

Petits-déj' et dix-heures

Les recettes préférées d'Emma et Noah





Ce livret appartient à:

Salut!

Voici Emma et Noah. Avant d'aller à l'école, ils commencent leur journée par un petit-déjeuner sain qui les attend sur la table, généralement des fruits, un yogourt ou une tartine de pain complet. Ils savent très bien qu'il est important de manger le matin, au petit-déjeuner ou à dix heures, pour pouvoir se concentrer, réfléchir et aussi jouer.

Emma



Noah

Bien commencer la journée

Un bon petit-déjeuner fournit de l'énergie à ton corps et à tes muscles, mais aussi à ton cerveau. À l'école, mieux vaut que ta tête soit bien réveillée pour réfléchir correctement et que tes bras et tes jambes aient assez de forces pour être en forme à la gym. Et aussi pour courir et jouer à la récré.

Emma et Noah te dévoilent leur petit-déj' préféré:

- Emma aime les tartines de fromage frais qu'elle accompagne d'un fruit et d'un verre d'eau.
- Noah, plutôt sportif, préfère manger un muesli maison, avec des fruits et du yogourt.

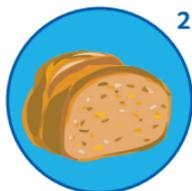
1

Les 5 éléments d'un petit-déjeuner sain

1 lait, yogourt,
fromage ou séré



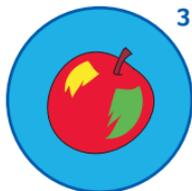
2 pain complet ou céréales
nature, de préférence
complètes



3 fruits ou légumes



4 assez de temps



5 et ensuite, du mouvement



Zèbre rouge

- 1 Faire bouillir le jus de pomme avec les fleurs. Laisser tirer quelques instants et filtrer. Ajouter les pommes et les cuire à couvert jusqu'à ramollissement. Réduire en fine purée et laisser refroidir.
 - 2 Remplir les verres en alternant les couches de purée de pommes et de yogourt, garnir.
- Utiliser de la compote de pomme nature et du yogourt à la framboise ou à la fraise.
 - Si l'on est pressé, acheter de la compote déjà prête (environ 4 dl).
 - Accompagnement: zwiebacks, pain ou crackers complets.
 - La purée de pommes se conserve 2–3 jours au réfrigérateur (dans un récipient couvert), ou 2–3 mois en portions au congélateur. Décongeler à couvert au réfrigérateur.

Trucs

- Les fleurs de carcadé sont vendues en droguerie. On peut les remplacer par un peu de jus de betterave.

2



Pour 4–8 enfants

4 verres de 2 dl ou 8 verres de 1 dl

- 2 cs de fleurs de carcadé (hibiscus)
- 1 dl de jus de pomme ou d'eau
- 4 pommes (environ 500 g) pelées, parées et coupées en morceaux
- 500 g de yogourt brassé, p.ex. nature ou à l'arôme vanille
- lamelles de pomme pour la garniture

Loco-toasts

- 1** Assembler deux par deux les tranches de pain, découper un coin (rectangle) et le placer derrière en guise de wagon.
- 2** Farce: mélanger tous les ingrédients.
- 3** Montage: tartiner le mélange ci-dessus sur la tranche du bas. Placer dessus les rondelles de concombre pour les roues et couvrir avec l'autre tranche de pain. Relier avec les attelages, poser la fenêtre.

Trucs

- Remplacer le concombre par du poivron ou des carottes.
- Remplacer le fromage frais par du séré et des fines herbes.

3



Pour 2 enfants

- 4 tranches de pain toast complet
- Découper dans le concombre: 6 roues, 2 lanières pour les attaches et 2 fenêtres

Farce

- 60 g de fromage frais aux fines herbes, p.ex. du Gala
- environ 25 g de concombre épépiné coupé en petits dés
- 1 tranche de jambon haché fin

Pourquoi est-il important de manger sainement?

Ton corps est composé de millions de cellules qui forment tes muscles, tes os, ta peau et tes cheveux. Chaque fois que tu grandis, même d'un centimètre, ces cellules doivent se multiplier. C'est pourquoi elles ont besoin d'énergie, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ces éléments sont appelés nutriments.

Les nutriments dont tu as besoin chaque jour ne se cachent pas dans les bonbons et le thé froid sucré, mais dans les fruits, les légumes, le lait et les produits laitiers, les céréales, les pommes

de terre, les fruits à coque, les légumes secs, la viande, le poisson et les œufs.

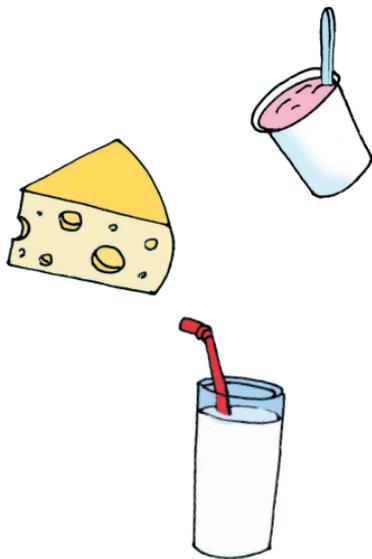


Le lait, c'est bon

4

Le lait, le yogourt et le fromage contiennent de nombreux nutriments, dont ton corps a besoin tous les jours. Tes muscles utilisent les protéines et tes os, le calcium. Le lait et les produits laitiers te fournissent aussi de l'énergie pour bouger, faire du sport et t'amuser.

Les enfants de ton âge devraient consommer trois portions de produits laitiers par jour: tu peux, par exemple, prendre un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage.





Pour 4 enfants

4 assiettes de 10 cm de diamètre

- 8 dl de lait
- 1 pincée de sel
- ½ gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur
- 100 g de semoule de blé complète

Garniture

- 1 pomme rouge coupée en bâtonnets
- quelques fraises
- amandes

Semoulettes rieuses

5

- 1 Porter le lait à ébullition avec le sel et la demi-gousse de vanille. Y verser la semoule en pluie et cuire pendant 15 à 20 minutes en remuant souvent. Retirer la demi-gousse de vanille.
- 2 Répartir la semoule dans les assiettes. Décorer avec les pommes pour imiter les cheveux et le nez, avec deux fraises pour les yeux et des amandes pour la bouche.

Trucs

- Utiliser d'autres fruits que l'on choisira en fonction de la saison.
- Cuire la semoule la veille au soir, la répartir dans de petits moules et garder à couvert au frais pendant la nuit. Au petit-déjeuner, démouler sur des assiettes et garnir avec des fruits frais ou un coulis de fruits.

Mousse à la fraise

- 1 Mixer les fraises, le yogourt et le lait jusqu'à obtention d'une purée bien mousseuse. Répartir dans les verres.
- 2 Faire chauffer légèrement le lait dans une petite casserole et le fouetter pour le faire mousser. Prélever délicatement la mousse et en garnir les frappés. Servir avec une cuillère et une paille.

Trucs

- Remplacer les fraises par d'autres petits fruits de saison ou un mélange de baies.
- Remplacer le yogourt par du séré.



6

Pour 2 enfants

2 verres de 2,5 dl

- 100 g de fraises parées et coupées en morceaux
- 90 g de yogourt nature
- 1,5 dl de lait
- env. 1 dl de lait pour la mousse



Muesli à l'Ovomaltine

1 Mélanger les flocons, les amandes, les poires, le lait et laisser reposer quelques instants. Répartir le muesli dans des bols, saupoudrer d'Ovomaltine, servir.

Trucs

- Remplacer les flocons 7 céréales par des flocons d'épeautre ou d'avoine.
- Remplacer les poires par des pommes.
- Remplacer une partie du lait par du yogourt ou du séré.



7



Pour 2 enfants

- 6 cs de flocons 7 céréales
- 1 cs d'amandes finement hachées
- 1–2 poires mûres coupées en deux, parées et râpées à la râpe à rösti
- env. 2 dl de lait
- 2 cc d'Ovomaltine





Le bon yogourt

8

Noah adore les yogourts aux fruits. Mais quel fruit appartient à quel yogourt ?

Suis les lignes et dessine le fruit correct sur le pot de yogourt.

Cœurs au séré et aux fruits rouges

1 Pâte à gaufres: travailler le beurre, y mélanger le sucre, la cannelle et les œufs, malaxer jusqu'à éclaircissement du mélange. Pour finir, incorporer la farine.

2 Fabrication: cuire 2–3 cs de pâte à la fois dans un moule à gaufre graissé avec de la crème à rôtir et laisser refroidir les gaufres sur une grille.

3 Séré: mélanger tous les ingrédients, répartir le mélange sur les gaufres, garnir.

Trucs

- Utiliser d'autres petits fruits de saison ou un mélange de petits fruits, selon les goûts.
- Remplacer la cannelle par du sucre vanillé.
- Gardées au sec et au frais, les gaufres se conservent pendant 4–5 jours. On peut également les congeler par portions (conservation: 1 à 2 mois).



Pour 10 gaufres de 5 cœurs

1 moule à gaufres
crème à rôtir

Gaufres à la cannelle

- 150 g de beurre ramolli
- 200 g de sucre
- 1 cc de cannelle
- 3 œufs
- 375 g de farine

Séré aux petits fruits

- 200 g de framboises bien écrasées à la fourchette
- 500 g de séré mi-gras
- 1 cc de jus de citron
- framboises pour la garniture

Jamais sans dix-heures

Emma adore dormir et elle a parfois de la peine à se lever à temps pour déjeuner. Elle opte alors pour un **petit-déj' express**: un verre de lait, avec ou sans cacao. Pour compléter, elle emporte un dix-heures un peu plus nourrissant. Sans oublier sa bouteille d'eau.

Les dix-heures sont importants, car ils te permettent de reprendre des forces à la récréation. Si tu as bien déjeuné, de l'eau ou des morceaux de pommes ou de carottes suffisent. Si tu n'as pris qu'un verre

de lait ou un yogourt, tu peux manger un peu plus. Par exemple, un sandwich et quelques tomates cerises. Choisis plutôt des aliments nature et sans emballages inutiles.



Bouger pour se sentir bien

10

Noah et Emma aiment faire du sport. Et toi? Tu te déplaces beaucoup à vélo, tu fais du foot ou de la gym? Bouger est bon pour ton corps et te change les idées. Quand tu te dépenses, tu consommes plus d'énergie: c'est bon pour ta santé et renforce tes défen-

ses immunitaires. Les activités comme la lecture, le bricolage ou les jeux vidéo ne demandent par contre que peu d'énergie. Si tu aimes lire, réaliser des activités créatrices ou jouer à l'ordi, il est important que tu fasses des pauses et que tu sortes prendre l'air régulièrement.





Pour 10 lutins

papier sulfurisé pour la plaque

Pâte

- 400 g de farine fleur
- 100 g de farine complète
- 1 ½ cc de sel
- 50 g de beurre ramolli

- 20 g de levure émietlée
- env. 2,5 dl de lait

Garniture

- amandes, graines de tournesol et de courge, pignons, farine et sésame

Lutins des préaux

11



- 1** Pâte: mélanger la farine et le sel, former une fontaine pour mettre le beurre. Délayer la levure dans le lait et la verser dans la fontaine. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser celle-ci reposer à température ambiante jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
- 2** Diviser la pâte en 10 portions, façonner des lutins, les garnir et les mettre quelques instants au frais.
- 3** Faire cuire les lutins au milieu du four préchauffé à 200 °C pendant 20–25 minutes, puis les laisser refroidir.

Trucs

- Une fois refroidis, mettre les lutins dans des sachets de congélation. Ils se conservent 1 à 2 mois au congélateur.
- Pour les décongeler, les laisser reposer 1 à 2 heures sur une grille.

Zoo

- 1** Pâte: travailler le beurre avec le sel. Ajouter le jaune d'œuf et continuer de remuer quelques instants. Ajouter le mélange de Sbrinz, de farine et de poudre à lever. Lier avec de l'eau pour obtenir une pâte (ne pas la pétrir). L'envelopper dans un film alimentaire et la mettre au frais pendant une heure.
- 2** Abaisser la pâte à 5–7 mm. Découper des animaux à l'emporte-pièce, les dorer à l'œuf, les décorer et les cuire 12–15 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C. Les laisser refroidir.

- 3** Découper au pochoir des animaux dans les légumes, les placer dans la boîte à goûter. Disposer à côté de ceux-ci les sablés animaux.

Truc

- Entreposés au sec et au frais, les sablés restants se conservent 1 semaine et pendant 1 à 2 mois au congélateur. Pour les décongeler on les laisse reposer 20 à 30 minutes à température ambiante.



12



Pour 30 pièces (6 portions)

emporte-pièce

boîte à goûter

Sablés

- 75 g de beurre ramolli
- ½ cc de sel
- 1 jaune d'œuf
- 75 g de Sbrinz AOP fraîchement râpé
- 125 g de farine bise d'épeautre
- ¼ cc de poudre à lever
- env. 1 cs d'eau

Garniture

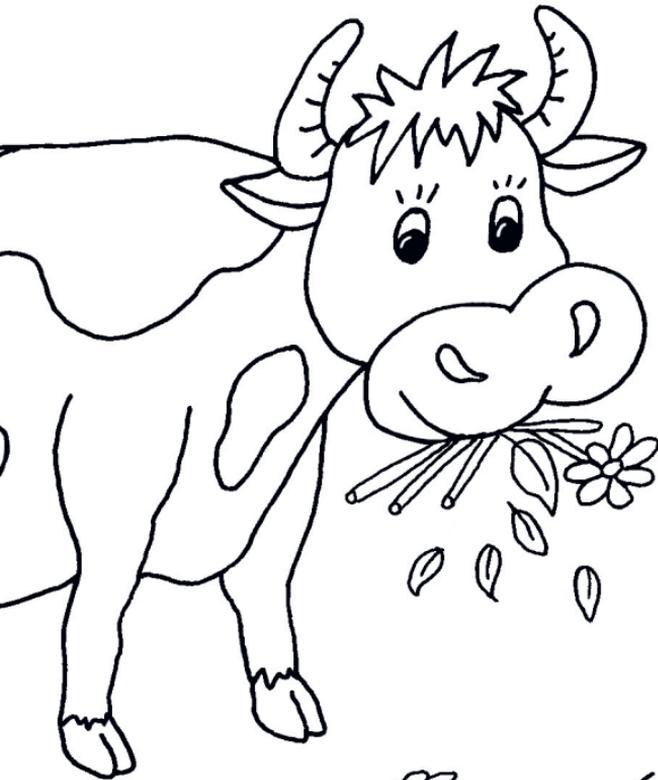
- jaune d'œuf battu pour dorer, graines de pavot, de tournesol et de courge, pignons

Zoo de légumes (1 portion)

- 1–2 lanières d'une grande carotte
- 1 tranche de chou-pomme
- 1 morceau de poivron



13



Pommecinelle

1 Au moyen d'un couteau de cuisine, tailler les antennes, le dos et les points. Humecter la chair de la pomme avec de l'eau citronnée pour éviter le brunissement.

2 Pattes: faire trois trous de chaque côté avec la pointe d'un couteau. Casser les sticks en trois, les insérer dans les trous sans les laisser trop dépasser. Planter les antennes.

3 Découper de petites feuilles dans le fromage. Elles peuvent être facilement transportées avec la coccinelle dans une boîte à goûter.

Trucs

- Si l'on veut que les sticks salés restent bien croustillants, les planter dans la pomme juste avant de servir.
- Remplacer les sticks salés par des grissinis ou des carottes en bâtonnets.

14



Pour 2 enfants

2 boîtes à goûter

- 1 grosse pomme rouge parée et coupée en deux
- un peu d'eau citronnée
- 4 sticks salés environ
- 1 tranche de Gruyère AOP doux d'environ 5 mm d'épaisseur (environ 60 g)



Pour 12 enfants

- 12 tranches de pain toast complet
- beurre nature ou aux herbes ramolli pour tartiner
- 12 tranches de Gruyère AOP de 2 à 3 mm d'épaisseur, ayant les dimensions des tranches de pain (env. 350 g)

Garniture

- carottes, concombres, poivrons, radis, biscuits salés, graines de pavot, purée de tomates, noisettes, tomates cerises, tranches de pomme, morceaux de poire, olives, etc.

Memory

15

1 Tartiner les tranches de pain avec du beurre. Poser sur chacune une tranche de fromage, découper en 4 rectangles ou carrés. Présenter le memory sur un plateau.

2 Préparer des paires de petits canapés avec la même garniture. À la récré, les enfants s'amuseront à chercher les pièces assorties. On peut naturellement faire des échanges!

Truc

- Ce memory aura beaucoup de succès lors des anniversaires d'enfants, à la maison comme à l'école enfantine.

Brochures et affiches sur les collations et le petit-déj'

Des dix-heures sains. Simple & rapide (131290F). Ces onze suggestions sont conformes aux recommandations actuelles pour des dix-heures sains à la crèche et à l'école.

Affiche gratuite «Le petit-déjeuner des enfants» (130446F). Cette affiche propose cinq idées de petits-déjeuners sains et de collations appropriées. Format: A2. Gratuit.

Affiche «Des dix-heures sains» (130445F). L'affiche propose dix idées de collations saines. Format: A2. Gratuit.

Affiche des dix-heures (130433F). L'affiche des dix-heures est un support idéal pour aborder le thème des collations saines. Le recto présente plusieurs variantes de dix-heures. Sur le verso figurent des fiches de travail et des idées pour approfondir la thématique du lait en classe. Format: A1. Gratuit.

Plus de recettes, d'idées de bricolage et de conseils sur l'alimentation sur www.swissmilk.ch/fr/creches-garderies

Commandez nos brochures et affiches

16

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Contact Center
Case postale 1002
3024 Berne

Tél. 031 359 57 28
commande@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/shop

Matériel disponible jusqu'à épuisement des stocks. Pour les articles payants, nous facturons des frais de port. Les frais de port sont offerts pour les brochures gratuites (jusqu'à trois exemplaires). Envois en Suisse uniquement. Conditions générales consultables sur www.swissmilk.ch.

Impressum

© **Fondation du Lait à la Pause, 2005**
7^e édition, décembre 2020

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne • **Conseil professionnel:** Regula Thut Borner, diététicienne ASDD, Swissmilk, Berne • **Recettes:** Judith Gmür-Stalder, Sumiswald • **Photographie:** Simone Wälti, Rosshäusern • **Graphisme:** Grafix Jungo, Münsingen • **Lithographie:** Form AG, Berne • **Impression:** Ostschweiz Druck AG, Wittenbach • **Traduction:** Trait d'Union, Berne

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Nutrition & cuisine
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Tél. 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

N° d'article 131250F