

# LE MEILLEUR

# DU GÔTER

**DES RECETTES  
FACILES ET  
GOURMANDES**

**DES CONSEILS  
POUR BIEN GÔTER**

**DES PETITS JEUX  
POUR S'AMUSER**



[MANGERBOUGER.FR](http://MANGERBOUGER.FR)



LE MEILLEUR  
DU GÔTER



# C'EST L'HEURE DU 4 HEURES



## Pause plaisir de l'après-midi, le goûter permet aux enfants :

- De reprendre des forces après une bonne journée ;
- de se détendre et de se faire plaisir entre copains ou en famille ;
- de patienter jusqu'au dîner sans grignoter ;
- de ne pas être trop affamés à l'heure du dîner.



## SOMMAIRE

1. Un bon goûter, c'est quoi ?
2. 5 idées de goûters faciles à préparer
3. Des recettes à réaliser à 2 ou à 4 mains
4. Jouez avec vos enfants !



LE MEILLEUR  
DU GÔTER

# UN BON GÔTER C'EST QUOI ?

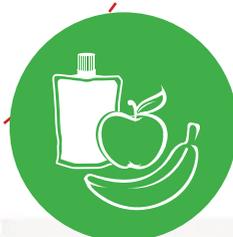
Chaque jour, composez le goûter de vos enfants en piochant dans 2 des 3 familles d'aliments suivantes :



1 PORTION DE  
PAIN OU DE  
CÉRÉALES



1 PRODUIT  
LAITIER



1 FRUIT

## LES 4 RÈGLES D'OR DU GÔTER

- 1 Prendre le goûter au moins 2 heures avant le dîner.
- 2 Ne pas multiplier les collations : un goûter dans l'après-midi, ça suffit !
- 3 S'hydrater : de l'eau, et à volonté.
- 4 Limiter les produits gras et sucrés : viennoiseries, biscuits, sodas...

# 5 IDÉES DE GOÛTERS FACILES À PRÉPARER



Pour vous aider à préparer le goûter, voici 5 pistes de collations aussi différentes qu'appétissantes.

## IDÉE 1 LE GOÛTER CLASSIQUE

- + 1 morceau de pain avec 1 barre de chocolat
- 
- + 1 verre d'eau ou de jus de fruits

## IDÉE 2 LE GOÛTER AMÉRICAIN

- + Des céréales peu sucrées à tremper dans du lait
- 
- + des morceaux de fruits

### IDÉE 3 LE GOÛTER SPORTIF

- + 1 banane
- + 1 bol de chocolat au lait maison  
ou une briquette de lait chocolatée

### IDÉE 4 LE GOÛTER SALÉ

- + 1 tranche de pain de campagne
- + 1 morceau de fromage  
(emmental, fromage à tartiner...)

### IDÉE 5 LE GOÛTER GOURMAND

- + 1 part de gâteau  
(ex : gâteau au yaourt) ou 2 crêpes
- + 1 petite brique de lait nature



LE MEILLEUR  
DU GÔTER



# DES RECETTES À RÉALISER À 2 OU À 4 MAINS !



## À GLISSER DANS LE CARTABLE, LA SEMAINE !

- 1 Faux roulés à la confiture
- 2 Sandwichs au chocolat

## À CUISINER À 4 MAINS AVEC VOS BAMBINS !

- 1 Brochettes de fruits
- 2 Gâteau au yaourt
- 3 Compote de pommes et granola minute
- 4 Pain perdu
- 5 Madeleines maison
- 6 Muffins au yaourt et à l'orange

> Télécharger les recettes

**ASTUCE :** Pour que les goûters faits maison ne s'écrasent pas dans le cartable de vos enfants, **pensez à la boîte à sandwich !** Vous pouvez l'acheter ou la réaliser vous-même avec une boîte hermétique en plastique que vous personnaliserez avec des autocollants.



# LES RECETTES



LE MEILLEUR  
DU GÔTER





# FAUX ROULÉS À LA CONFITURE

de Pascale Weeks

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 8 tranches de pain de mie complet
- Confiture de framboises



## PRÉPARATION

Retirez la croûte des tranches de pain.

Sur une planche, étalez chaque tranche à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, le plus finement possible, en déplaçant le pain d'un quart de tour à chaque passage du rouleau.

Tartinez chaque tranche avec une fine couche de confiture, puis roulez en serrant le plus possible.

Coupez chaque rouleau en deux, en biseau.



## SANDWICHES AU CHOCOLAT

de Pascale Weeks

**Temps de cuisson :** quelques minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 8 tranches de pain de mie complet ou de pain de campagne
- 3 à 4 rangées de chocolat noir

### PRÉPARATION

Faites griller les tranches de pain au grille-pain, deux par deux, afin que le pain soit chaud quand vous râpez le chocolat.

Déposez-les sur une planche, puis râpez le chocolat directement au-dessus des tartines. Coupez chaque tranche de pain en deux.

Formez ensuite des sandwiches, à moins que nous ne préférions les tartines.

Faites griller le restant du pain et procédez de la même manière.

LE MEILLEUR  
DU GOÛTER



## BROCHETTES DE FRUITS

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Ingrédients :**

Des fruits de saison

- kiwis, ananas pour l'hiver
- fraises, bananes pour le printemps
- melon, pastèque pour l'été
- raisin noir, poires pour l'automne



### PRÉPARATION

Sélectionnez des fruits de saison.

Lavez-les puis pelez-les.

Coupez-les en morceaux. Puis enfiler-les sur un pic en bois, en alternant chaque morceau de fruits.



# LES RECETTES



LE MEILLEUR  
DU GOÛTER





# GÂTEAU AU YAOURT

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1/2 paquet de levure
- 1 pot de yaourt (= 20 cl)
- 1/2 pot d'huile (= 10 cl)
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 2 œufs
- 1 zeste de citron



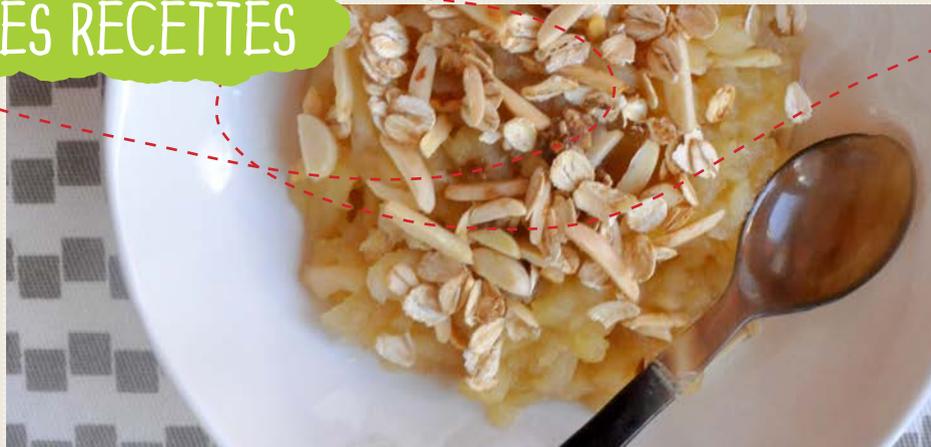
## PRÉPARATION

Mélangez les ingrédients un à un, dans l'ordre ci-dessus.

Versez la pâte dans un moule à gâteau ou dans plusieurs moules.

Faites cuire à 180 °C (thermostat 6) pendant 30 minutes environ

Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.



## COMPOTE DE POMMES ET GRANOLA MINUTE

de Pascale Weeks

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** une trentaine de minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 pommes
- 45 g de flocons d'avoine
- 10 g de sucre roux (1 cuil. à soupe bombée)
- 45 g d'amandes concassées ou en bâtonnets



### PRÉPARATION

Pelez les pommes, coupez-les en quartiers puis retirez le cœur.

Coupez chaque quartier en dés puis mettez-les dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau. Couvrez et faites mijoter sur feu doux, jusqu'à ce que les pommes soient tendres, ce qui prend environ 20 minutes.

Écrasez-les grossièrement avec une fourchette.

Pendant la cuisson des pommes, mettez les flocons d'avoine, les amandes et le sucre dans une poêle sur feu moyen. Faites-les revenir pendant 8 minutes en mélangeant de temps en temps. Le mélange doit devenir croustillant.

Versez le granola dans un bol.

Servez la compote tiède ou à température ambiante avec le granola.



LE MEILLEUR  
DU GÔTER

## PAIN PERDU

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 15 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre de canne
- 6 tranches de pain épaisses



### PRÉPARATION

Mixez les œufs, le sucre et le lait. Mouillez-y les tranches de pain. Puis passez-les à la poêle pour les faire dorer. Vous pouvez y ajouter des pommes, revenues à la poêle avec un peu de beurre et de sucre.



# LES RECETTES



LE MEILLEUR  
DU GÔTER

# MADELEINES

de Pascale Weeks

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

**Ingédients pour 24 madeleines :**

- 150 g de beurre demi-sel
- 4 œufs
- 2 jaunes
- 135 g de sucre
- 135 g de farine
- 8 g de levure chimique
- 1 moule à madeleines en métal ou en silicone



## PRÉPARATION

Beurrez le moule à madeleines (sauf s'il est en silicone) et mettez-le au frais.

Préchauffez le four à 200 °C.

Faites fondre le beurre sur feu doux dans une casserole, puis versez dans un petit bol.

Dans un grand bol, mélangez les œufs, les jaunes et le sucre, à l'aide d'un fouet.

Ajoutez la farine, la levure, puis mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.

Ajoutez le beurre fondu et tiédi et mélangez bien.

Remplissez les alvéoles du moule à madeleines et enfournez pour 5 minutes. Baissez la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant environ 5 minutes.

Les madeleines doivent être dorées.

Laissez tiédir, puis démoulez en tapant le moule sur une grille.

Laissez refroidir sur la grille et dégustez.

# LES RECETTES



LE MEILLEUR  
DU GÔTER





# MUFFINS AU YAOURT ET À L'ORANGE

de Pascale Weeks

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 18 minutes

**Ingrédients pour 12 muffins :**

- 300 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 90 g de sucre de canne roux
- 10 cl de jus d'orange fraîchement pressé
- 1 yaourt de type velouté
- 50 g de beurre fondu demi-sel
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de lait + un peu de sucre roux pour la finition
- 1 moule à muffins en métal ou en silicone



## PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.

Mettez des caissettes en papier dans le moule à muffins, sauf s'il est en silicone.

Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure et le sucre.

Dans un autre bol, mélangez le yaourt, les œufs, le jus d'orange, le lait et le beurre fondu.

Versez ce mélange sur les éléments secs et mélangez juste assez pour ne plus voir la farine. Le mélange doit être encore bien grumeleux.

Remplissez les caissettes aux trois quarts en vous aidant d'une cuillère à glace.

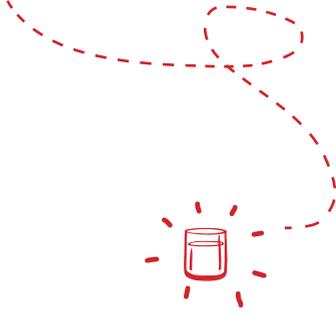
Saupoudrez la surface avec un peu de sucre, puis enfournez pendant 18 minutes environ.

Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

Sortez les caissettes du moule et laissez refroidir sur une grille.



LE MEILLEUR  
DU GOÛTER



# JOUEZ AVEC VOS ENFANTS !

Proposez-leur ces 3 activités simples et ludiques pour jouer autour du goûter.

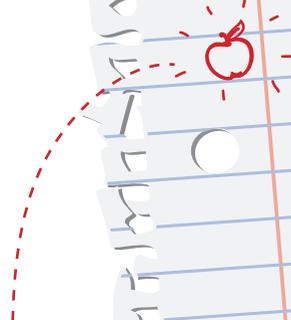
Pour jouer, il suffit de cliquer sur le jeu souhaité !

## METS DE L'ORDRE ▶

Neuf ingrédients sont proposés pour composer trois goûters idéals !

## LE JEU DES 7 ERREURS ▶

Sept erreurs se sont glissées dans l'image.



## MEMORY ▶

Seize cartes retournées, huit paires identiques !

LE MEILLEUR  
DU GOÛTER

Crédits photos : Getty, Thinkstock, Pascale Weeks.



[MANGERBOUGER.FR](http://MANGERBOUGER.FR)

