



Goûters pour un enfant

Croque-choco

- 2 tranches de pain (mie ou campagne)
- 1 barre de chocolat au lait (ou 2 à 3 carrés)
- 1 verre de lait
- 1 fruit

Matériel : un appareil à croque monsieur (ou une poêle et un adulte pour t'accompagner afin de ne pas te brûler).

Préchauffe l'appareil à croque-monsieur.

Pendant ce temps, dispose le chocolat au centre d'une des tranches de pain. Recouvre avec l'autre tartine.

Place ton croque-choco dans l'appareil chaud en veillant à ne pas te brûler les mains.

Au bout de quelques minutes, vérifie que le pain est bien grillé et que le chocolat est fondu.

Déguste avec un verre de lait et un fruit de ton choix.

Astuce : tu peux choisir du chocolat noir, au lait, nature ou aux noisettes ou encore du chocolat blanc selon tes envies...tu peux aussi ajouter des rondelles de banane ou des quartiers de poires dans le croque avant de le faire cuire.

Tarti-fruit

- 2 tranches de pain (mie ou campagne)
- 1 peu de beurre
- 1 banane
- un peu de sucre de canne.
- 1 verre de lait

Pense à sortir le beurre un peu avant l'heure du goûter afin qu'il ne soit pas trop dur à tartiner. Sinon passe le quelques secondes au four à micro-ondes pour le faire ramollir légèrement.

Tartine les deux tranches de pain avec un peu de beurre.

Épluche la banane et découpe-la en rondelles.

Dispose les rondelles sur le pain beurré et saupoudre de sucre.

Déguste avec un verre de lait chaud ou froid.

Astuce : tu peux choisir du sucre vanillé ou encore ajouter une pincée de cannelle dans le sucre de canne pour plus de saveurs.

Wraps sucrés

- 1 tortilla au blé nature
- 2 petits-suisseaux naturels
- 1 c. à café de confiture au choix
- 1 petit bol de fruits rouges (fraises, framboises, mûres...)

Mélange les petits-suisseaux avec la confiture.

Étale-en la moitié sur la galette et ajoute-y quelques fruits rouges.

Replie les bords extérieurs du wrap et enroule-le délicatement pour ne pas écraser les fruits.

Découpe ton wrap en deux en diagonale.

Mélange le reste des fruits rouges avec le petit-suisseau et déguste avec ton Wrap.

Astuce : tu peux remplacer les fruits rouges par un mélange de kiwis jaune et vert et remplacer la confiture par du miel.

Pizzettes aux pommes (pour une pizza)

- 1 pâte à pizza nature
- 4 c. à s. de crème fromage blanc nature
- 3 pommes
- 4 c. à s. de sucre ou de sucre vanillé

Préchauffe le four à 220°C (Th. 7-8).

Épluche les pommes, ôte le trognon et découpe-les en fines lamelles. (Il faut que les lamelles soient bien fines pour cuire rapidement).

Dans la pâte à pizza étalée, découpe des cercles à l'aide d'un emporte pièce ou d'un verre large.

Étalé du fromage blanc sur les cercles de pâte. Saupoudre de sucre et dépose joliment les lamelles de pomme.

Place le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourne, avec l'aide d'un adulte, pour 15 minutes environ. Surveille la cuisson, la pâte doit dorer et les pommes fondre.

Astuce : tu peux remplacer le fromage blanc par de la compote de pomme maison. Pour une version plus gourmande, tu peux remplacer le fromage blanc par du chocolat à tartiner et les pommes par des poires.

Bowlcake à la banane, avoine et chocolat

- 60 g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 1 œuf
- 30 g de pépites de chocolat

Dans un saladier écrase la banane épluchée à la fourchette. Ajoute l'œuf et mélange bien.

Ajoute les flocons d'avoine et les pépites de chocolat et mélange à nouveau.

Verse la préparation dans un bol et fais cuire 3 minutes au micro-ondes.

A la sortie du micro-ondes, retourne le bol sur une assiette pour démouler le bowlcake.

Pancakes à la banane (pour 3 à 4 pancakes)

- 1 banane mûre
- 50 mL de lait
- 60 g de farine
- 1 c. à café de miel ou de sucre ou de sucre vanillé
- 1 c. à s. d'huile de tournesol

Dans un saladier : enlève la peau de la bananes et écrase la moitié à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse. Garde l'autre moitié pour la dégustation.

Ajoute le lait puis la farine et fouette pour enlever les grumeaux et obtenir une pâte lisse.

Dans une poêle (à pancakes, c'est plus pratique), fais chauffer un peu d'huile sur feu moyen et dépose une petite louche de pâte.

Fais cuire les pancakes environ 1 minute sur chaque face jusqu'à épuisement de la pâte. Ajoute de l'huile dans la poêle si la pâte accroche trop.

Déguste les pancakes avec les tranches de banane restantes.