



Voici les recettes réalisées
mardi 9 mai pendant notre
matinée cuisine sur le
thème d'un goûter équilibré.

Ces recettes sont rapides et
faciles à réaliser.

Les classes de MS-GS de Mme Guigney, GS-CP de Mme
Guillou et GS-CP-CE1 de Madame Le Sommer

Le smoothie banane-fraise

Ingrédients pour deux grands verres :

- 200ml de lait demi-écrémé
- 90g de fraises
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de miel

Mixer les ingrédients ensemble et servir aussitôt.



Les petits palets

Ingrédients pour 12 palets :

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de poudre d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 œufs
- quelques pépites de chocolat

Mélanger les ingrédients ensemble.

Répartir la préparation dans des moules à muffin et cuire 15 minutes à 180°C.



Le banana bread

Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres
- 100 g de compote
- 3 œufs
- 200g de farine
- 8 g de levure
- 100 g de pépites
- 2 cuillères à soupe de miel

Etapes :

- Ecraser les bananes
- Ajouter la compote et les œufs
- Bien mélanger
- Ajouter la farine, la levure et les pépites de chocolat.
- Bien mélanger.
- Enfourner à 180°C pendant 30 minutes



Granola maison

Ingrédients :

- 200g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de farine
- 100 g de compote
- 2 cuillères à soupe de purée d'amande
- 1 cuillère à café de vanille
- 2 cuillère à soupe de miel
- Des noisettes éventuellement

Etapes :

- Mélanger tous les ingrédients
- Mettre au four 20 à 30 minutes à 180°C



Les barres de céréales

Ingrédients :

- 75g de flocons d'avoine
- 75 g de sirop d'agave
- 3 cuillères à café de miel
- 4 abricots secs (ou d'autres fruits secs à votre goût !)
- 2 cuillères à café de noisettes
- 20 grammes de chocolat
- 2 cuillères à café de noix de coco



Etapes :

Recoupez les abricots secs en petits cubes
Concassez les noisettes

Ajoutez les flocons, le sirop d'agave, le miel, les éclats de chocolat.

Mélanger tous les ingrédients dans un plat à cake et tassez bien (Vous pouvez aussi utiliser un moule en silicone à empreintes en forme de barres ou mini cake !)

Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes.

Laisser refroidir à température ambiante, puis mettre au congélateur 1 heure pour bien refroidir.

Démoulez et découpez dans la forme souhaitée.

Vos barres de céréales se conservent une semaine au frigo, dans une boîte en fer.