

Il était une fois, tout près de Nîmes, une maîtresse d'école qui s'appelait Dominique.

Comme chaque soir, après avoir participé au goûter des enfants dans son école maternelle, elle vit encore une fois se remplir des sacs entiers d'emballages.

Était-ce son imagination ou, au fil des années, devenaient-ils de plus en plus encombrants?

Elle soupira en pensant que ce serait identique le lendemain puis le surlendemain.

Sur le chemin du retour, elle commença à réfléchir. Supprimer le goûter? Pas question! Les enfants de cet âge ont besoin de quelque chose pour tenir jusqu'au dîner.

Mais alors, comment faire? Elle ne baissa pas les bras, il devait bien y avoir un moyen de réduire ces sacs d'emballage, non? Et si l'on aidait les parents, petit à petit, à donner à leurs enfants des goûters différents?

Elle se remémora alors le blog de cuisine qu'elle avait l'habitude de lire depuis quelques années.

Et si je contactais son auteur, peut-être aurait-elle des idées?

A plusieurs centaines de kilomètres de Nîmes, Pascale, qui s'occupait tous les jours du goûter de ses enfants se posait également beaucoup de questions sur ces emballages. Elle trouva tout de suite excellente l'idée de penser à des goûters avec un minimum d'emballage et elle fut ravie d'apporter sa contribution.

Et c'est ainsi que naquit ce livret de 5 recettes toutes simples pour les parents qui préparent jour après jour des goûters à emporter pour leurs enfants.

Pascale

Recettes, textes et photos de Pascale Weeks, auteur du blog «C'est moi qui l'ai fait!»

Conception, textes et mise en forme de Dominique Poser.

Avec l'aide de :

l'équipe de l'école maternelle PEYROUSE (Gard)

Daniel JASIAK et Colin GENTILE

Quand votre enfant part à l'école, c'est un petit morceau de votre amour qu'il emporte dans son sac de goûter, un «en-cas de bonheur» qui lui dit que vous avez pensé à lui en le préparant et qui lui redit que vous pensez à lui quand il le déballe en fin d'après-midi, en espérant que vous veniez le chercher au plus vite ...

Dominique et Pascale se sont retrouvées autour de l'idée que la préparation du goûter à emporter pouvait combiner le plaisir de votre enfant, votre souci d'équilibre alimentaire et la prise en compte de la production importante de déchets non recyclables qu'entraîne la consommation de produits industriels emballés individuellement.

Vous
PRENDREZ
bien
un goûter ?

Ce livret est le fruit savoureux d'échanges enrichissants entre la connaissance des enfants d'âge maternel pour l'une et l'amour des bons et beaux produits pour l'autre.

Il est offert en téléchargement libre à tous les parents qui souhaitent trouver des conseils, des idées et qui n'hésiteront pas à prendre quelques minutes supplémentaires pour que le goûter de leur enfant ait une saveur encore plus prononcée de tendresse et d'équilibre nutritionnel !

Dominique

Le GATEAU yaourt et pomme



préparation

1 yaourt nature non sucré, de type velouté dont le pot servira de mesure
1,5 mesure de sucre / 3 oeufs / ½ mesure d'huile végétale / 3 mesures de farine / 1 sachet de levure chimique / 1 pomme

Préchauffez votre four à 180°C.

Versez le yaourt dans un bol, ajoutez le sucre et les œufs et mélangez bien. Ajoutez l'huile, mélangez.

Ajoutez la farine et la levure et mélangez à nouveau.

Ajoutez la pomme pelée et râpée puis mélangez.

Versez dans un moule carré beurré et enfournez pour 20 minutes environ.

Une lame de couteau insérée au centre du gâteau doit ressortir sèche.

Laissez refroidir puis démoulez sur une grille.

Conseils santé:

1) comme toute pâtisserie, ce gâteau est riche et ne nécessite pas d'autre aliment ou boisson sucrée pour l'accompagner

2) c'est un gâteau qui n'a pas besoin d'être conservé au frais mais qui doit être consommé dans les 2 jours qui suivent sa préparation

variantes

Vous pouvez remplacer la pomme par un fruit de saison (que vous couperez en morceaux) ou des fruits secs que vous aurez fait gonfler auparavant dans un bol d'eau chaude pendant 20 mn.

boisson

N'oubliez pas la boisson avec ce gâteau : de l'eau en petite bouteille ou un lait nature en briquette (à jeter dans le conteneur des recyclables).

emballage

Utilisez une feuille d'aluminium pour emballer le goûter et apprenez à votre enfant à l'ouvrir sans la déchirer puis à la replier et à la ranger dans son sac pour une utilisation ultérieure.

idée

Préparez ce gâteau avec votre enfant qui pourra joyeusement mesurer, verser, compter, mélanger, râper, sous votre surveillance et bénéficier de la récompense des pâtisseries : lècher le saladier vide !

La BARRE d'énergie



préparation (pour une dizaine de barres)

100 g de beurre / 50 g de sucre roux / 2 cuil. à soupe de miel liquide / 250 g de flocons d'avoine / 75 g de raisins secs blonds

Beurrez un moule à gâteau rond ou carré et mettez-le au frais. Préchauffez votre four à 180°C. Faites fondre le beurre, le sucre et le miel, dans une casserole, sur feu doux. Hors du feu, ajoutez les raisins secs et mélangez à l'aide d'un cuillère en bois. Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez à nouveau. Versez dans votre moule puis tassez en vous servant du dos d'une grande cuillère. Enfouez pour 15 minutes, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée. Laissez refroidir pendant 10 minutes, démoulez puis coupez en tranches ou en carrés.

Ces barres se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Conseils santé:

- 1) ces barres sont idéales si votre enfant pratique un sport après l'école ou lors des sorties piscine avec sa classe
- 2) choisissez des flocons d'avoine non sucrés

variantes

Vous pouvez remplacer les raisins secs par des abricots secs ou des pruneaux ou des figues séchées ou en core des dates (que vous couperez en morceaux) selon les goûts de votre enfant.

boisson

N'oubliez pas la boisson avec ces barres : de l'eau en petite bouteille ou un lait nature en briquette (à jeter dans le conteneur des recyclables).

emballage

Utilisez une boîte métallique pour transporter et conserver ce goûter : lorsqu'elle sera trop détériorée, vous pourrez la jeter dans le conteneur des recyclables !

idée

Proposez à votre enfant de prendre un peu plus que sa ration pour partager avec ses camarades qui auront oublié leur goûter ou qui auront envie de croquer dans ces belles barres «maison».

La CREME de fruits



préparation

Lavez puis pelez 1 pomme.

Coupez-la en quartiers, retirez le coeur puis coupez chaque quartier en 3 cubes.

Mettez les cubes de pomme dans un robot de type blender ou mixeur, avec 7 abricots secs bien moelleux et 5 cl d'eau froide (3 à 4 cuillerées à soupe)

Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Tartinez !

Consommez aussi cette crème de fruits au dessert, en famille, servie dans une coupelle et accompagnée de fromage blanc ou de yaourt non sucré.

Conseils santé:

1) les fruits secs sont très énergétiques il faudra donc modérer la quantité du goûter

2) allez jeter un oeil sur cette jolie animation créée par l'INPES : http://www.inpes.sante.fr/espace_nutrition/depliant/flash.htm

variantes

Vous pouvez remplacer la pomme par une poire, les abricots secs, par des pruneaux et imaginer d'autres associations avec les fruits de saison.

boisson

Un lait nature en briquette (à jeter vide dans le conteneur des recyclables) complètera idéalement ce goûter pour arriver à l'équation parfaite :
fruits + produit laitier + céréales

emballage

Utilisez une boîte hermétique pour transporter les tartines ou sandwiches : elle est réutilisable et lavable à volonté !
En cas de casse, à jeter ensuite dans le bac des recyclables !

idée

Associez votre enfant à la préparation : découpe des quartiers en cubes / comptage des abricots / mise en route du blender / et à lui la récompense des pâtisseries : lécher la spatule qui aura servi à vider le blender.

Le SANDWICH des belles dents



préparation

Coupez 1 morceau de baguette ou 2 belles tranches de pain pas trop épaisses que vous garnirez d'une barre d'un bon chocolat noir ou au lait.

Les garnitures de «la tartine à hublot» conviennent tout à fait pour varier les plaisirs du «sandwich des belles dents».

Conseils santé:

- 1) croquer et mâcher des aliments résistants sont essentiels au renforcement des gencives et à la qualité des dents de votre enfant
- 2) la mastication longue réduit la sensation de faim et limite la consommation d'aliments : c'est un bon moyen de prévenir l'obésité
- 3) évitez les viennoiseries

variantes

Variez la qualité des pains : pain blanc / pain complet / pain au levain / pain de seigle / pain aux abricots / pain aux noix / pain aux olives / pain multi-céréales / pain de campagne / pain biologique, ...

boisson

Apprenez à votre enfant à boire au robinet sans toucher celui-ci avec sa bouche : on laisse couler l'eau au creux des 2 mains et on boit l'eau en abaissant sa bouche au niveau des poignets (sans relever les bras !)

emballage

Réutilisez le sachet d'emballage de la baguette de pain ou un sachet en papier du primeur ou encore un sachet de céréales vide pour emporter le sandwich.

idée

Allez à la boulangerie avec votre enfant et confiez-lui la mission de s'adresser au vendeur pour acheter et payer le pain que vous aurez choisi de lui faire goûter.

La TARTINE à hublot



préparation

Coupez en 2 (ou en 4) une tranche de pain de mie complet et/ou blanc.

Tartinez une moitié de confiture ou de fromage en portion ou encore de beurre, et découpez une forme dans l'autre moitié, à l'aide d'un emporte-pièce.

Empilez les 2 moitiés et rebouchez le «hublot» pour faciliter le transport.

Emballez avec amour et accompagnez d'un fruit de saison !

Conseils santé:

1) modérez la quantité; ce ne doit pas être un repas aussi copieux que les 2 autres repas de la journée; 10 à 15% des apports journaliers seulement !

2) évitez la pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes (très sucrée et très grasse)

variantes

Vous pouvez associer : tomme de brebis et confiture / lamelles de pomme et comté / fromage fondu et graines de sésame / beurre ½ sel et chocolat râpé / saucisson et cornichon / viande des grisons et fromage râpé ...

boisson

En fonction du contenu du goûter vous pouvez proposer, de l'eau en petite bouteille, un jus de fruit (pur jus) ou un lait nature en briquette (à jeter dans le conteneur des recyclables)

emballage

Utilisez du papier sulfurisé pour emballer le goûter; cousu machine à chaque extrémité à grands points il sera facile à déchirer pour votre enfant et pourra être jeté dans le conteneur des déchets verts (compostables)

idée

Ecrivez un petit message à l'intention de votre enfant sur l'emballage de son goûter: «je pense bien à toi» «bon appétit mon cœur» «pour ma jolie fleur» ... qu'un adulte pourra lui lire en vous attendant