

## RECETTES

# LE SAC À DÎNER DES ENFANTS SANS SE RUINER

*La rentrée scolaire approche, vous avez déjà préparé les fournitures de vos enfants mais vous ne savez pas quoi mettre dans le sac à pique-nique ? Pas de panique ! Nous avons la solution. Solution qui se veut saine, peu coûteuse et faite maison !*

*En effet, il n'y a pas que dans les achats de fournitures scolaires que l'on peut faire de belles économies. On peut en réaliser, toute l'année, pour les diners et les collations de l'école.*

### Comment faire ?

#### POUR S'HYDRATER :

Le moins cher reste l'eau (idéalement l'eau du robinet). La transporter dans une gourde en inox est plus judicieux car elle garde sa température fraîche (si gourde isotherme) pour les beaux jours et n'altère pas le goût de l'eau au fil du temps, contrairement aux gourdes en plastique (même celles de marques bien connues). Mais surtout, elle est incassable ! Et on connaît tous la délicatesse des enfants...

Evidemment, il faut investir dans la gourde en Inox. Elle a, certes, un coût assez onéreux de prime à bord mais, au final, cela reste la solution la moins chère. On en trouve à partir de 20 €, soit le prix de 55 petites bouteilles d'eau. Et vu le nombre de jours d'école et d'années, la gourde sera vite rentabilisée et votre portefeuille vous en remerciera.

#### POUR LES COLLATIONS :

C'est pareil, les magasins regorgent de petits encas tout prêts, emballés individuellement et tout le tralala. Mais quelles valeurs nutritionnelles ont-elles ? Et au final quel coût cela représente-t-il sur un mois ? La réponse ; TROP CHER !! On peut aisément baisser le coût des collations en les faisant soi-même. On peut cuisiner les collations à l'avance et en famille car elles se conservent très bien dans une boîte hermétique.

#### POUR LES REPAS :

Si les enfants ne mangent pas un repas chaud à l'école, on leur prépare aussi un pique-nique maison au lieu de leur donner des produits tout prêts. C'est le lunch le plus économique mais aussi le meilleur pour la santé.

Du coup, que doit contenir la "boîte à tartines" ? D'office, elle doit contenir une céréale, c'est-à-dire, du pain (de préférence gris ou complet). Mais on peut varier en mettant, par exemple, une ciabatta, une baguette, un bagel ou un wrap (crêpe salée roulée) ! Pour la garniture, il n'y a pas que le fromage ou le jambon dans la vie ! On peut aussi mettre du poulet ou du rôti froid, du thon, une omelette, et on peut le "saucer" avec de la tapenade de légumes plutôt que le classique mayonnaise/ketchup (trop gras ou trop sucré). On n'oublie pas d'y ajouter quelques petites crudités : une petite feuille de salade, une rondelle de tomate, des carottes râpées,... Vous pouvez également accompagner ce lunch de petits bâtonnets de carotte, de concombre ou encore de céleri, des tomates cerises, des radis, des fleurs de chou-fleur ou de brocolis. Faites en fonction de la saison !

Et, cerise sur le gâteau, cette fiche n'est pas réservée qu'à vos enfants. Vous n'avez donc plus d'excuses pour préparer votre pique-nique au travail !



#### À ne pas oublier :

Mettre des fruits pour l'une des collations de la journée. Et pour changer un peu, 1 à 2 fois semaines, vous pouvez glisser quelques fruits secs (l'équivalent d'une poignée de votre enfant), en général, les enfants adorent les raisins, mais vous pouvez également ajouter des noix, noisettes, noix de cajou,...



*Voici quelques petites idées :*

## 1 RIZ AU LAIT

### INGRÉDIENTS :

- 600 ml de lait ½ écrémé
- 1 l de crème (minimum 30-35 % de matière grasse)
- 50 gr de riz rond
- 150 gr de sucre muscovado (sucre brun)
- Option : 1 gousse de vanille ou poudre de vanille

### PRÉPARATION :

- | Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit limpide (transparente).
- | Mettre tous les ingrédients dans la casserole.
- | Porter le tout à ébullition.
- | Diminuer le feu sur la position "feu doux" et laisser cuire pendant 45 minutes en mélangeant de temps en temps.
- | Verser la préparation dans des petits pots hermétiques et conserver au frigo.



Avec le froid, la crème se rétracte et le riz continue d'absorber le liquide. C'est donc normal si vous ne voyez pas votre riz alors qu'il est cuit.

## 2 GALETTES DE RIZ SOUFFLÉ

### INGRÉDIENTS :

- 150 gr de riz soufflé complet
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de lait de coco
- 5 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 3 cuillères à soupe de miel
- Coco râpée et cranberry

### PRÉPARATION :

- | Mélanger l'huile, le lait, le miel et le sirop d'agave dans une casserole.
- | Cuire à feu doux jusqu'à obtenir un sirop.
- | Retirer du feu et mélanger avec les autres ingrédients.
- | Former les galettes à l'aide d'emporte-pièces.
- | Déposer les boules sur une plaque de four et enfourner pendant 15 min à 180°C.



## 3 MADELEINE FAÇON "GRAND-MÈRE"

### INGRÉDIENTS :

- 200 gr de farine
- 150 gr de sucre en poudre
- 120 gr de beurre
- 3 œufs
- 5 cl de lait
- 1 sachet de levure chimique

### PRÉPARATION :

- | Préchauffer le four à 210 °C en chaleur tournante.
- | Faire fondre le beurre (durant 30 à 45 secondes, selon la puissance) au micro-ondes.
- | Battre le sucre avec les œufs, jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- | Ajouter le lait, la farine, la levure chimique et verser le beurre fondu.
- | Bien mélanger.
- | Laisser reposer la pâte 1 heure au réfrigérateur.
- | Verser la pâte dans des moules à madeleines, préalablement beurrés, en les remplissant au  $\frac{3}{4}$  (la pâte va lever un peu à la cuisson). Il est possible de remplacer les moules à madeleine par des caissettes en papier ou des moules à muffins / cupcakes mais le temps de cuisson peut en être modifié. Les enfourner 4 minutes à 210 °C puis 7 minutes 180 °C.
- | Laisser refroidir sur une grille.
- | Démouler et déguster.



### Petite variante :

Pour les plus gourmands, incorporer des pépites de chocolat aux autres ingrédients.



## 4 GÂTEAU MÛELLEUX CRAQUELÉ AU CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS :

- 190 gr de farine
- 150 gr de sucre fin
- 80 gr de cassonade (blonde ou brune)
- 50 gr de beurre
- 200 gr de chocolat
- 2 œufs
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Sucre glace

### PRÉPARATION :

- | Préchauffer le four à 180 °C en chaleur tournante.
- | Au bain-marie, faire fondre le beurre et le chocolat (le mélange doit être bien lisse).
- | Mélanger le sucre et les œufs.
- | Y ajouter le mélange beurre/chocolat.
- | Ajouter la farine et la levure.
- | Mettre la pâte obtenue au réfrigérateur pendant 2 h.
- | Dans une assiette creuse, verser du sucre glace.
- | Former des boules de la grosseur d'une noix avec la pâte, jusqu'à épuisement, puis les rouler dans le sucre glace.
- | Enfourner les gâteaux (les boules de pâte) pendant 11 minutes à 180 °C (il est normal que les gâteaux s'étalent un peu lors de la cuisson).
- | Sortir du four les gâteaux et les laisser refroidir avant dégustation (ils vont un peu durcir en surface mais resteront moelleux à l'intérieur).



## RECETTES

# LE SAC À DÎNER DES ENFANTS SANS SE RUINER

## 5 BISCUITS VANILLE

### INGRÉDIENTS POUR LES BISCUITS :

- 50 gr de farine fermentante
- 125 gr de beurre mou (à température ambiante)
- 125 gr de sucre fin
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1 grosse cuillère à soupe de vanille liquide

### INGRÉDIENTS POUR LE GLAÇAGE :

- 300 gr de sucre impalpable
- 2 blancs d'œufs
- 2 càs de jus de citron
- Petites décorations



#### Alternative au glaçage :

- Chocolat fondu
- Confiture
- Pâte à tartiner au chocolat

### PRÉPARATION DU GLAÇAGE :

- | Mélanger les blancs d'œufs et le sucre énergiquement.
- | Ajouter le jus de citron (cela donnera de la brillance au glaçage).
- | Mélanger à nouveau énergiquement pendant 10 secondes.

### PRÉPARATION DES BISCUITS :

- | Mélanger l'œuf, le sucre, le sel et la vanille.
- | Ajouter ensuite toute la farine en une fois et malaxer jusqu'à obtenir une pâte émietlée, un peu comme du sable.
- | Ajouter le beurre par petits morceaux et pétrir rapidement. Attention, le beurre ne doit pas fondre, sinon la pâte devient collante !
- | Réserver la pâte au frais, emballée dans du film alimentaire, pendant une nuit (12h au minimum), sinon la pâte s'effrite.
- | Étaler la pâte au rouleau, sur un plan de travail fariné, pour obtenir une épaisseur de 3 mm environ.
- | Utiliser des emporte-pièces pour faire les découpes. Si vous n'en avez pas, faites des ronds avec un verre.
- | Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.
- | Enfourner pendant 10 minutes. Le biscuit doit être doré.
- | Placer les biscuits sur une grille froide et patienter (ou pas) pour déguster. Les biscuits se conservent longtemps, placés au sec, dans une boîte en métal hermétique.

### PRÉPARATION DE LA DÉCORATION DES BISCUITS :

- | Prendre le biscuit et le tremper délicatement "face" contre la surface du glaçage.
- | Déposer le biscuit sur la grille.
- | Si vous avez des petites décorations en sucre, mettez-en.



#### Alternative :

- | Tremper la moitié du biscuit dans du chocolat fondu.
- | Assembler deux biscuits en mettant de la pâte à tartiner ou de la confiture au milieu (façon biscuit "Petit Prince").

