

## OCTOBRE 2021

Les dernières nouvelles

**Douceur de l'enfance** à retrouver pour des goûters pleins d'imagination, **gourmandises à partager** à l'heure du goûter, en récréation ou à la sortie d'une activité.

Les goûters, sont autant de **moments de plaisir** que de saveurs possibles.

Ne résistez plus et succombez à ces recettes qui accompagneront toutes vos gourmandises les enfants !!!

**A consommer sans modération et à conserver dans une boîte hermétique**

Dans le prolongement des actions déjà menées dans les écoles, les accueils de loisirs adoptent la "charte du goûter".

Cette charte répond aux engagements de la Direction Scolaire et Périscolaire en matière d'environnement, tels qu'ils sont explicités dans le Projet Educatif.

Pour améliorer l'équilibre alimentaire et sensibiliser les enfants à la réduction des déchets plastiques, la charte établie spécifie que :

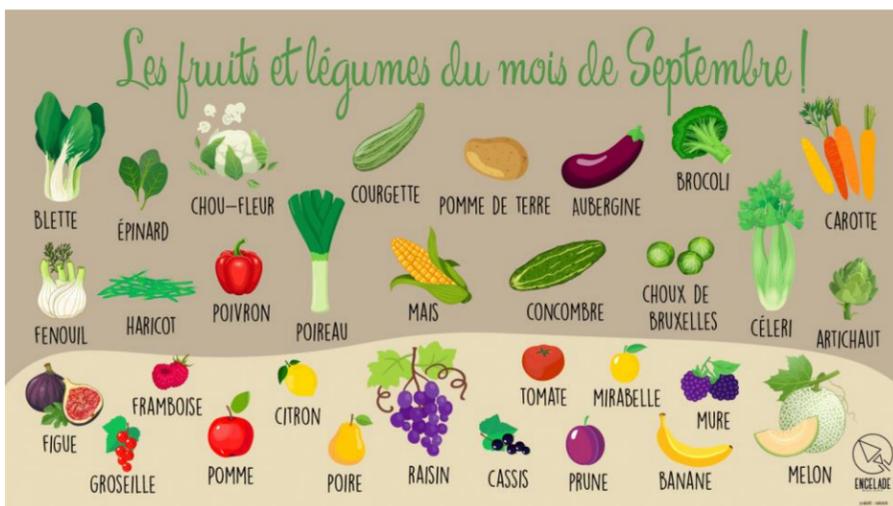
- Je choisis des fruits, des légumes ou des gâteaux faits maison pour mon goûter.
- J'apporte mon goûter dans une boîte réutilisable.
- J'apporte une gourde ou un gobelet pour boire.

Nous comptons sur vous tous !



## FRUITS ET LEGUMES

« MANGER 5 FRUIT ET LEGUMES PAR JOUR »



**CHOCOLAT**  
RECETTE DU MOIS

**MARBRE AU  
NUTELLA**

**VOS CLASSIQUES !**  
RECETTE DU MOIS

**MINI CAKE AU  
CITRON**

**SALÉS**  
RECETTE DU MOIS

**CAKE AUX OLIVES,  
JAMBON ET  
FROMAGE**



# CHOCOLAT !!! ET BONBONS

NUMERO 01

## GÂTEAU AU YAOURT AUX PEPITES DE CHOCOLAT !!!



### INGREDIENTS :

2 YAOURTS 2 Œ UFS HUILE  
½ POT DE YAOURT

SUCRE 1,5 POT DE YAOURT

FARINE 3 POTS DE YAOURT

1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

1 SACHET DE SUCRE VANILLE

1 PRECHAUFFEZ LE FOUR A 150° C PENDANT 15MN

2 VERSER LES Œ UFS DANS UN SALADIER PUIS AJOUTEZ LES Œ UFS, L' HUILE ET MELANGER

3 AJOUTEZ ENSUITE LE SUCRE, LA FARINE, LE SUCRE VANILLE ET LA LEVURE CHIMIQUE PUIS MELANGEZ DE NOUVEAU AFIN D' OBTENIR UNE BELLE PÂTE ; VERSER LA PREPARATION DANS UN MOULE ET METTEZ AU FOUR

4 SURVEILLEZ BIEN LE GÂTEAU. IL EST CUIT LORSQUE LA LAME D' UN COUTEAU ENFONCEE DEDANS RESSORT TOUT PROPRE

BON APPETIT !!!



## MUFFINS CHOCO' POUR 12 PARTS

### INGREDIENTS :

200GR CHOCOLAT AU LAIT 100GR DE BEURRE  
20CL LAIT 1 Œ UF 100GR CREME FRAICHE  
100GR SUCRE ROUX 250GR FARINE 1 CAS DE  
FECULE 2 CAC DE LEVURE CHIMIQUE 3 CAS DE  
CACAO EN POUDRE 1 PINCEE DE SEL MOULES A  
MUFFINS



### PREPARATION :

1 COUPER LE CHOCOLAT EN PETITS MORCEAUX

2 DANS UNE CASSEROLE, FAIRE FONDRE LE BEURRE AVEC 30G DE CHOCOLAT. MELANGER LE LAIT AVEC L' Œ UF, LA CREME FRAICHE ET LE SUCRE A L' AIDE D' UN BATTEUR

3 PRECHAUFFER LE FOUR A 180° C – MELANGER LA FARINE AVEC LA FECULE, LA LEVURE, LE CACAO EN POUDRE ET LE SEL

4 Y VERSER LE LAIT AUX Œ UFS, PUIS LE BEURRE AU CHOCOLAT, ENFIN, LE RESTE DU CHOCOLAT EN MORCEAUX ; REMUEZ

5 BEURRER LES MOULES A MUFFIN – VERSER LA PREPARATION –METTRE AU FOUR PENDANT 20 A 25MN

## MARBRE AU NUTELLA

PREPARATION 25MN/ CUISSON 25MN/

TEMPS TOTAL 50MN

### INGREDIENTS :

4 Œ UFS 125GR SUCRE  
125GR FARINE

125GR BEURRE ½ SACHET  
LEVURE CHIMIQUE

1 SACHET SUCRE VANILLE 2  
CAS DE NUTELLA

1 PRECHAUFFER LE FOUR A 180° C. BLANCHIR LES Œ UFS ET LE SUCRE, AJOUTER LA FARINE ET LA LEVURE

2 FAIRE FONDRE LE BEURRE ET L' INCORPORER A LA PÂTE. AJOUTER LE SUCRE VANILLE

3 METTRE LA MOITIE DE LA PREPARATION DANS UN MOULE A CAKE BEURRE. AJOUTER LE NUTELLA DANS L' AUTRE MOITIE ET VERSER DANS LE MOULE

4 ENFOURNER ENVIRON 25MN A 180° C



## CRÊPES

INGREDIENTS :

FARINE 250 GR ŒUF 4 PIECES LAIT  
½ LITRE

SEL 1 PINCEE SUCRE 2 CAS BEURRE  
FONDU 50 GR



## PREPARATION

1 METTEZ LA FARINE DANS UN SALADIER AVEC LE SEL ET LE SUCRE

2 FAITES UN PUIS AU MILIEU ET VERSEZ-Y LES ŒUFS

3 COMMENCEZ A MELANGER DOUCEMENT. QUAND LE MELANGE DEVIENT EPAIS, AJOUTEZ LE LAIT FROID PETIT A PETIT

4 QUAND TOUT LE LAIT EST MELANGE, LA PÂTE DOIT ETRE ASSEZ FLUIDE. SI ELLE VOUS PARAÎT EPAISSE, RAJOUTEZ UN PEU DE LAIT. AJOUTEZ ENSUITE LE BEURRE FONDU REFROIDI. MELANGEZ BIEN

5 FAITES CUIRE LES CRÊPES DANS UNE POÊLE CHAUDE. VERSEZ UNE PETITE LOUCHE DE PÂTE DANS LA POÊLE, FAITES UN MOUVEMENT DE ROTATION POUR REPARTIR LA PÂTE SUR TOUTE LA SURFACE. POSEZ SUR LE FEU ET QUAND LE TOUR DE LA CRÊPE SE COLORE EN ROUX CLAIR, IL EST TEMPS DE LA RETOURNER

6 LAISSEZ CUIRE ENVIRON UNE MINUTE DE CHAQUE CÔTE ET LA CRÊPE EST PRÊTE.

## MINI CAKE AU CITRON

INGREDIENTS :

SUCRE 100 GR NOISETTE EN POUDRE 75 GR ŒUFS 3 PIECES BEURRE FONDU 100 GR FARINE 70 GR LEVURE CHIMIQUE 1 CAC CITRON JAUNE 1 PIECE

PREPARATION

1 RASSEMBLER DANS UN SALADIER LE BEURRE FONDU ET LE SUCRE

2 MELANGER AVEC UNE CUILLE EN BOIS JUSQU' A CE QUE LE MELANGE SOIT CREMEUX

3 AJOUTEZ LES ŒUFS ENTIERS - FARINE ET LEVURE CHIMIQUE ET LA POUDRE DE NOISETTE

4 BIEN MELANGER

5 RAPER LE CITRON SUR TOUTES SES FACES ( JUSTE LA PARTIE JAUNE) - RAJOUTER DANS LA PÂTE - MELANGER

6 REMPLIR LES MINI MOULES

7 ENFOURNER A FOUR PRECHAUFFE A 180° C PENDANT 25 A 30 MN

8 AU TERME DE LA CUISSON, LES RETIRE DU FOUR ET LAISSER REFROIDIR ; REGALEZ VOUS LES ENFANTS !!!



---

---

# MUFFINS AUX POMMES

INGREDIENTS :

**FARINE 180GR – SUCRE EN POUDRE 150GR – LEVURE CHIMIQUE 6GR – BEURRE FONDU 150GR –**

**BICARBONATE DE SOUDE ALIMENTAIRE 6GR – POMMES 4 PIECES – FLEUR DE SEL 1 PINCEE – CASSONADE – CE UFS ENTIERS 4 PIECES**

## PREPARATION :

1 PELER LES POMMES ET RETIRER LE TROGNON – COUPER LES POMMES EN PETITS MORCEAUX

2 VERSER LA FARINE, LA LEVURE ET LE BICARBONATE ET FLEUR DE SEL DANS UN SALADIER – MELANGER AVEC UNE SPATULE

3 CASSER LES CE UFS DANS UN AUTRE SALADIER – AJOUTER LE SUCRE – BLANCHIR A L' AIDE D' UN FOUET

4 AJOUTER LE BEURRE ET MELANGER A NOUVEAU ; VERSER LE TOUT SUR LE MELANGE DES POUDRES – MELANGER JUSQU' A L' OBTENTION D' UNE PREPARATION LISSE ET HOMOGENE

5 AJOUTER LES ¾ DES POMMES – MELANGER

6 DISPOSEZ DES CAISSETTES A MUFFINS DANS UNE PLAQUE ANTI ADHESIVE 12 MUFFINS – REMPLIR LES CAISSETTES DE PÂTE – PARSEMER SUR LE DESSUS LE RESTANT DES MORCEAUX DE POMMES

7 SAUPOUDREZ LA SURFACE DE CHAQUE MUFFIN DE CASSONADE – PRECHAUFFER LE FOUR A 180° C

8 CUIRE PENDANT 20 MN – LAISSER REFROIDIR – BONNE DEGUSTATION





## CAKE AUX OLIVES, JAMBON ET FROMAGE



### PREPARATION



#### INGREDIENTS :

FARINE 200GR    LEVURE CHIMIQUE 1 SACHET    Œ UFS 3  
PIECES

SEL 1 PINCEE    POIVRE MOULU    HUILE OLIVE 10CL

LAIT CHAUD 10CL    GRUYERE RAPE 100GR    LARDONS  
( JAMBON OU POULET) 200GR

OLIVES VERTES 150GR

« L'APPETIT VIENT EN  
MANGEANT »

1 FAIRE BOUILLIR DE L'EAU, ET Y PLONGER LES LARDONS 2MN ; LES  
EGOUTTER, PUIS LES FAIRE REVENIR DANS UNE PÔELE, SANS  
MATIERES GRASSES, JUSQU' A CE QU' ILS SOIENT BIEN DORES

2 DANS UN SALADIER, METTRE LA FARINE, LA LEVURE, LES Œ UFS, LE  
SEL, LE POIVRE ET L' HUILE, BIEN MELANGER, , PUIS AJOUTER LE  
LAIT CHAUD, LE FROMAGE RÂPE, LES OLIVES EGOUTTEES ET LES  
LARDONS

3 GRAISSER UN MOULE A CAKE, LE TAPISSER DE PAPIER SULFURISE ET  
Y VERSER LA PREPARATION, METTRE AU FOUR 45MN ENVIRON A 200° C.

LAISSER TIEDIR DANS LE MOULE ET SERVIR TIEDE OU FROID !!!



# ON OubliE pERSONNE !

NUMERO 01



## PÂTE A CREPE SANS GLUTEN !



### INGREDIENTS :

FARINE DE RIZ **80GR**  
MAIZENA **50GR**  
Œ UFS **2 PIECES**  
LAIT **250GR**  
HUILE DE PEPINS DE RAISINS **25GR**  
SUCRE EN POUDRE **45GR**  
SEL **UNE PINCEE**

### PREPARATION :

- 1 PREPARER TOUS LES INGREDIENTS
- 2 MELANGEZ LA FARINE DE RIZ, LA MAIZENA, LE SUCRE EN POUDRE ET LE SEL
- 3 VERSER LES Œ UFS BATTUS SUR LES INGREDIENTS SECS
- 4 MELANGER AU FOUET VIGOREUSEMENT POUR EVITER LES GRUMEUX
- 5 INCORPORER L' HUILE DE PEPINS DE RAISINS ET MELANGER
- 6 INCORPOREZ LE LAIT FROID EN DEUX FOIS – MELANGER
- 7 LAISSER REPOSER LA PÂTE 30MN A T° AMBIANTE
- 8 CUIRE DANS UNE POÊLE CHAUDE

A BIENTÔT ...

ON SE RETROUVE  
BIENTÔT !!!

PROMIS

**MICHELE**

