

E-BOOK



Mon enfant, son goûter !

15 recettes bonnes pour sa santé et l'environnement



Eolia Métivier—Ollivier-Henry

Sommaire

- 1- Introduction
- 2- Les avantages de ces recettes
- 3- Granola
- 4- Sablés
- 5- Biscuits d'amande
- 6- Cookies aux pois chiches et noix
- 7- Barres de céréales
- 8- Boules énergétiques au miel
- 9- Pancakes
- 10- Gâteau aux pommes
- 11- Gâteau à la noisette
- 12- Gâteau aux carottes
- 13- Gâteau aux flocons d'avoine
- 14- Gâteau au miel
- 15- Moelleux à la compote
- 16- Clafoutis aux fruits
- 17- Glaces fruités
- 18- Remerciements

Des recettes saines, gourmandes et durables pour toute la famille !

Introduction

Savez-vous que le terme du goûter vient de *gustare* qui désigne le fait de ✨ déguster ✨ ? Ce terme, qui nous vient de la renaissance, annonçait un moment de convivialité, de détente et de plaisir. *

Étudiante en diététique et nutrition humaine à l'EDNH (Ecole de Diététique et Nutrition Humaine), passionnée par la nutrition, je souhaite vous partager à travers cet E-book quinze recettes rapides à faire (en moins de 30 minutes) aussi savoureuses que surprenantes qui sont non seulement délicieuses pour votre palais mais également bonnes pour votre santé et votre environnement. Amusez-vous en famille à cuisiner vos légumes, légumineuses et fruits d'une nouvelle façon et laissez-vous surprendre...

Eolia

Mettre la main à la pâte en famille
surprend toujours les grands comme les petits !

Les avantages de ces recettes

Du plaisir garanti en plus...

...des bénéfices pour la santé :

- Des recettes équilibrées nutritionnellement, avec une teneur diminuée en sucre et en matière grasse et sans aliments ultra-transformés.
- Des recettes riches en fibres grâce à la présence de fruits, légumes, légumineuses et/ou oléagineux.
- Des recettes plus riches en protéines, vitamines et minéraux par rapport aux recettes industrielles.
- Des recettes avec un Index Glycémique plus faible : adieu les sucres trop rapides et fini les coups de barre entre les repas et les grignotages !
- Des recettes avec peu d'ingrédients, sans additifs, sans conservateurs, ni colorants...

...des bénéfices pour l'environnement :

Des recettes durables avec des ingrédients :

- Que vous pouvez trouver près de chez vous, comme chez un producteur (*farine, beurre, miel, ...même les pois-chiche*) ou un magasin proposant des labels de qualité.
- Qui sont à des prix rémunérateurs pour le producteur (*le lait*).
- Qui ne sont pas trop emballés ou avec des emballages recyclables (*œufs, fruits*).

Granola



250g de flocons
d'avoine



100g de compote



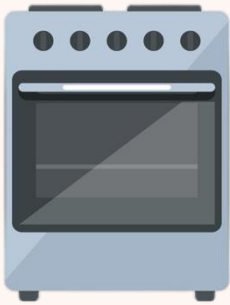
50g de noix



50g d'amandes
effilées



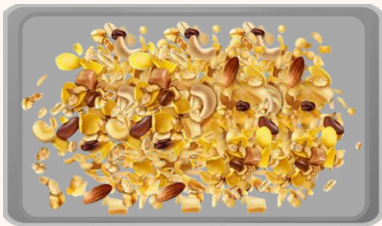
3 cuillères à
soupe de miel



Préchauffez le four à 170°



Mélangez tous les ingrédients ensemble



Sur du papier cuisson, répartissez le
granola en formant un épais rectangle



Enfournez durant 10 à 15 minutes
puis laissez-le refroidir



Cassez-le pour faire de grosses pépites
bien croustillantes

Sablés



120g de farine



1 œuf



30g de beurre



1 cuillère à café de
levure chimique



20g de miel



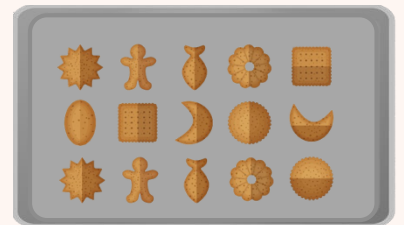
Préchauffez le four à 180°



Mélangez tous les ingrédients



Étalez la pâte et formez vos biscuits



Déposez-les sur du papier cuisson



Enfourez durant 9 à 10 minutes

Biscuits d'amande



120g de poudre
d'amande



100g de compote
de pomme



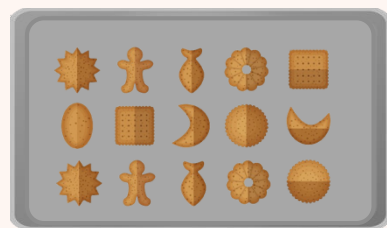
Préchauffez le four à 180°



Mélangez tous les ingrédients



Étalez la pâte et formez vos biscuits



Déposez-les sur du papier cuisson



Enfournez durant 15 minutes
et laissez-les refroidir

Cookies pois chiches et noix



125g de farine



265g de pois chiches cuits



70g de beurre



60g de noix



½ sachet de levure chimique



65g de miel



Préchauffez le four à 180°



Égouttez, puis mixer les pois chiches



Mélangez la farine, la levure, le beurre fondu, le miel dans un saladier avec une pincée de sel



Ajoutez les pois chiches mixés et les noix puis mélangez



Enfournez durant 15 minutes et laissez refroidir



Sur une feuille de papier cuisson, réalisez des boules puis aplatissez-les légèrement.



Barres de céréales



200g de flocons
d'avoine



150g de
compote



100g de mélange d'oléagineux
et de fruits secs



3 cuillères à
soupe de miel



Préchauffez le four à 180°



Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine,
la compote avec une pincée de sel



Coupez grossièrement le mélange
d'oléagineux et/ou de fruits secs



Ajoutez-les au saladier. Mélangez
puis ajoutez le miel



Dans des moules individuels
rectangulaires, répartissez la préparation.



Enfournez durant 25 à 30 minutes,
laissez refroidir avant de démouler

Boules énergétiques au miel



40g de flocons
d'avoine



50g de
noisettes



50g d'amandes



25g de fruits
secs (*facultatif*)



3 cuillères à
soupe de miel



Mixez les amandes, noisettes et les flocons d'avoine avec une pincée de sel



Versez la poudre dans un saladier et ajoutez le miel. Mélangez



Formez, avec vos mains, des boules avec la pâte



Concassez de fruits secs, si vous le souhaitez, et soupoudrez les boules énergétiques.



Conservez au réfrigérateur

Pancakes



100g de farine



2 œufs



150ml de lait ½
écrémé



2 cuillères à
soupe de miel



½ cuillère à
soupe de levure



Dans un saladier, mélangez les
œufs, le miel et le lait



Ajoutez ensuite au saladier la farine et la
levure. Mélangez afin d'obtenir une pâte lisse



Faites revenir la pâte des deux côtés
dans un casserole beurrée ou huilée



Dégustez-les pancakes naturels, avec du
miel, des fruits ou selon vos désirs !

Gâteau aux pommes



3 pommes



100g de compote



100g de farine



2 œufs



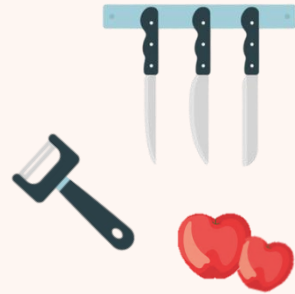
100g de yaourt
nature



½ sachet de
levure chimique



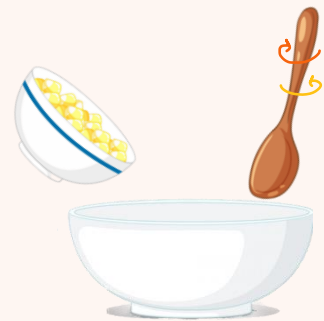
Préchauffez le four à 165°



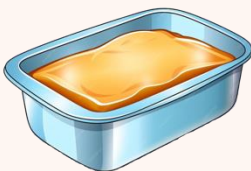
Nettoyez, épluchez, épépinez et
découpez en cubes les pommes



Mélangez ensemble les œufs, la farine, la
compote, le yaourt et la levure chimique



Ajoutez les morceaux de pommes et
mélangez de nouveau



Versez dans un moule préalablement
beurré ou huilé



Enfournez durant 25minutes

Gâteau à la noisette



60g de farine
d'avoine



60g de farine
de riz



40g de poudre
de noisette



100ml de lait
½ écrémé



40g de miel



1 œuf



½ sachet de
levure chimique



Préchauffez le four à 180°



Battez l'œuf en omelette dans un
saladier avec une pincée de sel



Mélangez le miel et le lait à l'œuf
battu en omelette



Ajoutez tous les autres ingrédients et
mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte
homogène



Versez dans un moule préalablement
beurré ou huilé



Enfournez durant 35 minutes

Gâteau aux carottes



200g de carottes



80g de miel



50ml d'huile de tournesol



50g de noix



2 œufs



gingembre



1 cuillère à café de cannelle



½ sachet de levure chimique



150g de farine



Préchauffez le four à 180°



Nettoyez les carottes et râpez-les.
Râpez également un peu de gingembre



Dans un saladier, mélangez le miel,
les œufs et l'huile



Incorporez-y la farine, la levure, la
cannelle et le sel. Mélangez



Ajoutez les noix, les carottes et
le gingembre râpés. Mélangez



Versez dans un moule
préalablement beurré ou huilé



Enfournez durant 30 à 40
minutes

Gâteau aux flocons d'avoine



100g de flocons
d'avoine



150g de fromage
blanc



50g de poudre
d'amande



2 œufs



4 cuillères à
soupe de miel



Préchauffez le four à 180°



Mélangez tous les ingrédients ensemble



Versez dans un moule préalablement
beurré ou huilé



Enfournez durant 9 à 10minutes

Gâteau au miel



100g de farine



3 œufs



80ml de lait ½
écrémé



4 cuillères à
soupe de miel



½ cuillère à soupe
de levure



Dans un saladier, mélangez les
œufs et le miel



Ajoutez ensuite au saladier le lait et
mélangez



Ajoutez la farine et la levure.
Mélangez de nouveau



Versez dans un moule préalablement
beurré ou huilé qui peut aller au
micro-onde



Mettez au micro-onde
pour 10 minutes

Moelleux à la compote



150g de farine



200g de compote



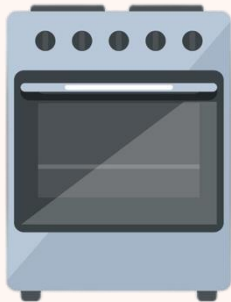
2 œufs



1 sachet de levure chimique



miel
(facultatif)



Préchauffez le four à 175°



Mélangez la farine et la levure



Ajoutez les œufs, la compote et si vous le souhaitez le miel. Mélangez



Versez dans un moule préalablement beurré ou huilé



Enfournez durant 30 minutes

Clafoutis aux fruits



300g de fruits de saison au choix



80g de miel



75g de farine



100ml de lait ½ écrémé



4 œufs



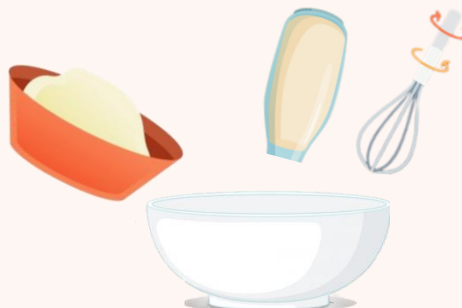
Préchauffez le four à 210°



Nettoyez, dénoyautez ou épépinez selon les fruits choisis et découpez-les



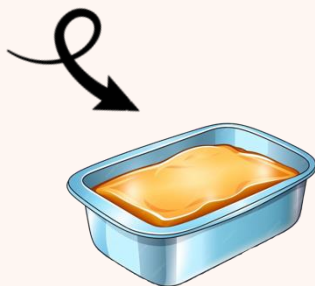
Dans un saladier, mélangez les œufs et le miel



Mélangez-y ensuite la farine tamisée et le lait



Ajoutez les fruits en morceaux et mélangez



Versez dans un moule préalablement beurré ou huilé



Enfournez durant 30 à 35 minutes à 180°

Glaces fruitées



300g de fromage
blanc nature



100 à 150g de fruit(s)
de saison au choix



40g de miel



Nettoyez et épluchez vos fruits si nécessaire
en fonction de ceux choisis. Puis découpez-
les en de petits morceaux ou mixez-les



Dans saladier, mélangez les fruits
au fromage blanc et au miel



Dans des moules à glaces individuels ou dans
les pots vides, déposez la préparation.



Mettez-les au congélateur durant
minimum 3 heures avant dégustation

Remerciements

Je vous remercie d'avoir partagé ce voyage culinaire avec moi à travers ce livre de recettes saines et durables.

En cuisinant des fruits, des légumes et des légumineuses, vous contribuez non seulement à votre bien-être, mais aussi à celui de notre environnement.

À très vite !

N'hésitez pas à me faire un petit retour très rapide sur cet e-book :

<https://forms.gle/U98YQ9jxA9JjCVZA6>

Pour continuer de suivre l'aventure Plan'Eat, suivez-nous sur nos réseaux :



@planeat.eu



@Plan'Eat Project

INRAE <https://www.inrae.fr/actualites/alimentation-saine-durable-projet-europeen-planeat>

Pour aller plus loin :



Éolia Métivier—Ollivier-Henry : Eolia.metivier-ollivier-henry@inrae.fr



**Claire Planchat : Claire.hery-planchat@inrae.fr
0033+(0)4 73 62 45 29**



**Anthony Fardet : Anthony.fardet@inrae.fr
0033+(0)4 73 62 47 04**



INRAE