



Nous vous présentons un guide pour la préparation d'un goûter équilibré, simple et facilement adaptable aux goûts de chacun.

La recette vous permet d'optimiser votre temps en préparant le goûter pour toute une semaine.

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Difficulté : ★

Coût : 0,80€ le goûter

**UNE BOISSON,
DES FRUITS,
DE L'ÉNERGIE,
DU PARTAGE.**

Valeurs énergétiques : 370 kcal.
41,5g de glucides; 14,5g de lipides; 12,5g de protéines

Allergènes (suivant les alternatives choisies) :
fruits à coques, gluten, lactose.

Ne pas jeter sur la voie publique



Un goûter fait maison

ASTU'SCIENCES



Semaine de la parentalité
du 30 mars au 4 avril 2020

Tout le programme et l'actu sur :
f semainedelaparentalite63

Une action soutenue par la Caf



Janvier/Février/Mars

Kiwi, orange, pomme,
poire, citron

Avril

Fraise, kiwi, pomme

Mai

Cerise, fraise, framboise

Juin/ Juillet/août

Abricot, melon, pêche,
fraise, framboise, cerise

Septembre

Melon, pêche, raisin,
prune, pomme, poire

Octobre

Châtaigne, prune, poire,
figue, pomme, raisin

Novembre

Châtaigne, orange,
pomme, poire, raisin

Décembre

Orange, pomme, poire,
kiwi, citron

Froamge blanc aux fruits

Ingrédients

Fruits de saison
125 g de fromage blanc
2 cuillères à café de coulis de fruits ou confiture

Instructions

Eplucher et découper les fruits, les disposer dans un bol puis rajouter du fromage blanc ainsi qu'un coulis de fruits ou confiture.

Alternatives

Il est possible de mettre du sirop d'érable/agave, du miel ou bien du sucre pour remplacer le coulis de fruits.

Vous pouvez également utiliser des fruits surgelés.

Barre de céréales

Ingrédients pour 15 barres

200 g de flocons d'avoine
100 g de farine
40 g de cassonade (ou sucre)
80 ml d'huile neutre
120 ml de sirop d'érable ou agave
100 g de fruits secs et/ou mélange de noix
1 pincée de sel
100 g de chocolat (facultatif)
Une cuillère à café de cannelle (facultatif)

Instructions

Préchauffez le four à 180°.

Mélangez les flocons d'avoine, la farine, le sucre, le sel et la cannelle. Ajoutez l'huile et le sirop d'érable ou d'agave. Ajoutez les noix hachées et les pépites de chocolat, mélangez à la main.

Répartissez l'appareil dans un moule rectangulaire, pressez la préparation.

Enfournez 15 à 30 minutes, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée.

Laissez tiédir les barres 10 minutes avant de démouler.



Alternatives

Vous pouvez mettre n'importe quels fruits secs dans la préparation, selon les goûts : raisin sec, cranberry, datte, abricot sec...

Pour plus de gourmandise vous pouvez faire fondre quelques carrés de chocolat et tremper les barres à l'intérieur une fois qu'elles ont refroidi.

Vous pouvez effectuer la même opération avec un caramel fait maison.

Conseils de transport

Le fromage blanc peut être transporté dans un boîte transportable en plastique.

Les barres de céréales quant à elles peuvent être emballées dans du papier aluminium ou papier film.

