

LE GOÛTER



Source : « Yuka »

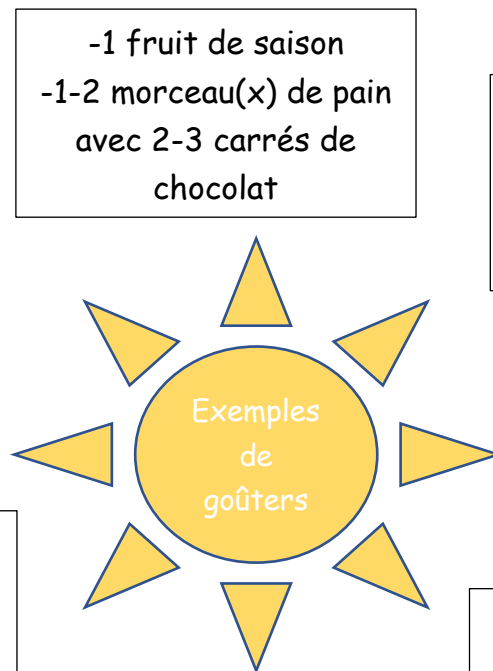
LE CARNET DE RECETTES POUR UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ

Réalisé par Léa RABORY Diététicienne- Nutritionniste

Pour l'ALSH de PLABENNEC

Avril 2022

Comment créer un goûter équilibré pour l'ALSH ?



-1 fruit de saison
-1-2 barres de céréales faite maison (avec peu de sucre) + fruits à coque

-1 fruit de saison
-1-2 morceau(x) de pain avec 2-3 carrés de chocolat

-1 verre de lait
-1-2 morceau(x) de pain + beurre
-Eau à volonté

-1 fruit de saison
-1-2 morceau(x) de pain avec 1 morceau de fromage (ou tartiné)

-1 Jus d'orange pressé à la main
-1-2 morceau(x) de pain + fromage à tartiner

-1 fruit de saison
-2 Cookies banane flocons d'avoine et chocolat

-1 fruit de saison
-1-2 morceau(x) de pain avec de la confiture

L'eau est à volonté ! 😊



Goûter idéal :
Une boisson (eau) + 2 des éléments suivants :
-1 produit laitier
-1 fruit de saison
-1 produit céréalier



→ Varier les pains : baguette, pain aux céréales, pain semi-complet, pain au seigle, pain aux graines de courges, aux graines de lin... Pas que du pain blanc !

Fruits et légumes de saison

EN ETE, JE MANGE :



EN AUTOMNE, JE MANGE :



AU PRINTEMPS, JE MANGE :



EN HIVER, JE MANGE :



MES PRODUITS DE PRINTEMPS



LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

MES PRODUITS D'ÉTÉ



LÉGUMES

Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

MES PRODUITS D'AUTOMNE



LÉGUMES

Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

MES PRODUITS D'HIVER



LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnol, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

FRUITS

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

Source : mangerbouger.fr





Sommaire des recettes :

Pâte sablée	page 6
Pâte brisée.....	page 6
Boules de chocolat Suédois (sans cuisson)	page 7
Cookies banane flocons d'avoine et chocolat.....	page 7
Mojito sans alcool.....	page 8
Brochettes de fruits.....	page 8
Crêpes.....	page 9
Madeleines.....	page 9
Gâteau au yaourt.....	page 10
Barres de céréales.....	page 10
Pâte à tartiner maison.....	page 11
Salade de fruits.....	page 11
Granolas maison	page 12
Compote de pommes.....	page 12
Pancakes	page 13
Gâteau chocolat et haricots rouges.....	page 13
Crumble.....	page 14
Pain perdu.....	page 14
Energy balls simples.....	page 15
Barres de céréales aux graines et chocolat.....	page 15
Tarte aux pommes.....	page 16
Smoothie aux fruits rouges	page 16
Far breton.....	page 17
Flan aux œufs	page 17
5,4,3,2, 1.....	page 18
Sucettes de pois chiches	page 18
Energy balls avec oléagineux.....	page 19



Conseils et astuces :

o **Mettre moins de sucre** dans les préparations si vous trouvez des idées de recettes à l'avenir (le taux de sucre a déjà été diminué pour les recettes de ce carnet).



- o **Utiliser de la farine complète** plutôt que de la farine blanche car elle apporte plus de nutriments. La farine complète a donc un intérêt nutritionnel.
- o **Faites vos pâtes brisées, sablées maison** plutôt que de les acheter en magasin. Les pâtes du commerce sont riches en conservateurs, sel, sucre... alors que lorsqu'on fait les pâtes maison, la recette est simple à faire et on sait ce que l'on y met.
- o **Ajouter des fruits à coque (noix, amandes, noisettes...)** dans certaines préparations, pour un apport en lipides, protéines, glucides et calcium. Il est recommandé d'en consommer une petite poignée par jour d'après le PNNS 4 (Programme National Nutrition Santé).

Abréviations :

- càs : cuillère à soupe



- càc : cuillère à café



Pour en savoir plus : rendez-vous sur le site de mangerbouger.fr (idées de recettes de saison, recommandations...)

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



Les recettes moins coûteuses :

- Crêpes : 0,63 € pour 12 crêpes
- Cookies bananes, flocons d'avoine et chocolat : 0,58 € pour 12 cookies
- Gâteau au yaourt : 0,88 € pour 8 personnes
- Granolas 22 à 1,18 €
- Pancakes 1,3 € (10-15 pancakes)
- Flan aux œufs pour 6 personnes 1,6 €

Pâte sablée

Pour 1 pâte

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 80 g de sucre
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 œuf



Coût de la
recette : 2,12 €

Etapes :

- 1/ Mélanger l'œuf avec le sucre et la pincée de sel.
- 2/ Mettre la farine sur le plan de travail et faire un puit. Y ajouter le mélange avec l'œuf et le beurre fondu.
- 3/ Malaxer à la main jusqu'à obtenir une boule.
- 4/ Etaler la boule avec un rouleau et former un rond.
- 5/ Mettre la pâte sur du papier sulfurisé pour qu'elle ne brûle pas et faites cuire 12-15min.

Pâte brisée

Pour 1 pâte

Ingrédients :

- 300 g de farine
- 2 càs de sucre (si pâte sucrée)
- 150 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 8 cl d'eau



Coût de la
recette : 1,65 €

Etapes :

- 1/ Mélanger la farine et le sel.
- 2/ Ajouter le beurre à la farine et mélanger du bout des doigts.
- 3/ Incorporer l'eau à la pâte et mélanger pour obtenir une boule.
- 4/ Mettre la pâte sur du papier sulfurisé et mettre à cuire (ou garnir la pâte et la mettre à cuire).

Boules de chocolat Suédois (sans cuisson)

Pour 20 boules :

Ingrédients :

- 100g de beurre ramolli
- 60-80 g max de sucre + 1 càs de sucre vanillé
- 3 càs de cacao en poudre
- 150g de flocons d'avoine
- 2 càs de liquide au choix (café, eau, crème, lait...)
- Noix de coco râpée. (60g environ)



Coût de la
recette : 3,17 €

Etapes :

- 1/ Mélanger le tout (sauf la noix de coco) dans un bol.
- 2/ Rouler les boules de la taille que vous voulez (20-30 boules). Puis les rouler dans la coco râpée.
- 3/ Placer les boules au réfrigérateur pour qu'elles soient meilleures.

Cookies banane flocons d'avoine et chocolat

Pour 12 cookies :

Ingrédients :

- 1 banane
- 3 carrés de chocolat noir
- 80 g d'avoine



Coût de la
recette : 0,58 €

Etapes :

- 1/ Eplucher la banane, la couper en petits morceaux. Les écraser avec une fourchette (faire de la purée).
- 2/ Ajouter les flocons d'avoines et mélanger.
- 3/ Casser les morceaux de chocolat pour en faire des pépites et les mettre dans la préparation.
- 4/ Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poser des petites boules préparation.
- 5/ Faire cuire au four pendant 25 min à 180°C.

Mojito sans alcool

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 4 càs de sucre
- 20 feuilles de menthe
- 1 citron vert et 1 jaune
- Eau gazeuse

Etapes :

1/ Prendre 4 verres et placer 5 feuilles de menthe ou plus dans chaque verre.

2/ Ajouter 2 càc de sucre et $\frac{1}{4}$ de jus de citron.

3/ Ecraser un peu la menthe sans faire de la bouillie.

4/ Ajouter 4 glaçons et de l'eau gazeuse. Mélanger et servir.



Coût de la
recette : 1,64 €

Brochettes de fruits

Pour 8 portions :

Ingrédients :

- Des mini-blinis/pancakes sucrés
- 1 petit pot Nutella®/pâte à tartiner
- 500 g de fraises fraîches
- 2 grosses bananes fermes
- 4 brochettes en bois cassées en deux ou 8-12 brochettes apéritives moyennes

Etapes :

1/ Laver les fruits.

2/ Étaler du Nutella® sur chacune des bouchées de crêpes et superposer les ingrédients dans les bâtonnets de brochette. Servi immédiatement et dégustez !

3/ Superposer les fruits sur le bâton en bois puis mettre un blinis avec du nutella. Recommencer l'étape jusqu'à ce qu'il y ait 3 blinis sur la brochette. (Voir l'image)

4/ Placer les brochettes sur une assiette pour ensuite pouvoir les déguster.



Coût de la
recette : 6 €

Crêpes

Pour 10 à 12 crêpes :

Ingrédients :

- 200 g de farine (semi complète)
- 2 œufs
- 2 càs d'huile
- $\frac{1}{4}$ de lait
- 1 pincée de sel

(1 sachet de sucre vanillé → facultatif)

(Quelques gouttes de colorant alimentaire pour avoir des crêpes colorées)



<https://cookidoo.be/recipes/recipe/fr-BE/r54103>



Coût de la
recette : 0,63 €

Etapes :

1/ Dans un saladier, mettre la farine, les œufs, l'huile, le sel et mélanger.

2/ Ajouter le lait au fur et à mesure. Quand la pâte est lisse, la laisser reposer le plus longtemps possible.

3/ Faire chauffer la poêle/plaque à crêpes. Ajouter un peu d'huile sur la poêle/plaque à crêpes pour ensuite y mettre la pâte à crêpes. Faire cuire jusqu'à l'obtention de petites bulles d'air sur la crêpe.

4/ Les déguster avec un peu de confiture, beurre, sucre ou pâte à tartiner sans en mettre beaucoup (1 à 2 càc).

Madeleines

Pour 24 pièces

Ingrédients :

- 225 g de farine (de préférence complète/ semi complète et non blanche) T150
- 80 g de sucre
- 90 g de beurre
- 4 œufs
- 1 citron
- 1 pincée de sel



<https://www.cookidoo.be/recipes/recipe/fr-BE/r54103>



Coût de la
recette : 1,9 €

Etapes :

1/ Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre ; puis, la farine, le sel, la levure et mélanger. Ajouter le zeste râpé du citron bien lavé puis le beurre fondu et mélanger.

3/ Beurrer les moules à madeleine.

4/ A l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère à café, remplir chaque moule au 3/4.

5/ Laisse reposer la pâte à madeleines 20 minutes au réfrigérateur.

6/ Préchauffer le four à 200°C, faire cuire 5 min, puis baisser le four à 170°C pour terminer la cuisson pendant 8-10 min.

Gâteau au yaourt

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 1 yaourt nature (1 pot)
- 1/2 pot de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 pots de farine
- 1/2 pot d'huile d'olive
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel

Etapes :

- 1/ Allumer le four à 180°C. Beurrer un moule rond.
- 2/ Verser le yaourt dans un saladier, ajouter dans l'ordre en mélangeant bien avec une cuillère en bois : les sucres, les œufs un à un, la farine, la levure, le sel, l'huile.
- 3/ Mettre la préparation dans le moule beurré et faire cuire 35 min.



Coût de la
recette : 0,88€

Barres de céréales

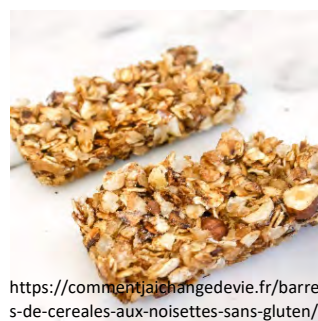
Pour 20 pièces

Ingrédients :

- 1 càs de sucre semoule
- 80-90 g de beurre
- 150 g de miel
- 170 g de flocons d'avoine
- 85 g de riz soufflé
- pépites de chocolat noir
- 50 g de fruits à coque (amandes, noix, noisettes...)

Etapes de la recette :

- 1/ Verser les flocons d'avoine, le riz soufflé, les amandes... dans un saladier.
- 2/ Faire fondre le beurre, le sucre et le miel, puis mélanger. Verser le sirop sur la préparation pour que le tout soit bien incorporé.
- 3/ Etaler le mélange sur la plaque de cuisson (préalablement recouvert de papier sulfurisé).
- 4/ Mettre le plat au four à 180° et cuire 10/15 min. A la sortie du four, prédécouper des rectangles.
- 5/ Laisser reposer pendant 8 heures (si possible au frais).



Coût de la
recette : 6 €

Pâte à tartiner noisette et chocolat

Pour 1 pot

Ingrédients :

- 200g de noisettes
- 200 g de chocolat au lait
- 35 g de sucre glace
- 30 g d'huile de noisette (ou huile neutre en goût)

Etapes :

- 1/ Torréfier les noisettes au four pendant 10 min à 170°C. Les faire refroidir et les froter entre les mains pour enlever la peau.
- 2/ Faire fondre le chocolat.
- 3/ Mixer les noisettes pour obtenir une poudre très fine.
- 4/ Ajouter le sucre glace, l'huile et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Ajouter le chocolat fondu puis mixer pendant 30 secondes.
- 5/ Mettre la pâte en pot et la laisser reposer à température ambiante pendant 24h.



Coût de la
recette : 4,8 €

Salade de fruits

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 2 pommes
- 2 bananes
- 2 oranges
- 4 Kiwis
- du raisin (200g-300g)
- 1 à 2 citrons + feuilles de menthe de l'ALSH (facultatif)

Etapes :

- 1/ Laver et éplucher les fruits. Couper tous les fruits en petits morceaux.
- 2/ Mettre les fruits dans un saladier, ajouter le jus de citron afin qu'ils ne noircissent pas.
- 3/ Mélanger. Servir dans des petits ramequins.



Coût de la
recette : 4.57 €

Granolas

22 granolas :

Ingrédients :

- 200 g de farine semi complète (T110 ou T150)
- 40 g de cassonade
- 1 sachet de sucre vanillé
- 75 g de beurre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café rase de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel



Coût de la
recette : 1,18 €

Etapes :

- 1/ Dans le bol, mélanger les farines, la levure, les sucres et le sel. Ajouter l'œuf puis le beurre ramolli et mélanger. Faire une boule avec la pâte.
- 2/ Filmer la boule et la placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures (Penser à la sortir 30 minutes avant de la travailler).
- 3/ Placer la pâte sur une feuille de papier cuisson et la recouvrir d'une autre feuille de papier cuisson pour l'étaler.
- 4/ Etaler la pâte sur une épaisseur d'environ 5 mm puis, à l'aide d'un emporte-pièce de 6 cm de diamètre, découper des ronds dans la pâte.
- 5/ Piquer les biscuits plusieurs fois avec une fourchette pour imiter les originaux.
- 6/ Enfourner pour 15-17 minutes à 180 °C jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée.

Nappage : Ingrédients :

- 100 g de chocolat au lait

Etapes :

- 1/ Faire fondre le chocolat et tremper une face des biscuits dans le chocolat. Puis laisser figer au réfrigérateur pendant 30-40 min.

Compote de pommes

Pour 6-8 parts (voir plus)

Ingrédients :

- 1,5 kg de pommes
- 2 verres d'eau
- 1 sachet de sucre vanillé

Etapes :

- 1/ Éplucher les pommes. Ôter le cœur et les pépins.
Les couper en dés et les mettre dans une casserole avec de l'eau et le sucre vanillé.
- 2/ Cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes fondent (20 mn environ) puis mixer et servir frais.



Coût de la
recette : 5,06 €

Pancakes

Pour 10-15 pancakes

Ingrédients :

- 250 g de farine semi-complète
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 30 cl de lait
- 2 œufs
- 60g de beurre (fondu)



Coût de la
recette : 1,3 €

Etapes :

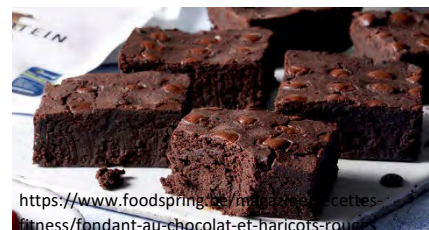
- 1/ Faire fondre le beurre, dans une casserole/au four à micro-ondes.
- 2/ Mettre la farine, la levure et le sucre dans un saladier. Mélanger et ajouter ensuite les œufs et le beurre.
- 3/ Laisser reposer la pâte 1h au réfrigérateur puis faire cuire comme les crêpes mais en plus petit.

Gâteau chocolat noir et haricots rouges

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 300 g de haricots rouges (cuits)
- 200 g de chocolat noir (soit 1 tablette)
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure
- 40 g de cassonade
- 1 càs d'huile (goût neutre)



Coût de la
recette : 1,8 €

Etapes :

- 1/ Mixer les haricots rouges égouttés avec la cassonade et l'huile de colza.
- 2/ Faire fondre le chocolat au micro-ondes puis ajouter la purée de haricots rouges et bien mélanger.
- 3/ Ajouter les œufs battus et la levure puis bien mélanger.
- 4/ Verser la préparation dans un moule en silicone, ou bien penser à beurrer le moule.
- 5/ Enfourner 25 min à 180°C.

Crumble aux pommes

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 5 pommes
- 200 g de farine semi complète
- 125 g de beurre
- 80 g de sucre

Étapes :

- 1/ Éplucher 5 à 6 pommes, les répartir dans un plat beurré.
- 2/ Préparer la pâte en mélangeant la farine avec le sucre et le beurre partiellement fondu.
- 3/ Parsemer la pâte sur les pommes.
- 4/ Puis enfourner 30 minutes à 180°C.



<https://www.cuisineaz.com/recettes/crumble-aux-pommes-simple-29082.aspx>



Coût de la
recette : 3,9 €

Pain perdu

Pour 6-8 personnes

Ingrédients :

- 1 baguette rassie
- 2 œufs
- 20 g de sucre en poudre
- 50 cl de lait
- 20 g de beurre
- Sucre glace (pour la décoration)



<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/pain-perdu-352054>



Coût de la
recette : 1,7 €

Étapes :

- 1/ Mélanger les œufs, le sucre et le lait.
- 2/ Couper des tranches de baguette de 2 cm d'épaisseur, puis les plonger dans le mélange pendant quelques secondes.
- 3/ Dans une poêle chaude, mettre le beurre à fondre, cuire les tranches dans le beurre noisette pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.
- 4/ Servir le pain perdu chaud ou tiède et le saupoudrer de sucre glace pour la décoration.

Energy Balls simples

Pour 10 balls minimum

Ingrédients :

- 140 g de dattes dénoyautées
- 70 g de poudre d'amandes
- 1 càs d'huile de coco
- 1,5 càs de cacao non sucré (Van Houten® par ex.)
- 1 càs de beurre de cacahuète
- 1 pincée de sel



Coût de la
recette : 3,67 €

Etapes :

- 1/ Mettre tous les ingrédients dans un mixeur pendant 5 minutes.
- 2/ Faire des boules et les rouler dans le mélange de votre choix : amandes en poudre, cacahuètes, graines, noix de coco, chocolat...

Barres de céréales aux graines et chocolat

Pour minimum 10 personnes

Ingrédients :

- 10 dattes medjool
- 2 càs rase d'huile de coco
- 250 g de purée d'amande
- 80 g de graines de courge
- 30 g de céréales soufflées (quinoa, maïs...)
- 80 g d'amandes
- 1 pincée de fleur de sel
- 100 g de chocolat noir
- 4 càs de coco râpée



Coût de la
recette : 13,5 €

Etapes :

- 1/ Ecraser les dattes à la fourchette. Faites fondre l'huile de coco dans une casserole et ajouter les dattes, la purée d'amande et chauffer légèrement en mélangeant le tout.
- 2/ Hors du feu, ajouter les graines de courge, les céréales soufflées, les amandes concassées et la fleur de sel.
- 3/ Etaler dans un moule rectangulaire (avec du papier sulfurisé) et laisser au congélateur pendant 15 min.
- 4/ Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre. Verser le chocolat sur la préparation et saupoudrer de coco. Couper les barres et conserver au réfrigérateur.

Tarte aux pommes

Pour 6 personnes minimum

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 5-6 pommes (golden)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 30 g de beurre

Etapes :

- 1/ Eplucher et couper 4 pommes en morceaux.
- 2/ Dans une casserole, faire une compote : mettre 1 à 2 verre(s) d'eau et les morceaux de pommes. Remuer. Quand les pommes deviennent molles, ajouter le sucre vanillé et bien mélanger.
- 3/ Eplucher les 2 dernières pommes et les couper en fines lamelles.
- 4/ Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- 5/ Laisser refroidir la compote puis étaler la pâte brisée préalablement dans un moule à tarte. Y déposer la compote puis ajouter les lamelles de pommes pour faire le décor.
- 6/ Disposer des lamelles de beurre pour faire dorer la tarte (possibilité aussi d'ajouter du sucre vanillé).
- 7/ Mettre à cuire 30 min jusqu'à ce que la tarte soit légèrement caramélisée.



Coût de la recette : 2,7 €
ou 4 € si faite maison

Smoothie aux fruits rouges

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 150 g de fruits rouges surgelés
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 1 càc de sucre vanillé

Etapes :

- 1/ Mettre tous les ingrédients dans un blender ou dans le bol d'un mixeur. Mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
 - 2/ Déguster directement.
- Ps : pas besoin de glaçons car les fruits sont surgelés.



Coût de la
recette : 1,45 €

Far breton

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 120 g de farine
- 50 cl de lait
- 60 g de sucre
- 4 œufs
- 250 g de pruneaux ou 2 pommes
- 15 g de beurre

Etapes :

- 1/ Préchauffer le four à 180°C (th.6)
- 2/ Dans un bol, mélanger la farine avec le sucre puis les œufs et bien mélanger.
- 3/ Ajouter le lait progressivement et ajouter le beurre fondu et les pruneaux (ou pommes).
- 4/ Verser le mélange dans un plat rectangulaire et enfourner durant 50 min.
- 5/ Servir froid ou tiède.



Coût de la recette : 3 € le
far aux pruneaux/1,83 €
le far aux pommes

Flan aux œufs

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 75 g de farine
- 6 œufs
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1L de lait

Etapes :

- 1/ Faire bouillir le lait.
- 2/ Mélanger le sucre, la farine et les œufs.
- 3/ Ajouter le lait petit à petit au mélange.
- 4/ Beurrer un moule et y mettre la préparation.
- 5/ Enfourner 35-40 min à 180-190°C.



Coût de la
recette : 1,6 €

5,4,3,2,1

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 5 càs de farine
- 4 càs de sucre
- 3 càs de lait
- 2 càs d'huile
- 2 pommes
- 1 œuf
- 1 sachet de levure

Nappage :

- 80 g de beurre
- 100 g de sucre
- 1 œuf



Coût de la
recette : 2 €

Etapes :

- 1/ Mélanger tous les ingrédients sauf les pommes.
- 2/ Eplucher et couper les pommes en petits morceaux.
- 3/ Beurrer le moule et verser la pâte. Cuire pendant 20 min à four moyen (180°C).
- 4/ Pendant ce temps, faire fondre 80 g de beurre et ajouter 100 g de sucre. Sortir la casserole du feu et ajouter l'œuf.
- 5/ Verser le nappage sur le gâteau.

Sucettes de pois chiches et chocolat

Ingrédients :

- 100 g de pois chiches en conserve
- 2 càs de miel
- 1 càs de graines de lin moulu
- 1 càc de noix de coco râpée
- 2 càs de tahiné = tahin (purée de sésame)
- 1 cas d'huile de coco fondu
- 130 g de chocolat noir



Coût de la
recette : 2.66 €

Etapes :

- 1/ Egoutter et essuyer les pois chiches et les mixer. Ajouter le miel, le tahiné, l'huile de coco et mixer 2 min pour que le mélange soit lisse. Dans un saladier, ajouter les graines de lin et la noix de coco. Mélanger et former des boules de la taille d'une noix. Les mettre sur du papier alimentaire et les placer 30 min au réfrigérateur (pour les faire durcir).
- 2/ Sortir les boules du congélateur et y planter des bâtonnets. Faire fondre le chocolat et enrober les boules puis les placer au réfrigérateur 10 min pour que le chocolat durcisse.

