

MON RECUEIL DE RECETTES



Chère lectrice, cher lecteur,

Nous sommes deux enseignantes de l'Établissement Primaire de Cossonay-Veyron-Venoge ravis de pouvoir vous présenter le fruit de notre travail au cours de cette année scolaire. Celui-ci a été produit en étroite collaboration avec l'infirmière de l'Établissement, Madame Kathrin Baumann, Monsieur Olivier Kressmann, responsable Durabilité dans l'Établissement, ainsi que la participation de l'Unité PSPS.

En tant que déléguées PSPS (promotion et prévention de la santé en milieu scolaire), la thématique de l'alimentation nous tient à cœur, et nécessite selon nous une attention particulière. Il nous est important de promouvoir et privilégier la bonne santé des élèves à l'école. Celle-ci dépendant grandement de l'alimentation, nous avons choisi de nous plonger dans cette thématique cette année.

Les envies des élèves ne sont pas toujours en adéquation avec leurs besoins. Nous avons essayé d'allier les deux dans ce recueil de recettes. Celles-ci ont été concoctées en classe, lors d'ateliers que nous avons menés avec les élèves et les enseignant.e.s qui s'y sont inscrits.

Au total, nous avons effectué près de 25 ateliers, avec des élèves entre la 1P et la 8P. Chaque élève a mis la main à la pâte en participant à l'élaboration (et à la dégustation !) de la recette qui leur a été présentée. La thématique de la durabilité a aussi été traitée lors de ces ateliers, à travers les aliments présents dans les recettes.

Nous avons choisi de réunir toutes les recettes que nous avons élaborées dans ce recueil, afin d'en garder une trace. Ainsi, chaque famille pourrait y trouver des recettes simples, rapides et saines pour les récréations des enfants. À utiliser et partager sans modération !

Pour le bien-être des enfants,

Mesdames Noémie Savioz-Genet et Céline Schiliro

Barres de céréales chocolat & fruits

Ingédients pour 4 barres :

- 90 g flocons d'avoine
 - 30 g fruits séchés
 - 30 g pépites de chocolat
 - 1/2 banane bien mûre
 - 30 g sirop d'érable
- Matériel :**
- une plaque de cuisson
 - une fourchette + cuillère
 - une casserole
 - un saladier
 - du papier sulfurisé
 - un couteau



Étapes de la recette :

1. Eplucher la banane. Couper-la en morceaux dans une casserole et écraser-la à l'aide d'une fourchette. Ajouter le sirop d'érable. Faites chauffer sur feu moyen afin d'obtenir une compotée.
2. Couper les bananes séchées en petits morceaux. Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoines, les bananes séchées et les pépites de chocolat noir.
3. Ajouter le sirop d'érable et la compotée et mélanger afin d'obtenir un

mélange un peu collant.

4. Verser dans un moule carré recouvert de papier cuisson. Tasser bien avec le dos d'une cuillère. Il faut que la préparation soit bien « compactée ».
5. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C durant 25 minutes. Laisser tiédir, puis couper 4 barres de céréales. Utiliser un gros couteau pour couper bien net.

Par contre, attendre que les barres aient totalement refroidi avant de les déplacer.

Bircher

Ingédients : pour 4 portions

- 8 cs flocons d'avoine
- 1 dl lait
- 300 g yogourt nature
- un demi citron
- 2 cc cannelle
- 1 pomme
- 1 cc raisins secs
- 2 cc sirop d'érable
- autres fruits : facultatifs

Matériel

- un bol
- une planche
- une râpe
- un couteau
- un saladier
- une spatule



Étapes de la recette :

1. Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, les raisins secs et le lait.
2. Incorporer le yogourt, le zeste et le jus de citron, la cannelle et le sirop d'érable.
3. Couper la pomme, mélanger
4. Ajuster avec un peu de lait si nécessaire.
5. Dresser le bircher dans des bols et ajouter des fruits pour la décoration.

Brownies patate douce

Ingédients : pour 4 élèves

- 200 g patate douce
- 100 g chocolat noir
- 15 g huile
- 8 g sucre brun
- 1,5 cs sirop d'érable
- 40 g poudre d'amandes
- 20 g farine de riz
- 30 g noix décortiquées

Matériel :

- une casserole
- une fourchette
- un saladier/plat
- un moule
- un bol
- une cuillère à soupe
- du papier sulfurisé

Étapes de la recette :

1. Faire cuire la patate douce à l'eau puis l'écraser.
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
3. Dans un plat, mélanger la patate douce, le sucre, le chocolat noir fondu, la poudre d'amandes et le sirop d'érable.
4. Ajouter ensuite la farine de riz, et l'huile.
5. Incorporer les noix grossièrement concassées.
6. Etaler la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé.
7. Enfourner 35 min à 180°C.
8. Laisser refroidir avant de découper vos carrés.



Brownie

sans beurre ni sucre raffiné

Ingédients : pour 16 pièces

- 190 g chocolat noir
- 3 œufs
- 50 g sucre de coco
- 100 g farine de blé
- 50 g pépites de chocolat
- 125 g yogourt nature
- 1 cc levure
- 1 pincée sel
- 40 g noix

Matériel

- une casserole
- un bol
- un saladier
- une spatule
- un moule carré
- du papier sulfurisé

Étapes de la recette :



1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
3. Dans un saladier mettre la farine, le sucre, la levure et le sel puis ajouter les œufs et le yogourt et bien mélanger.
4. Verser le chocolat fondu et bien mélanger.
5. Terminer en ajoutant les pépites de chocolat et les noix et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

6. Verser la pâte à brownie dans un moule carré chemisé de papier sulfurisé (ou graissé).
7. Enfourner 30 minutes.
8. Laisser refroidir puis déguster.

Compote de pommes

Ingédients pour 5 portions :

- 4 pommes
- 120 g eau
- cannelle
- 1 pincée gingembre
- 1 pincée muscade
- 1 cs mélasse
- jus de citron

Matériel :

- une spatule
- une cuillère à soupe
- une casserole
- un éplucheur
- un récipient (ex. pot)
- une planche



Étapes de la recette :

1. Éplucher les pommes, retirer le cœur.
2. Couper les pommes en gros morceaux.
3. Dans une grande casserole, verser les morceaux de pommes et y ajouter un fond d'eau.
4. Saupoudrer de cannelle (à volonté).
5. Ajouter la muscade et le gingembre.
6. Ajouter un peu de jus de citron et la mélasse.
7. Faire chauffer les pommes à feu doux. Laisser mijoter environ 45 minutes afin que les pommes fondent.
8. Mélanger régulièrement.
9. Verser la compote dans un récipient, et déguster !

Pains aux fruits et au chocolat

Ingrédients : pour 5 pains

- 250 g farine complète
- 25 g noix de coco
- 1 pincée de sel
- 20 g de sucre
- 1 pincée de cannelle
- 25 g noisettes moulues
- 60 g abricots ou raisins secs
- 1 sachet levure sèche
- 1,5 dl d'eau tiède
- 1 cs d'huile

Matériel :

- un saladier
- du papier sulfurisé
- une cuillère à soupe
- une spatule
- un couteau
- un linge



Étapes de la recette :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'aux abricots secs compris et former un puits.
2. Délayer la levure dans l'eau, les verser avec l'huile dans le puits. Pétrir le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse.
Couvrir et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (env. 1 heure).

3. Façonner dix boules de pâte de taille égale. Les disposer en les espacant suffisamment sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Saupoudrer de farine et entailler en forme de croix.
4. Glisser la plaque dans le four froid au niveau de la deuxième rainure depuis le bas. Allumer le four à 200 °C. Cuire les petits pains 25-30 minutes.

Gaufres

Ingédients : pour 5 gaufres

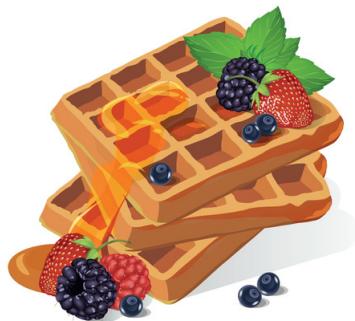
- 300 g patate douce
- 1 œuf
- 90 g farine semi complète
- 30 g sucre
- 2 cs d'huile
- garniture : selon les goûts (sirop érable)

Matériel

- un éplucheur
- une casserole
- une fourchette
- un saladier
- un gaufrier
- un pinceau
- une cuillère à soupe
- un pinceau

Étapes de la recette :

1. Eplucher la patate douce puis la cuire dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes. Ecraser-la à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter l'œuf, la farine, l'huile et le sucre. Bien mélanger, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Préchauffer le gaufrier à chaleur moyenne si vous pouvez réguler sa température. Huiler légèrement les plaques avec un pinceau à cuisine, puis former deux cercles. Cuire pendant 7 minutes environ, (attention la cuisson dépend toutefois des gaufriers !)
4. Garnir votre gaufre avec du sirop d'érable.



Smoothie

Ingédients : pour 4 verres (8dl)

- 1 banane
- 200 g cerises
- 250 g framboises
- 3 dl babeurre



Matériel

- un couteau
- un mixeur
- une cuillère à soupe
- une planche
- un verre doseur
- une passoire

Étapes de la recette :

1. Peler la banane, la couper en morceaux puis mettre ceux-ci dans un verre doseur. Dénoyauter les cerises, les ajouter. Réserver env. 6 framboises, mettre toutes les autres dans le verre doseur.
2. Ajouter le babeurre, écraser le tout au mixeur plongeant. Verser le smoothie dans les verres à travers une passoire. Couper en deux les framboises réservées, les répartir sur les smoothies.

Muffin pépites de chocolat

Ingédients : pour 4 muffins

- 75 g farine
- 50 g compote de pomme
- 1 œuf
- 40 g pépites de chocolat
- 25 ml lait
- ½ cc poudre à lever

Matériel

- un saladier
- 4 moules
- une spatule



Étapes de la recette:

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients (farine, compote, œuf, pépites, lait et poudre à lever) jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
2. Huiler les moules puis répartissez la pâte dans ces moules.
3. Enfourner pour 20 minutes de cuisson à 180 degrés.
4. Laisser tiédir avant de démouler. Servir froid. Déguster.

Muffin banane – pépites de chocolat

Ingrédients : pour 4 muffins

- 1 banane
- 1 œuf
- 50 g fromage blanc
- 50 g sucre complet
- 50 g farine complète
- 4 g levure chimique
- 25 g pépites chocolat noir
- 25 g noix coco râpée
- env. 20 ml huile tournesol

Matériel

- un saladier
- une fourchette
- papier ménage
- des moules



Étapes de la recette :

1. Dans un saladier, enlever la peau de la banane et l'écraser à l'aide d'une fourchette.
2. Casser l'œuf dans le saladier, ajouter le fromage blanc et mélanger.
3. Ajouter le sucre et l'huile.
4. Ajouter la farine et la levure puis mélanger.
5. Ajouter la noix de coco en poudre et les pépites de chocolat et mélanger délicatement.
6. Dans chaque moule, huiler l'intérieur en imbibant un papier de quelques gouttes d'huile.

7. Répartir la préparation dans les moules.
8. Enfourner pendant 45 minutes à 180 degrés.

Galette de riz soufflé

coco & cranberries

Ingédients pour 1 galette :

- 150 g riz soufflé complet
- 2 cs huile végétale
- 1 cs lait de coco
- 5 cs sirop d'érable
- coco râpée
- cranberries

Matériel :

- une casserole
- une plaque du four
- du papier sulfurisé

Étapes de la recette:

1. Mélanger l'huile, le lait, le miel et le sirop d'agave dans une casserole.
Faire cuire à feu doux jusqu'à obtenir un sirop.
2. Éloigner du feu et mélanger avec les autres ingrédients.
3. Former les galettes à l'aide d'emporte-pièces.
4. Déposer-les sur une plaque de four et les faire cuire 15 min à 180°C.

Astuce:

En fonction des goûts et des envies, il est possible de modifier les ingrédients de base de cette recette (en remplaçant les cranberries, par exemple).

Brochette fruits et fromage

Ingédients pour 2 brochettes

- fromage dur
- 10 billes mozzarella
- pomme
- pêche
- quelques unités de raisins
- quelques fraises
- quelques tranches jambon cru

Matériel

- des piques en bois
- une planche
- un couteau

Étapes de la recette :

1. Laver les raisins et les fraises. Couper la pomme en morceaux. Couper 4 tranches de fromage dur et les recouper en 4.
2. Couper la pêche en petits morceaux.
3. A l'aide de petits piques en bois, faire des brochettes en assemblant les boules de fruits et les morceaux de fromage, en ajoutant également des lamelles de jambon cru.

