environ 1 heure.
- Égoutter puis laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 170 °C.
- Mixer les clémentines en purée (retirer les pépins si nécessaire).
- Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre.
- Ajouter la poudre d'amande, la Maizena et la levure, puis mélanger.
- Incorporer la purée de clémentines et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser dans un moule de 20 cm en silicone ou préalablement graissé.
- Enfourner pour environ 45 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Laisser tiédir, démouler, puis laisser refroidir avant dégustation.

# GAUFRES CROUSTILLANTES AU BUTTERNUT ET AUX ÉPICES (POUR 10 GAUFFRES)



## LES INGRÉDIENTS

- 300 g de butternut râpé
- 3 œufs
- 120 g de Maïzena
- 200 g de farine
- 100 g d'huile de colza
- 50 ml de lait
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 pincée de sel
- ½ cuillère à café de cannelle, de coriandre, de gingembre en poudre



## LES CONSEILS DE JULIE

- **Idée accompagnements :**

Compote sans sucre ajouté

Confiture, miel ou chocolat noir

fondu après 3 ans

- **Se congèlent :** les passer au grille pain ou four pour les manger



## LE PLUS DE LA RECETTE

- **Sans sucre ajouté :** le goût doux du butternut suffit.
- **Adaptées dès 6 mois** (en version nature, sans garniture sucrée).
- **Riches en fibres et bêta-carotène** grâce au butternut (précurseur de la vitamine A).
- **Source d'oméga-3** avec l'huile de colza.
- **Apport en protéines** via les œufs.
- **Épices douces :** favorisent l'éveil sensoriel sans excès.



## LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Diluer la levure de boulanger dans le lait tiède et laisser reposer 10 minutes
- Éplucher et râper finement le butternut.
- Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter l'huile et mélanger.
- Verser le lait et la levure de boulanger.
- Incorporer la Maïzena, la farine et le sel.
- Ajouter les épices, puis le butternut râpé. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Laisser reposer la pâte environ 30 minutes.
- Préchauffer le gaufrier et le huiler légèrement si nécessaire.
- Verser une louche de pâte et faire cuire jusqu'à obtention de gaufres bien dorées et croustillantes.
- Laisser tiédir avant de proposer aux enfants.

# PETITS BISCUITS FAÇON COOKIES SANS ŒUFS

## (6 PORTIONS)



### LES INGRÉDIENTS

- 50 g de lait ou boisson végétale
- 50 g de farine de lupin
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine de blé semi-complet
- ½ sachet de levure chimique
- 70 g de beurre de cacahuète
- 50 g de sucre de coco ou de sucre blanc
- 1 pincée de sel
- 25 g de pépites de chocolat



### LES CONSEILS DE JULIE

- La farine de lupin est issue d'une légumineuse riche sur le plan nutritionnel : très riche en protéines (environ 35 à 40 %), bonne source de fibres, faible index glycémique, contient des minéraux (magnésium, fer, potassium).
- Le lupin fait partie des principaux allergènes alimentaires. Les recommandations actuelles encouragent l'introduction progressive des allergènes majeurs, entre 4 et 6 mois, lorsque l'enfant est prêt à la diversification, afin de réduire le risque d'allergie, dans un cadre sécurisé.



### LES PLUS DE LA RECETTE

- Source de protéines végétales grâce au lupin et au beurre de cacahuète.
- Riche en fibres (lupin, avoine, farine semi-complète), favorisant la satiété et le transit.
- Sans œufs : la farine de lupin possède un pouvoir émulsifiant naturel, qui permet d'assurer la tenue et le moelleux des biscuits.



### LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger le lait, le beurre de cacahuète et le sucre.
- Ajouter la farine de lupin, les flocons d'avoine, la farine de blé, la levure et le sel.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporer les pépites de chocolat.
- Former 24 petits tas de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson
- Aplatir légèrement.
- Enfourner pour environ 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
- Laisser refroidir avant dégustation.

# LE GOÛTER, C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

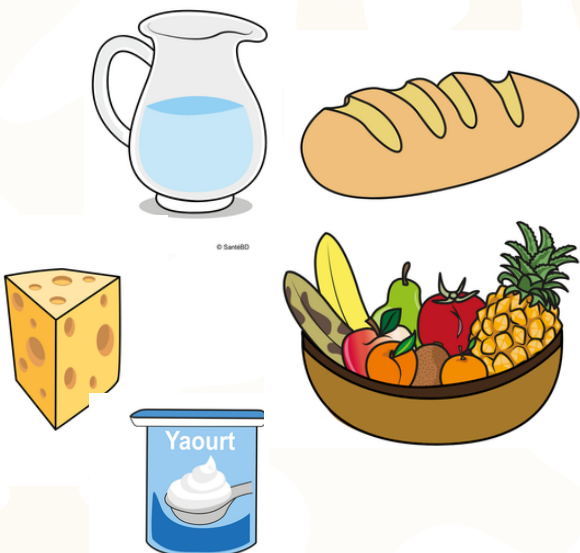
## LES GOÛTERS ÉQUILIBRÉS

PAR JULIE CHALLENGÉ, DIÉTÉTICIENNE PÉDIATRIQUE

LIVRET DE RECETTES ÉQUILIBRÉES, DE SAISON ET FACILES  
À FAIRE PAR 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@alesagflo.fr](mailto:projet-alimentaire@alesagflo.fr)
- Pour tout besoin d'information utilisez aussi cette adresse mail.



### LE MOT DE JULIE

Le goûter est un moment important dans la journée des enfants. Selon les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS), il permet de compléter les apports nutritionnels et d'éviter les fringales en fin de journée.

Un goûter équilibré se compose idéalement de :

- un produit céréalier, comme du pain (varier toutes sortes de pain),
- accompagné d'un aliment plaisir (chocolat, beurre ou confiture),
- un fruit frais, d'une compote sans sucres ajoutés OU d'un produit laitier.

Les produits laitiers participent notamment aux apports en calcium, essentiels à la croissance. Une portion correspond, par exemple, à un yaourt nature, un fromage blanc, 30 g de fromage ou 150 ml de lait. Les recommandations actuelles conseillent d'en consommer trois par jour chez l'enfant.

Il est également important de veiller au moment et à la quantité du goûter. Pris trop tard ou en trop grande quantité, il peut diminuer l'appétit au moment du repas du soir et limiter la consommation d'autres aliments essentiels à l'équilibre alimentaire.

Au-delà de l'alimentation, le PNNS souligne également l'importance de l'activité physique quotidienne. Il est recommandé de favoriser chaque jour des "jeux actifs" et des "activités motrices" : courir, sauter, grimper, faire du vélo, danser, jouer au ballon, aller au parc...

L'activité physique peut aussi s'intégrer simplement dans le quotidien : aller à l'école à pied lorsque cela est possible, marcher pour aller acheter le pain, profiter de la récréation pour courir et jouer avec les autres enfants... Tous ces moments comptent et participent au bon développement moteur, à la santé et au bien-être. Proposer un goûter équilibré, associé à des temps de mouvement réguliers, contribue ainsi à soutenir une croissance harmonieuse et à installer des habitudes de vie favorables dès le plus jeune âge.

# GÂTEAU CHOCO COCO

8 PORTIONS



## LES INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir
- 200 ml de lait de coco
- 200 ml d'eau de coco ou boisson végétale
- 4 œufs
- 35 g de farine complète  
(ou farine de riz pour une version sans gluten)
- Un peu de noix de coco râpée (décoration)



## LES CONSEILS DE JULIE

- Les recettes maison avec des ingrédients simples et reconnaissables sont des alternatives aux produits ultra-transformés
- En cas d'intolérance au gluten, une version est possible avec la farine de riz.



## LES PLUS DE LA RECETTE

- Texture fondante et goût apprécié des enfants : l'alliance du chocolat et de la coco est souvent très appréciée.
- Recette adaptée aux enfants allergiques aux protéines de lait de vache.
- Gâteau sans sucre ajouté : le goût sucré provient uniquement du chocolat, ce qui permet de limiter les apports en sucres rapides tout en gardant un dessert gourmand.
- Apport en fibres : avec de la farine complète (si utilisée), ce gâteau favorise un rassasiement plus durable.



## LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le chocolat noir avec le lait de coco.
- Ajouter l'eau de coco (ou la boisson végétale) puis mélanger.
- Incorporer les œufs un à un.
- Ajouter la farine (complète ou de riz) et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser dans un moule et enfourner environ 20 à 25 minutes.
- Laisser tiédir puis parsemer de noix de coco râpée avant de servir.

# GÂTEAU CITRON, FRUITS ROUGE ET RICOTTA (POUR 10 GAUFFRES, RECETTE ADAPTÉE DÈS 6 ANS)



## LES INGRÉDIENTS

- 200 g de compote de pomme (sans sucres ajoutés)
- 200 g de ricotta
- 100 g de poudre d'amande
- 4 œufs
- 1 zeste de citron bio
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 200 g de framboises, fraises ou myrtilles



## LES CONSEILS DE JULIE

- Recette modulable : possibilité de varier les fruits selon les envies (framboise, fraise, myrtille...). Il est tout à fait possible d'utiliser les fruits surgelés.



## LES PLUS DE LA RECETTE

- Adaptée dès 6 mois : texture moelleuse et ingrédients simples compatibles avec la diversification alimentaire.
- Recette sans sucre ajouté : le goût sucré provient de la compote et des fruits.
- Source de matières grasses de qualité grâce à la poudre d'amande et à la ricotta, qui sont utiles pour couvrir les besoins des jeunes enfants.
- La ricotta contribue aux apports en calcium nécessaires à la croissance.
- Les fruits et la compote apportent vitamines et fibres.



## LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la compote de pomme avec la ricotta.
- Ajouter les œufs un à un en mélangeant bien.
- Incorporer la poudre d'amande, la farine et la levure.
- Ajouter le zeste de citron.
- Incorporer délicatement les fruits.
- Verser dans un moule et enfourner environ 30 à 45 minutes.
- Laisser refroidir complètement avant de démouler (adapter la texture selon l'âge de l'enfant)

# PAINS AU LAIT ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT (8 PORTIONS)



## LES INGRÉDIENTS

- 250 g de farine (blanche ou semi-complète)
- 1 sachet de levure boulangère sèche
- 150 ml de lait (ou boisson végétale)
- 40 g de beurre mou
- 1 œuf
- 80 g de pépites de chocolat noir



## LES CONSEILS DE JULIE

- Recette simple et accessible : réalisable à la main, parfaite à faire avec les enfants.



## LES PLUS DE LA RECETTE

- Sans sucre ajouté : le goût sucré provient uniquement des pépites de chocolat, ce qui limite les sucres rapides
- Adaptée dès 1 an : texture moelleuse, facile à mâcher, idéale pour les jeunes enfants.
- Alternative aux produits industriels : une version maison des pains au lait souvent très sucrés du commerce.
- Source d'énergie pour le goûter et adapté également au petit déjeuner



## LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.
- Ajouter le lait tiède, l'œuf et le beurre mou.
- Mélanger puis pétrir à la main pendant 5 à 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple.
- Incorporer les pépites de chocolat.
- Couvrir et laisser reposer 1h à 1h30 (la pâte doit presque doubler de volume).
- Chasser l'air de la pâte et former 8 petits pains. Les déposer sur une plaque.
- Laisser reposer encore 30 minutes.
- Enfourner à 180°C pendant 15 à 20 minutes.
- Laisser tiédir avant de servir.



**VOUS SOUHAITEZ PARTAGER UN PROJET ?**

**VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?**

**CONTACTEZ NOUS ! [PROJET-ALIMENTAIRE@ALESAGGLO.FR](mailto:PROJET-ALIMENTAIRE@ALESAGGLO.FR)**

