

La table des quatre-heures

Lorsque les enfants rentrent de l'école l'après-midi, goûter ensemble apporte un moment de calme et de détente. Fruits frais, yogourt, milk-shake ou tartines beurrées rassasient de façon saine. Les enfants picorent volontiers des fruits coupés en petits morceaux et ont plaisir à une belle assiette bien décorée et appétissante.

Conseil : Donnez de temps à autre une friandise à vos enfants. Vous leur faites plaisir et apaisez leur envie de sucré.

Pomme-coccinelle et fleurs en fromage*



Etoile aux fruits



Yogourt aux fruits frais*



Gâteau poire et chocolat*



Muffin aux fruits secs et lait*



Gaufres avec séré aux fruits*



*Recettes ajoutées

POMMECINELLE



Produits laitiers.
3 portions par jour
pour un poids plume.



Moins de route = moins de CO2 grâce à vous

INGREDIENTS

Pour 2 enfants

- 2 petites boîtes à casse-croûte
- 1 grosse pomme rouge débarrassée du coeur, de la mouche et de la queue et coupée en deux
- un peu d'eau citronnée
- 4 sticks au sel environ
- 1 tranche de Gruyère doux d'environ 5 mm d'épaisseur (environ 60 g)



PREPARATION

- 1 A 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 3 trous de chaque côté avec la pointe d'un couteau et y insérer des sticks salés 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 casse-croûte.
- 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.

ZÈBRE ROUGE



3 portions de lait par jour
1 portion = 180 g de yogourt



Respect de l'environnement

INGREDIENTS

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
- 2-3 cs de sucre
- 500 g de yogourt brassé, p.ex. à l'arôme vanille
- Lamelles de pomme pour la garniture



PREPARATION

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 alternativement de purée de pommes et de yogourt, garnir.

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

Utiliser de la compote de pomme nature et faire alterner avec du yogourt à la framboise ou à la fraise.

Si l'on est pressé, acheter de la compote déjà prête (environ 4 dl).

Accompagnement: zwieback, pain ou crackers complets.

La purée de pommes se conserve pendant 2-3 jours au réfrigérateur (à couvert) ou 2-3 mois au congélateur (en portions).

Décongeler au réfrigérateur à couvert et les conserver à couvert dans le réfrigérateur.

GÂTEAU AUX POIRES ET AU CHOCOLAT



Le beurre. Parce que tout le reste n'est pas naturel.



Strictement contrôlé

INGREDIENTS

préparation: env. 40 min

cuisson: env. 40 min

Pour 1 plat réfractaire en pyrex ou 1 plaque de 22x30 cm

beurre pour le plat

pâte:

150 g de beurre, ramolli

175 g de sucre

1 pincée de sel

3 oeufs

150 g de chocolat noir, fondu

2 cs d'eau-de-vie de poires Williams ou de crème

100 g de noisettes moulues

225 g de farine

1½ cc de poudre à lever

garniture:

3 poires mûres (Williams, par ex.), parées, coupées en deux puis en tranches

2 cs de beurre, fondu

2 cs de sucre

½ sachet de glaçage foncé, env. 60 g, fondu selon les indications de l'emballage



PREPARATION

1 Pâte: travailler le beurre en pommade jusqu'à formation de pointes. Incorporer le sucre et le sel. Ajouter les oeufs, mélanger jusqu'à obtention d'une masse claire. Incorporer le chocolat, l'eau-de-vie ou la crème et les noisettes. Mélanger la farine avec la poudre à lever, tamiser, puis mélanger. Verser dans le plat beurré, lisser.

2 Garniture: enfoncer les morceaux de poire dans la pâte, badigeonner de beurre et saupoudrer de sucre. Cuire 40-45 min au milieu du four préchauffé à 180 °C. Sortir du four, laisser refroidir.

3 Couper un petit coin du sachet de glaçage, dessiner des filaments sur le gâteau et laisser durcir. Couper en parts, servir.

Servir avec de la crème fouettée.

MUFFINS AUX FRUITS SECS ET AUX NOIX



3 portions de lait par jour
1 portion = 2 dl de babeurre



Moins de route = moins de CO2 grâce à vous

INGREDIENTS

pour environ 15 muffins

- 1 plaque à muffins, beurre pour la plaque
- 150 g de fruits secs (quartiers de pommes ou de poires, abricots, raisins, cerises p.ex.)
- 100 g de cerneaux de noix hachés, 1/2 cc de cannelle en poudre ou de mélange pour pain d'épices, 1/2 dl de jus de pomme
- 1 portion de pâte à pain de la recette du zoo de petits pains
- 2 dl de babeurre



PREPARATION

- 1 Hacher grossièrement les fruits secs et les mettre à mariner dans le jus de pomme.
- 2 Faire la pâte à pain et la faire gonfler comme décrit dans la recette précédente.
- 3 Pétrir la pâte en y ajoutant les fruits secs et les cerneaux hachés et faire gonfler pendant 30 nouvelles minutes.
- 4 Bien beurrer la plaque à muffins.
- 5 Remplir les creux de pâte et badigeonner d'eau. Cuire les muffins 20 à 25 minutes dans le four préchauffé à 200 °C.
- 6 Démouler les muffins et les mettre à refroidir.
- 7 Servir avec le babeurre.

Les muffins peuvent se conserver aussi au congélateur.

COEURS-SÉRÉ ET BAIES



Le beurre. Parce que la nature n'a pas besoin d'additifs.



Production digne de confiance

INGREDIENTS

Pour 10 pièces de 5 gaufres en coeur

1 moule à gaufres

Crème à rôtir

Gaufres à la cannelle

150 g de beurre ramolli

1 gobelet de sucre (200 g)

1 cc de cannelle

3 oeufs

3 gobelets de farine (375 g)

Séré aux baies

200 g de framboises bien écrasées à la fourchette

2 gobelets de séré demi-gras (500 g)

3-4 cs de miel liquide

1 cc de jus de citron

Framboises pour la garniture



PREPARATION

1 Pâte à gaufres: travailler le beurre, y mélanger le sucre, la cannelle et les oeufs, 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 la masse sur les gaufres, garnir.

1 gobelet = 1 gobelet à yogourt de 180 g.

Utiliser d'autres petits fruits de saison ou un mélange de baies, 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).