



Nous vous présentons un guide pour la préparation d'un goûter équilibré, simple, sans cuisson 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 : 15 min

Difficulté : ★

Coût : 0,60€ le goûter

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

Valeurs énergétiques (pour 1 goûter avec 2 energy balls) : 180kcal.  
33g de glucides; 1,3g de lipides; 2,3g de protéines

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

# Un goûter fait maison

ASTU'SCIENCES

Ne pas jeter sur la voie publique



Semaine de la parentalité  
du 30 mars au 4 avril 2020

Tout le programme et l'actu sur :  
f semainealaparentalite63

Une action soutenue par la Caf



## Janvier/Février/Mars

Kiwi, orange, pomme,  
poire, citron

## Mai

Cerise, fraise, framboise

## Septembre

Melon, pêche, raisin,  
prune, pomme, poire

## Novembre

Châtaigne, orange,  
pomme, poire, raisin

## Avril

Fraise, kiwi, pomme

## Juin/ Juillet/ août

Abricot, melon, pêche,  
fraise, framboise, cerise

## Octobre

Châtaigne, prune, poire,  
figue, pomme, raisin

## Décembre

Orange, pomme, poire,  
kiwi, citron

## Brochette de fruits

### Ingrédients

Fruits de saison  
Pic à brochette (facultatif)

### Instructions

Eplucher et découper les fruits, puis les  
disposer sur les pics à brochette.

### Alternatives

Il est possible de tremper les fruits dans du  
chocolat fondu ou dans un fromage blanc  
afin de rendre la brochette plus gourmande.

Vous pouvez également utiliser des fruits  
surgelés.

## Energy Ball

### Ingrédients pour 24 boules ( 12 goûters)

200 g de dattes séchées  
50 g de flocon d'avoine  
70 g de farine  
15 g de cacao en poudre (facultatif)  
45 g de beurre de cacahuète

### Instructions

Dénoyauter et faire tremper les dattes dans  
de l'eau à température ambiante pendant au  
moins 1 heure.

Réduire les flocon d'avoine en poudre à l'aide  
d'un mixeur.

Rajouter les dattes, la farine, le cacao en  
poudre et le beurre de cacahuète dans le  
mixeur.

Mixer jusqu'à obtention d'une pâte  
homogène, puis former des boules d'environ  
15 g.

### Alternatives

Vous pouvez tremper les Energy ball dans  
des poudres de coco, de noisette ou encore  
du chocolat fondu.

Il est possible de remplacer les dattes par  
des figues séchées, des pruneaux, des  
abricots secs.

Le beurre de cacahuète peut être remplacé  
par de la banane écrasée, de la compote de  
pomme ou du fromage blanc.

Les Energy ball peuvent être conservées 1  
semaine au réfrigérateur ou congelées.

## Thé glacé

### Ingrédients pour 1 litre

2 sachets de thé au choix (ou infusion)  
1 litre d'eau  
1 cuillère à soupe de miel, à ajuster suivant le  
goût.

### Instructions

Faire chauffer l'eau, ajouter le thé, laisser  
infuser 3 minutes, ajouter le miel, laisser  
refroidir au frigo.

A déguster frais et sans modération.

### Alternatives

Il est possible de remplacer le miel par  
n'importe quel autre produit sucrant, comme  
du sirop d'érable ou d'agave, stévia.

Il est déconseillé d'utiliser le sucre blanc ou  
sucre roux qui sont des produits trop  
industriels.

Pour rendre la boisson plus attrayante, il est  
possible d'ajouter une cuillère à soupe de  
graines de chia ou de fruits frais.

Il est également possible de rajouter du sirop  
de menthe ou de fraise lorsque l'on utilise du  
thé à la menthe ou aux fruits rouges.

