

Un goûter fait maison

ASTU'SCIENCES

Ne pas jeter sur la voie publique

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 : 5 min

Difficulté : ★

Coût : 0,98€ le wrap

**UNE BOISSON,
DU GOÛT,
DE L'ÉNERGIE,
DU PARTAGE.**

Valeurs énergétiques (pour 1 wrap et un verre de citronnade) : 304 kcal.
42g de glucides; 6g de lipides; 16g de protéines

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



Semaine de la parentalité
du 30 mars au 4 avril 2020

Tout le programme et l'actu sur :
f semainedelaparentalie63

Une action soutenue par la Caf



Recette des galettes de blé fait maison

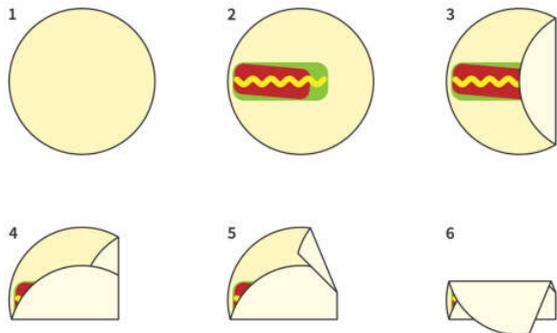
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson totale : 20 min

Ingrédients pour 18 galettes

600 à 650 g de farine
37 cl de lait tiède
12 cl d'huile neutre
1 cuillère à soupe de sel
1 pincée de sucre
3/4 à 1 sachet de levure chimique

Instructions

Mélanger la farine, le sel, le sucre, et la levure.
Creuser un puit et ajouter le lait tiède et l'huile à l'intérieur.
Pétrir 5 minutes et laisser reposer la pâte 1 heure.
Séparer la pâte en 18 portions, puis étaler la pâte en forme de galette.
Dans une poêle chaude déposer la galette, attendre l'apparition de bulles avant de retourner la galette. Attention à ne pas trop cuire, pour que la galette reste souple.



Wrap

Ingrédients pour 1 wrap (1 goûter)

1 galette pour wrap
20 g de fromage à tartiner
1 tranche de blanc de poulet
Crudité au choix (environ 50 g)
Assaisonnement à la convenance

Instructions

Étaler le fromage sur la moitié du wrap,
Rassembler les différents ingrédients au milieu du wrap et rouler le tout.

Alternatives

La galette pour wrap peut être remplacé par 2 tranches de pain afin de faire un sandwich.
Le fromage peut être remplacé par du houmous, du guacamole.

Vous pouvez rajouter de la vinaigrette, de la moutarde et des graines dans votre wrap.

Le blanc de poulet peut être remplacé par du jambon, du saumon ou du thon.

Utilisez les légumes de votre choix, en quantité que vous souhaitez : tomate, maïs, carotte, laitue, chou, betterave...

Citronnade

Ingrédients pour 1 litre

1 citron jaune bien mûrs
1/2 orange
1 litre d'eau
25 g de sucre semoule

Instructions

Faites chauffer l'eau dans une bouilloire ou une casserole.

Couper les citrons en tranches pas trop épaisses.

Couper l'orange en deux et pressez la. Dans un saladier, versez le sucre, et les rondelles de citrons. Mélangez puis versez l'eau chaude.

Laissez infuser les rondelles de citrons dans l'eau, puis ajoutez le jus d'orange à la préparation.

Une fois que l'eau a refroidi, pressez les rondelles de citron afin d'en récupérer la pulpe.

Versez la préparation dans un pichet, ou dans une bouteille, puis réservez-la au frigo.

Alternatives

Il est possible de rajouter des feuilles de menthe à la préparation.

Le sucre peut être remplacé par du miel ou du sirop d'agave.

