



swissmilk



Primaire 2

Fiche destinée aux enseignants

Recettes de goûters

Des en-cas bien pensés redonnent de l'énergie. Planifier, organiser et préparer les petits repas avec les enfants lors d'une semaine de projet, d'un camp, ou pour une excursion, une fête ou le stand à la récréation constitue une activité instructive et ludique. Les enfants mettent souvent du cœur à l'ouvrage, et il est bien connu que ce que l'on a fait soi-même a meilleur goût. C'est donc une bonne raison de transmettre simplement aux élèves des connaissances sur une alimentation saine et variée.

Les collations en excursion

Pour calmer la faim, recharger les batteries vides et redonner de l'énergie aux enfants fatigués. Les dix-heures idéaux pour une excursion se composent par exemple d'un petit sandwich au fromage ou de crackers au blé complet avec des bâtonnets de légumes, des morceaux de fromage et de la viande séchée. Comme boisson, optez pour de l'eau ou de la tisane non sucrée.

Les collations à l'intérieur

Les enfants sont toujours contents d'avoir une assiette avec une présentation amusante et appétissante. Pour une collation saine, on peut choisir des fruits coupés en petits morceaux, du yogourt avec des fruits frais, un milkshake, une timbale de semoule ou une tartine. Sans oublier qu'une pause est toujours la bienvenue pour entrecouper un moment de jeu, d'apprentissage ou de détente.

Dans les pages suivantes, nous vous proposons des collations adaptées à toutes les occasions.



Primaire 2

Nom: _____

Recettes pour la fiche de travail



Petits pains aux légumes

Pour 10 pièces

Préparation: environ 40 min

Repos: environ 1 h

Cuisson: environ 30 min

Ustensiles

grand saladier
balance de cuisine
cuillère à café
râpe à rösti
éplucheur
râpe à bircher
casserole
verre doseur
récipient
linge
corne à pâte
papier sulfurisé

Ingrédients

Pâte:

350 g de farine à tresse
150 g de farine d'épeautre complète
(voir astuce)
60 g de Sbrinz AOP râpé
1½ cc de sel

farine pour saupoudrer

100 g de courgette râpée à la râpe à rösti
100 g de carotte parée et râpée à la râpe
à bircher
21 g de levure émietlée
2,75-3 dl de lait tiède

Préparation

1 Pâte: dans un saladier, mélanger les deux sortes de farine, le Sbrinz et le sel, former un puits. Ajouter les légumes. Délayer la levure dans le lait et verser dans le puits. Pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (env. 1 h).

2 Façonner un boudin de pâte d'env. 5 cm de diamètre sans pétrir. À l'aide de la corne, découper en biais 10 morceaux de pâte de taille égale, sans les modeler ni les pétrir. Disposer les petits pains en les espaçant suffisamment sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Saupoudrer de farine.

3 Glisser la plaque dans le four froid au niveau de la deuxième rainure depuis le bas. Allumer le four à 200 °C. Cuire les petits pains 25-30 min. Servir chaud ou froid.

Astuce

La farine d'épeautre complète est disponible en grande surface. Elle peut être remplacée par de la farine de blé complète.



Frites croustillantes

Pour 1 portion

Préparation: environ 10 min

Ustensiles

éplucheur
planche à découper
couteau d'office
cuillère à soupe
pour épépiner le
concombre (facultatif)
cornet à frites ou
sachet à sandwich

Ingrédients

½-1 carotte jaune ou carotte pelée
½ poivron jaune épépiné
1 morceau de concombre (8-10 cm) pelé
et épépiné
30-40 g de Gruyère AOP doux

Préparation

- 1 Couper les légumes et le fromage en bâtonnets.
- 2 Placer les bâtonnets dans le cornet à frites.

Astuce

Selon la saison, remplacer le poivron et le concombre par des carottes.



Petits fruits et dip

Pour 10 portions

Préparation: environ 20 min

Ustensiles

cuillère à café
planche à découper
couteau d'office
râpe fine
balance de cuisine
mixeur plongeant
10 assiettes
10 cure-dents ou
mini-brochettes
10 petits bols d'env.
1 dl pour le dip

Ingrédients

Dip:
2 cc de miel
5-8 feuilles de basilic lavées
5-8 feuilles de menthe lavées
1 citron, zeste râpé
400 g de crème acidulée

Petits fruits:
750 g de fraises lavées et évent. coupées
en morceaux
250 g de myrtilles lavées
500 g de framboises lavées

Décoration:

2 feuilles de basilic lavées et hachées
(facultatif)
2 feuilles de menthe lavées et hachées
(facultatif)

Préparation

- 1 Dip: à l'aide du mixeur plongeant, réduire en purée fine le miel, le basilic, la menthe et 2 cs de crème acidulée. Ajouter le zeste de citron. Incorporer délicatement le reste de crème acidulée.
- 2 Répartir les fruits sur les 10 assiettes.
- 3 Répartir équitablement la sauce dip dans les 10 petits bols et décorer avec le basilic et la menthe hachés (facultatif).
- 4 Piquer les petits fruits sur un cure-dent ou une mini-brochette et les tremper dans la sauce dip.



Dip au séré et légumes d'été

Pour 10 portions

Préparation: environ 10 min

Ustensiles

grand saladier
cuillère à soupe
presse-agrume
cuillère à café
presse-ail
planche à découper
couteau
balance de cuisine
éplucheur
10 petits bols

Ingrédients

Dip au séré:
500 g de séré (¾ gras)
3 cs de demi-crème
2 cc de jus de citron
1-2 gousses d'ail pressées
2 cs de basilic finement ciselé
3 cs de Sbrinz AOP râpé
sel et poivre
env. 1,5 kg de légumes d'été, p. ex. poivron,
concombre, fenouil, colrave, carotte

Préparation

- 1** Dip: mélanger le séré, la crème et le jus de citron jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Incorporer l'ail, le basilic et le Sbrinz, saler, poivrer.
- 2** Parer les légumes, les couper en bâtonnets et les disposer sur 10 assiettes.
- 3** Remplir les 10 petits bols de dip et les ajouter sur les assiettes de légumes.



Yogourt carotte-orange

Pour 10 portions

Préparation: environ 25 min

Ustensiles

grand saladier
couteau
cuillère à soupe
balance de cuisine
éplucheur
râpe à bircher
petite râpe
presse-agrume
planche à découper
10 verres de 3 dl

Ingrédients

1,25 kg de yogourt nature
500 g de séré (¾ gras)
1 pointe de couteau de sel
2 cs de miel liquide
400-500 g de carottes parées et râpées
à la râpe à bircher
1 orange, un peu de zeste et tout le jus
6 dattes dénoyautées et coupées en
lamelles
3-4 cs de graines hachées, de courge ou
de tournesol, p. ex.

Préparation

- 1** Dans un saladier, mélanger le yogourt, le séré, le sel et le miel. Incorporer les carottes, le zeste et le jus d'orange et les dattes.
- 2** Répartir dans les verres. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.
- 3** Parsemer de graines avant de servir.



Tartines au fromage et au raisin

Pour 10 pièces

Préparation: environ 30 min

Ustensiles

saladier
couteau
couteau d'office
planche à découper
couteau à pain
mandoline
cuillère à soupe

Ingrédients

125 g de beurre ramolli
1 bouquet de ciboulette ciselée
500 g de pain complet à l'épeautre ou aux noix coupé en 10 tranches
½ laitue feuille de chêne verte ou 1-2 fenouils finement râpés à la mandoline
500 g de fromage à pâte molle coupé en tranches, p. ex. brie suisse ou camembert suisse
300 g de raisin blanc ou rouge, grains coupés en deux et épépinés (au moins 10 grains)
2 cs de miel (facultatif)

Préparation

- 1 Mélanger le beurre et la ciboulette, en tartiner les tranches de pain.
- 2 Disposer la salade ou le fenouil, puis le fromage sur les tranches de pain.
- 3 Garnir de raisin. Ajouter un peu de miel (facultatif).



Brochettes de fruits automnales

Pour 10 portions/30 pièces

Préparation: environ 30 min

Ustensiles

balance de cuisine
planche à découper
couteau d'office
30 mini-brochettes en bois
10 assiettes

Ingrédients

250 g de raisin lavé (30 grains)
250 g de Tête de moine raclée en rosettes (30 rosettes)
250 g de poires lavées et coupées en bouchées (30 morceaux)
300 g de prunes lavées, dénoyautées et coupées en quartiers (30 morceaux)

Préparation

- 1 Enfiler sur les mini-brochettes les grains de raisin, les rosettes de Tête de moine, les morceaux de poires et les quartiers de prunes en les alternant.
- 2 Disposer trois brochettes par personne sur une assiette.

Astuce

Utiliser des pruneaux à la place des prunes.



Lait betterave-orange

Pour 2 portions

Préparation: environ 15 min

Ustensiles

verre doseur
balance de cuisine
cuillère à café
planche à découper
couteau d'office
râpe fine
mixeur plongeant
ou smoothie maker
2 verres de 3 dl

Ingrédients

4 dl de lait
100 g de betterave rouge cuite, parée et coupée en morceaux
1-2 cc de miel liquide
½ orange, zeste râpé et jus
2 tranches d'orange pour décorer

Préparation

1 Mixer tous les ingrédients jusqu'au jus d'orange inclus à l'aide du mixeur plongeant ou du smoothie maker pendant 1-2 min.
2 Verser le lait betterave-orange dans les verres et décorer avec les tranches d'orange.



Mini-corbeilles de fruits

Pour 4 portions

Préparation: environ 20 min

Ustensiles

planche à découper
couteau d'office
vide-pomme
cure-dents
petit récipient pour la sauce

Ingrédients

4 petites pommes à peau rouge (Cox Orange, p. ex.)
jus de citron pour badigeonner
250 g de petits fruits divers (framboises, myrtilles, groseilles rouges, p. ex.)

Sauce:

125 g de séré
½-1 cc de sucre glace
½ cc de sucre vanillé

Préparation

1 Ôter un couvercle d'env. un quart du fruit à chaque pomme. Éviter la partie inférieure et découper la chair en morceaux. Sur le couvercle, tailler six morceaux en forme de feuille. Badigeonner le tout de jus de citron.
2 Mélanger les petits fruits. Remplir les pommes évidées des morceaux de pomme, puis des petits fruits. Piquer le couvercle sur un cure-dent avant de le fixer sur la mini-corbeille.
3 Sauce: mélanger tous les ingrédients, verser dans le petit récipient. Servir avec les mini-corbeilles de fruits.