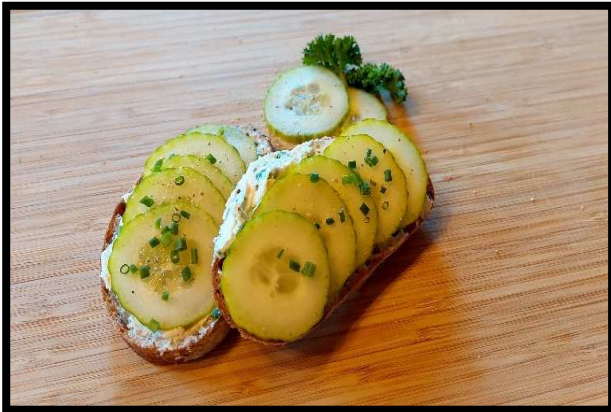


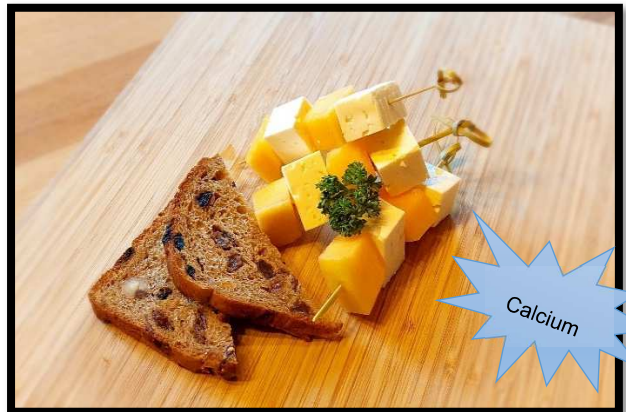
Idées de collations

*avec description de la recette

Pain grillé complet avec du fromage frais et des concombres



*Brochettes de melon et de feta avec du pain aux fruits



Babybel avec du chou-rave et des Darvida



*Pancakes à la banane avec du séré à la crème



***Glace au yogourt et aux fruits rouges**



**Brochettes de tomates et de mozzarella avec du pain
pumpernickel**



***Yogourt nature avec du granola aux flocons d'avoine et
aux pommes**



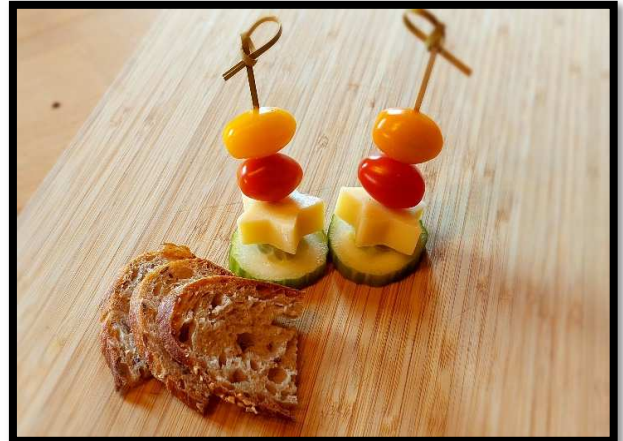
Gruyère avec du pain aux fruits



***Milk-shake au yogourt et aux fruits rouges**



Brochettes de légumes avec du fromage et du pain complet



***Porridge avec de la compote de fruits**



Cottage cheese aux tomates sur pain croustillant



Pain grillé complet au brie et aux poires



Dip de légumes avec séré aux herbes



***Zwieback avec un mélange ricotta-chocolat à tartiner**



***Riz au lait avec de la compote de fruits**



***Birchermüesli**



***Petits pains au séré**



Galettes de lentilles à la banane et à la purée d'amandes



Bruschetta au pesto de noix



Pain grillé à la purée d'amandes, aux dattes et à la grenade



*Bâtonnets de légumes avec houmous



Céréales soufflées avec boisson au soja enrichie en calcium
et des fruits



*Barres de céréales





Recettes

pour 8 portions pour enfants

1. Pain aux fruits

- 1 Œuf
- 50 g Sucre roux
- ½ pincée Sel
- 1 Gousse de vanille, pulpe grattée
- 90 g Farine
- ½ cc Poudre à lever
- 2 cs Crème
- 200 g Mélange de fruits secs, p. ex. abricots, prunes, figues, canneberges et raisins secs
- 50 g Noisettes entières
- 50 g Amandes entières

Mélanger l'œuf, le sucre, le sel et la vanille jusqu'à ce que la masse devienne claire. Mélanger la farine avec la poudre à lever, incorporer avec la crème. Incorporer les fruits secs et les noix, verser dans le moule recouvert de papier sulfurisé.

Cuire pendant 55-65 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé à 180°C.

Source: <https://www.swissmilk.ch>

2. Pancakes à la banane

- 4 Œufs
- 6 cs Flocons d'avoine
- 2 cs Farine
- 2 Bananes
- 400 g Séré à la crème

Mélanger tous les ingrédients sauf le séré à la crème, mixer et faire cuire dans une poêle avec de l'huile de colza HOLL. Servir avec le séré à la crème.

3. Glace au yogourt et aux fruits rouges

- 500 g Mélange de baies, p. ex. framboises, mûres, fraises, groseilles
- 500 g Yogourt (nature)
- 2 cs Miel liquide

Réduire brièvement les baies et le yogourt en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur. Passer au tamis. Sucrez avec du miel. En option, écraser légèrement les baies et les incorporer. Verser la purée dans les moules. Y enfoncer les tiges et congeler pendant env. 4 heures.

Conseil : la masse peut également être congelée dans un moule à cake et ensuite coupée.

Source: <https://migusto.migros.ch/de/rezefte/beerenjoghurt-glace>

4. Granola aux flocons d'avoine et aux pommes

- 60 g Flocons d'avoine (non fins)
- 30 g Mélange de noix
- 20 g Noix
- 10 g Graines de lin
- 15 g Huile de colza HOLL
- 1.5 cs Miel, liquide
- 20 g Purée de pommes
- 20 g Chips ou rondelles de pommes séchées
- ½ cc Cannelle
- ½ pincée Sel

Hacher grossièrement les noix mélangées. Couper les chips ou les rondelles de pommes en petits morceaux. Mélanger maintenant tous les ingrédients secs dans un saladier. Mélanger l'huile de colza HOLL avec le miel et la purée de pommes. Ajouter les ingrédients secs et liquides et bien mélanger.

Préchauffer le four à 160°C (chaleur de voûte et de sole). Étaler le granola sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et le cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Fourchette verte Bern



Pendant ce temps, coincer une louche entre la porte du four pour que la vapeur puisse s'échapper un peu. Remuer de temps en temps.
Source: <https://www.lovetoeat.at/rezepte/apfel-zimt-granola-einfach-herbstlich>

5. Milk-shake au yogourt et aux fruits rouges

500 g Mélange de baies (framboises, fraises, mûres ou myrtilles)
200 g Yogourt nature
300 dl Lait
2 cs Sucre (optionnel)

Laver et nettoyer les baies. Les mettre dans un mixeur avec le yogourt et le lait. Ajouter du sucre à votre guise et bien mixer. Le milk-shake est meilleur lorsqu'il est pré-réfrigéré.

Source: <https://www.edeka.de/rezepte/rezept/beerens-milchshake.jsp>

6. Porridge

1,2 l Lait
240 g Flocons d'avoine
100 g Noisettes moulues

Porter le lait à ébullition, ajouter les flocons d'avoine et laisser gonfler 5-10 minutes sur la plaque éteinte. Remuer de temps en temps. Ajouter les noisettes. Servir la compote de fruits en accompagnement.

7. Zwieback avec un mélange ricotta-chocolat à tartiner

16 Zwieback
50 g Chocolat noir, finement râpé
400 g Ricotta
1-2 cs Miel, liquide

Mélanger les 3/4 du chocolat, la ricotta et le miel. Tartiner les Zwieback de cette préparation. Saupoudrer avec le reste du chocolat.

Source: <https://www.swissmilk.ch>

Conseil: le chocolat peut être remplacé par des fruits secs, comme des figues ou des abricots séchés. Pour cela, il suffit de faire tremper les fruits secs dans un peu d'eau, de les réduire en purée à l'aide d'un mixeur et de les mélanger à la ricotta.

8. Riz au lait

1,5 l Lait
½ Gousse de vanille, coupée en deux dans le sens de la longueur
300 g Riz au lait (riz rond), p. ex. Camolino

Porter à ébullition le lait, la gousse de vanille et le sucre. Ajouter le riz. Faire cuire le riz au lait pendant environ 40 minutes. Servir la compote de fruits en accompagnement.

9. Birchermüesli

6 cs Flocons d'avoine ou mélange de flocons
1 dl Lait
2 cs Raisins sultanines, selon les goûts
500 g Yogourt (nature ou aux fruits)
1 Citron, un peu de zeste râpé et de jus
1 cc Cannelle
400 g Fruits (selon la saison), p. ex. pommes, fraises, abricots, préparés, en morceaux
2 cs Noisettes moulues

10. Petits pains au séré

250 g Séré maigre
2 Œufs
2 cs Sucre
1 sachet Sucre vanillé
1 pincée Sel
250 g Farine
1 sachet Poudre à lever
1-2 cs Crème

Mettre le séré maigre, les œufs, le sucre, le sucre vanillé et le sel dans un saladier et les mélanger au batteur électrique. Mélanger la

Fourchette verte Bern



farine et la poudre à lever. Incorporer le mélange farine/poudre à lever par portions, d'abord avec les fouets, puis avec les crochets pétrisseurs du batteur électrique. À l'aide de 2 cuillères à soupe, déposer environ 8 à 9 tas de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et presser légèrement la surface avec les mains enfarinées. Cuire au four préchauffé à 200° C (chaleur tournante: 180° C) pendant environ 15 minutes. Badigeonner les petits pains au séré de crème juste avant la fin de la cuisson. Saupoudrer à votre guise de sucre grêle ou de sucre glace et laisser refroidir.

Source: <https://www.lecker.de/quarkbroetchen-41293.html>

11. Pesto de noix

80 g Noix hachées
Jus de citron selon le besoin
2 Gousses d'ail
6 cs Huile d'olive
Herbes fraîches
Noix de muscade râpée
Sel

Réduire en purée les noix, le jus de citron, l'ail, l'huile et les herbes dans le mixeur. Assaisonner avec de la muscade et du sel.

12. Houmous

250 g Pois chiches
2 Gousses d'ail
1 pincée Cumin
1 cc Paprika en poudre
1 bouquet Persil, haché
6 cs Huile d'olive
1 pincée Sel
50 ml Jus de citron
4 cs Pâte de sésame, tahini

Faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant une nuit. Bien les égoutter et les faire cuire 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient tendres, égoutter l'eau et mettre les pois chiches de côté.

Peler l'ail, le couper en petits morceaux et le mélanger avec le cumin, le paprika en poudre, le persil haché, l'huile d'olive et le sel. Incorporer les pois chiches et bien réduire le tout en purée. Pour finir, ajouter le tahini et le jus de citron.

13. Barres de céréales

140 g Mélange de flocons et de graines (flocons d'avoine, flocons d'épeautre, sarrasin, graines de lin, graines de chia)
50 g Noix finement hachées
15 g Huile de colza HOLL
75 g Édulcorant liquide (miel ou birnel)
1/2 pincée Sel

Mélanger les ingrédients secs. Verser l'huile de colza HOLL avec l'édulcorant liquide sur les ingrédients secs et bien mélanger.

Verser le mélange dans des moules à barres de céréales ou l'étaler dans un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé.

Faire cuire les barres à 160° C pendant environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées (selon le four, mais pas trop foncées). Si la masse est dans un plat à four, couper en barres immédiatement après la cuisson. Si la masse est dans un moule à barres de céréales, laisser impérativement refroidir dans le moule. Laisser les barres refroidir complètement pour qu'elles soient bien fermes.

Source: <https://www.lovetoeat.at>

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



14. Wraps roulés végétariens

- 4 Tortillas pour wraps (complètes ou normales)
- 250 g Fromage frais nature (p. ex. Philadelphia Balance)
- Ciboulette fraîche (env. 15-20g)
- Sel
- Poivre
- 60 g Tomates séchées
- 1 Gousse d'ail
- 50 g Concombre

Dans un saladier, mélanger le fromage frais, le sel, le poivre, la ciboulette et l'ail pressé (vous pouvez également utiliser un fromage frais aux herbes prêt à l'emploi). Hacher les tomates séchées, râper le concombre et les ajouter au mélange et bien mélanger.

Poser les wraps sur une surface plane et répartir la farce au fromage frais à l'aide d'une cuillère. Enrouler fermement les wraps dans du film alimentaire et les mettre au réfrigérateur pendant 2 heures (cela permet de mieux les couper par la suite). Après le temps de réfrigération, couper les wraps en morceaux de l'épaisseur du pouce (rouleaux).



Les idées de recettes marquées avec ce signe contiennent une portion d'un produit laitier (ou d'une alternative équivalente) et couvrent une portion de calcium.

Fourchette verte Bern