



Nom: _____

Inventer une recette au séré

Préparer une crème au séré pour la pause

Que dirais-tu de manger une crème au séré à la pause ou pour le goûter? Le séré est une collation rafraîchissante qui te fournit de l'énergie et plusieurs nutriments dont tu as besoin. Ainsi, tu repars de plus belle et tu restes performant jusqu'à la fin de la matinée ou de l'après-midi. La récré et le goûter sont une bonne occasion de consommer un fruit et l'une des trois portions de lait dont tu as besoin chaque jour.



Remarque

Mettre la crème au séré dans une boîte hermétique ou un bocal à confiture pour l'emporter à l'école.

Exercice 1

Par groupes de deux, inventez une crème au séré avec des fruits, en veillant à ce qu'ils soient de saison. Faites attention aussi à ce que la teneur en sucre soit faible. Décorez la crème. Notez les ingrédients et les étapes de la préparation de votre recette.

Exercice 2

Faites une liste de courses pour votre recette.

Exercice 3

Combien coûte votre crème au séré maison? Notez le prix estimé à côté de chaque ingrédient. Vérifiez votre estimation en la comparant avec le prix en magasin.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Inventer une recette au séré



Crème aux pommes râpées

Pour 4 personnes

Préparation: environ 30 min

Ingrédients

200 g de séré mi-gras
1 citron, zeste et jus
1 cs de sucre vanillé
400 g de pommes pelées, coupées par la moitié, épépinées
1,8 dl de crème, fouettée

Fines tranches de pomme pour décorer

Préparation

1 Mélanger le séré, le sucre vanillé, le zeste et le jus de citron. Passer les pommes à la râpe à bircher, mélanger de suite. Incorporer la crème fouettée.
2 Dresser dans des verrines, décorer.



Séré à boire automnal

Pour 10 portions

Préparation: environ 25 min

Ustensiles

grand saladier
cuillère à soupe
balance de cuisine
éplucheur
râpe à rösti
10 verres de 3 dl

Ingrédients

1 kg de séré (¾ gras)
1 cs de jus de citron
80 g de sucre ou de concentré de poire
2 sachets de sucre vanillé
600 g de poires pelées
400 g de raisin rouge, grains coupés en deux et éventuellement épépinés
4 cs de noisettes finement hachées

Préparation

1 Dans un saladier, mélanger le séré, le jus de citron, le sucre ou le concentré de poire et le sucre vanillé.
2 Râper les poires à la râpe à rösti directement dans la préparation au séré, mélanger sans attendre. Incorporer les grains de raisin.
3 Verser dans les verres. Parsemer de noisettes.

Astuce

Le concentré de poire est disponible en grande surface ou dans les magasins diététiques.



Remarques

Ces deux recettes peuvent être préparées pour le stand de la récré.

Tu trouveras plus de 8000 recettes gratuites sur

www.swissmilk.ch/recettes