



# RECETTES COLLATIONS





## Barre de céréales maison

---

*Ingrédients pour 8 barres :*

- 180g de flocons d'avoine
- 60g de noisettes ou amandes concassées
- 60g de pépites de chocolat
- 1 banane bien mûre
- 30g de sirop d'érable ou miel



Ajuster les ingrédients selon vos goûts. Ex : fruits secs, amandes, noix, ...

Préchauffer le four à 180°C.

Écraser la banane à la fourchette, la placer dans une petite casserole avec le sucrant, mélanger et cuire sur feu doux 5 minutes afin d'obtenir une sorte de compote.

Mélanger les flocons d'avoine, les noisettes ou amandes concassées et les pépites de chocolat. Ajouter la compote de banane.

Tapisser un moule carré ou rectangulaire de papier cuisson et verser la préparation, bien la tasser avec une fourchette pour que la préparation soit compactée dans le moule.

Enfourner 20 à 25 minutes. Laisser tiédir et couper en barres, puis laisser complètement refroidir.



## Dips de légumes avec sauce

---

### *Ingrédients :*

- 100g de fromage blanc
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 2 cuillère à café de moutarde
- ciboulette
- sel et poivre
- légumes de votre choix : carottes, concombres, courgette, poivron, ...

Mélanger dans un bol à l'aide d'une fourchette la moutarde, le fromage blanc et le vinaigre jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Ajouter les herbes, saler et poivrer à votre convenance. Réserver au frais.



Laver et épluchez les légumes. Les couper en petits bâtonnets.



## Muffin chocolat banane

---

*Ingrédients pour 6 gros muffins :*

- 2 bananes bien mûres
- 1 œuf
- 125 g de farine
- 50 g de sucre
- 40 g de beurre
- 30 g de chocolat selon vos goûts
- 600 ml de lait
- 1 pincée de sel
- ½ sachet de levure

Préchauffer le four à 200°C

Eplucher et couper les bananes en petits morceaux

Rassembler tous les ingrédients secs (farine, levure, sucre, sel) dans un saladier. Battre le mélange et incorporez petit à petit l'œuf, le lait et le beurre fondu jusqu'à obtenir une pâte lisse.



Ajouter les bananes et mélanger doucement. Remplir les moules au 2/3.

Couper grossièrement le chocolat et répartir les morceaux dans les 6 moules. Enfourner pour 20 minutes (plus ou moins selon la taille).



## Smoothie

---

*Ingrédients pour 1 personne :*

- 1 banane
- 1 kiwi ou un autre fruit de votre choix
- 1 cuillère à soupe de lait

Eplucher les fruits et les couper en morceaux.

Mixer le tout et servir très frais.



*P.S. : pour garder les vitamines au maximum, le boire directement après l'avoir mixé.*



## Cake aux carottes

---

### *Ingrédients :*

- 90 g de farine
- 80 g de sucre
- 180 g de carotte
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza HOLL
- 6 noix
- ½ paquet de levure chimique
- 3 pincées de cannelle

Préchauffer le four à 180°C.

Râper les carottes finement. Concasser les noix (ou réduire en poudre, selon goût)

Mélanger les 2 œufs entiers avec le sucre. Y incorporer le reste des ingrédients (la farine, les noix concassées, les carottes râpées, l'huile, la levure et la cannelle)

Beurrer un moule à cake, et y verser le mélange.

Mettre au four 30 à 35 min.





## Compote pomme – poire

---

*Ingrédients pour 4 personnes :*

- 4 pommes
- 2 poires (très mûres)
- ½ verre d'eau
- un peu de cannelle selon vos goûts

Éplucher et épépiner les pommes ainsi que les poires. Les découper en cubes.

Dans une casserole, mettre les fruits, la cannelle en poudre et l'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Remuer régulièrement.

Mixer le tout si vous ne voulez pas de morceau et laisser refroidir à température ambiante puis réserver au frigo.





## Crêpes

---

*Ingrédients pour 5 crêpes :*

- 125 de farine
- 25 cl de lait
- 2 œufs
- huile
- garniture au choix : fruits, miel, kiri, fromage blanc, ...



Mélanger la farine, les œufs et le lait à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Préchauffer la poêle huilée et versez une louche de la pâte. Faire chauffer la crêpe des deux côtés.



## Quand le temps manque, voici des idées de collations...

---

- 1 compote du commerce sans sucre ajouté
- 1 tranche de pain avec une rangée de chocolat ou un bout de fromage
- 1 fruit
- Des fruits secs et/ou des fruits oléagineux
- Yaourt (de préférence nature, sucré avec du miel, de la compote, de la confiture ou des fruits...)
- Galette de riz nature avec de la confiture, ou du miel et/ou des fruits
- Tranche de pain avec du fromage frais et des crudités comme des tranches de concombre

