

BOITE À TARTINES, BOITE À DÉLICIES

Recettes, contenants et astuces.



ONE.be

TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi réfléchir lors de l'achat d'une gourde ou d'une boîte à tartines ?	p 4-5
Quels sont les besoins alimentaires de votre enfant ?	p 6-7
Du fait maison et des contenants en inox	p 8-9
Des légumes cuits de la veille, l'eau du robinet et des récipients adéquats	p 10-11
Variation des féculents et les contenants en verre	p 12-13
Le choix des fruits/légumes et le nettoyage de la gourde	p 14-15
Le choix du pain et les films alimentaires	p 16-17
Le matériel de récupération, le choix des produits laitiers et alu vs. inox	p 18-19
Le goûter sucré/salé et le vrac	p 20-21
Boîtes et gourdes : Pour aller plus loin	p 22-23
Faut-il prévoir une collation le matin ?	p 24
Comment choisir des aliments prêts à l'emploi/du commerce ?	p 25
Comment éviter les intoxications alimentaires ?	p 26-27
Recettes	p 28 à 31
Quelques idées d'associations de diner et de goûter	p 32
Vos propres recettes	p 33

**VOTRE ENFANT APPORTE SES REPAS À L'ÉCOLE, À LA
PLAINE DE VACANCES, EN STAGE, À L'ÉCOLE DE DEVOIRS,
ET VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR :**

**QUE METTRE DE SAIN
ET DE SAVOUREUX
DANS SA BOÎTE À TARTINES ?**

**QUELS MATÉRIELS PRATIQUES
ET DURABLES CHOISIR
(GOURDE, BOÎTE, ...)?**

**VENEZ PIOCHER
LES IDÉES QUI
VOUS INTÉRESSENT !**

POURQUOI RÉFLÉCHIR LORS DE L'ACHAT D'UNE GOURDE OU D'UNE BOÎTE À TARTINES ?

Les gourdes et les boîtes à tartines peuvent contenir toutes sortes d'aliments, et sont amenées à être transportées, conservées au frais ou encore, chauffées. Ces contenants vont être utilisés intensivement.

Or, tous les matériaux qui les composent ne réagissent pas de la même manière à ces différents traitements. Le choix et l'utilisation des contenants alimentaires peuvent avoir des effets sur la santé. Les enfants sont davantage vulnérables car leur organisme est en plein développement.



QUEL CHOIX S'OFFRE À NOUS ?

De plus en plus de magasins et de sites internet proposent des boîtes à tartines et des gourdes en acier inoxydable (inox) ou en verre.

L'inox et le verre sont des matières inertes et durables, qui s'usent lentement. Elles conservent leur intégrité lors des usages répétés et, de ce fait, n'impactent pas la santé des enfants*.

Le prix d'achat peut être plus important, mais il est compensé par une durée de vie plus longue en bon état.

Il existe aussi des boîtes et gourdes en plastique.

Ou plutôt devrait-on écrire en plastiques car il en existe de plusieurs sortes, indifférenciables à l'œil nu.

Au fur et à mesure de l'usage, le plastique se déforme, se décolore, se griffe... C'est ainsi que des microparticules de plastique peuvent se retrouver dans les aliments.

De plus, des substances présentes dans certains plastiques peuvent migrer dans la nourriture au contact de la chaleur, d'aliments gras (salami, huile, ...) ou acides (jus d'orange, sauce tomate, ...).

Selon la composition du plastique, variable et inconnue de l'utilisateur, les substances qui migrent peuvent impacter la santé.

Certaines, comme le Bisphénol A (BPA) ou les phtalates sont des perturbateurs endocriniens qui dérèglent le bon fonctionnement du système hormonal. Les enfants, en pleine croissance, y sont particulièrement sensibles.

Selon le matériau, la situation change en fin de vie : les plastiques se dégradent plus rapidement. Outre le fait de devoir être changés/remplacés plus souvent, ces derniers ne peuvent pas toujours se recycler (en fin de vie) du fait de la complexité de leur composition. Le verre et l'acier ont une durée de vie plus longue et sont tous les deux recyclables.

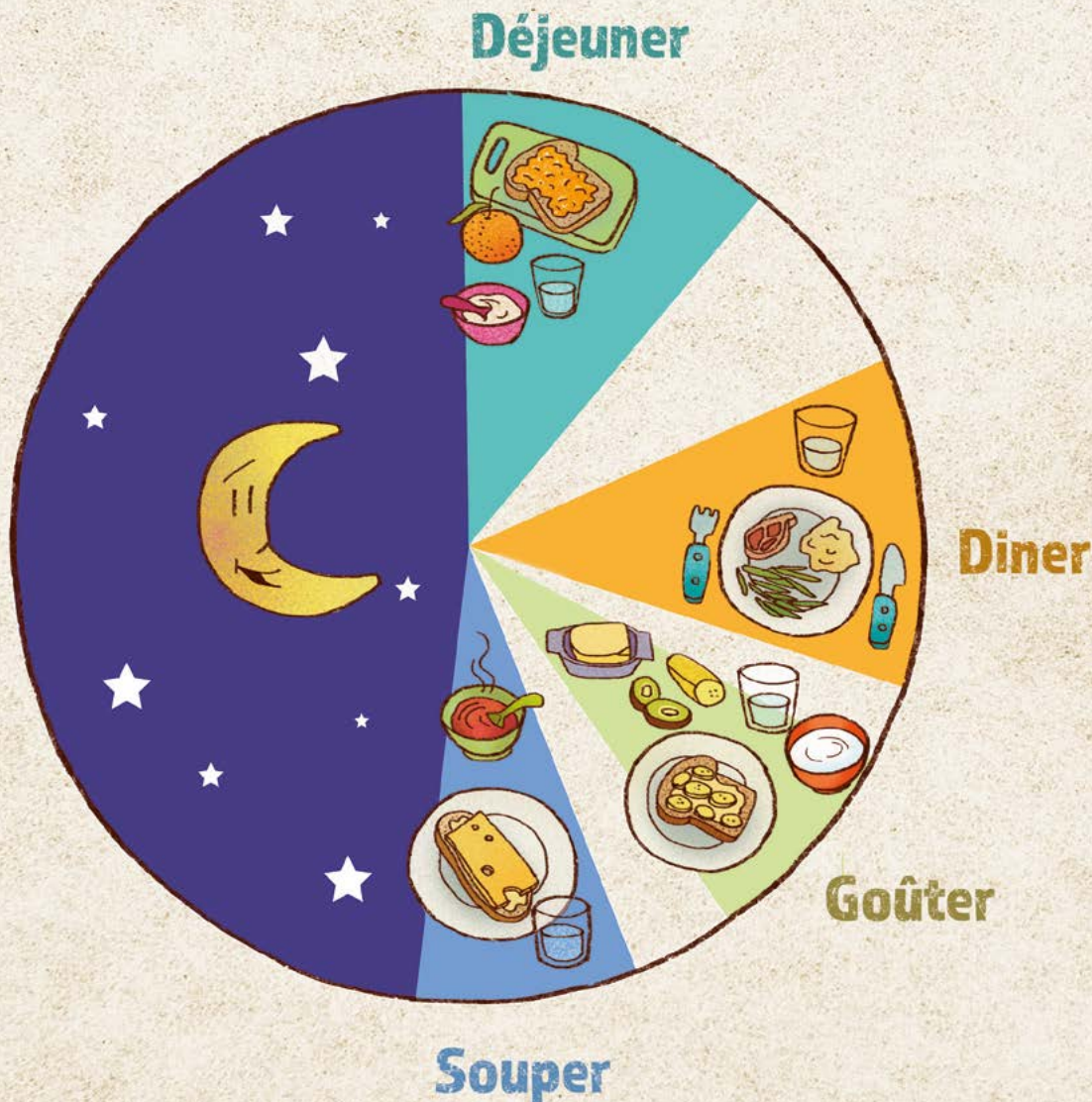
* L'acier inoxydable est déconseillé aux enfants allergiques au nickel ou au chrome



QUELS SONT LES BESOINS ALIMENTAIRES DE VOTRE ENFANT ?

Les enfants ont des besoins différents de ceux des adultes car ils sont en pleine croissance :

4 REPAS par JOUR sont nécessaires



DINER ET GOÛTER : DES REPAS SOUVENT CONSOMMÉS HORS DE LA MAISON.

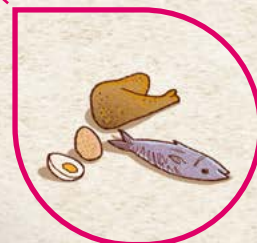
Chaque jour, le repas du dîner et du goûter se compose de **FÉCULENTS**, de **MATIÈRES GRASSES**, de **FRUITS/LÉGUMES** et d'**EAU**.

Ma boîte à tartines



Cette boîte est en inox

AVEC ou SANS*



AVEC ou SANS**

PLUSIEURS FOIS PAR JOUR,
de l'EAU



- * Les produits laitiers sont à consommer 3x/jour
- ** Les viandes/volailles/poissons/oeufs sont à consommer 1x/jour et pas nécessairement tous les jours.

TARTINADE DE MAQUEREAU

Recette page 28

Du fait maison

Favorisez les préparations « faites maisons ».

À base de sardines en conserve, œuf cuit (dur, en omelette,...), émietté de poulet, etc.

Limitez, dans la mesure du possible, les préparations industrielles du commerce à base de mayonnaise (surimi, salade de viande...) et les charcuteries (surtout grasses, ex : salami, saucisson) car elles sont riches en sel, en mauvaises graisses et additifs (colorants, conservateurs). Il en est de même pour la plupart des charcuteries végétariennes.

Le saviez-vous ?

Les besoins de votre enfant pour la famille des viandes/volailles/poissons/œufs sont de 10 grammes par année d'âge et par jour.

Par exemple : 60 g pour un enfant de 6 ans. À partir de 12 ans, la quantité conseillée est de 120 g de viande et équivalents par jour.



Une boîte et une gourde en inox

Des contenants réutilisables faits de matériaux respectueux de la santé et de l'environnement.

L'acier inoxydable ou inox est une matière robuste, inerte, solide, qui dure dans le temps sans s'abîmer.

Comment le reconnaître ?

Les contenants en acier inoxydable portent généralement la mention « stainless steel » et parfois le chiffre « 18/10 » ou « 18/8 ». Ils conviennent à tous sauf aux personnes allergiques au nickel alimentaire.

Il existe dans le commerce plusieurs formes, tailles, systèmes de fermeture à tester avec votre enfant pour trouver ce qui convient le mieux à ses besoins.



500 ml





Salade de
FARFALLE
aux légumes

IL VOUS RESTE DES
LEGUMES CUITS DE
LA VEILLE ?



Vous pouvez les ajouter aux féculents que vous avez préparés pour composer une salade froide. Pensez à mettre de l'huile (de colza, d'olive...) pour répondre aux besoins en graisses de meilleure qualité.

*Farfalle / petits pois / poulet paprika
émietté de la veille / mozzarella / huile
d'olive / origan*



LE SAVIEZ VOUS ?

En Belgique, l'eau du robinet est de très bonne qualité et doit répondre à de nombreux critères avant d'être distribuée.

De l'eau potable est-elle accessible sur place ?

Robinet en classe, fontaine à eau dans la cour,... ? Si oui, cela permet d'alléger le sac de votre enfant et de limiter le gaspillage d'eau.



300 ml

Votre enfant revient avec sa boîte à tartines pleine ?

Discutez-en avec lui : n'a-t'il pas eu le temps de manger ? N'a-t-il pas eu envie du contenu de sa boîte à tartines ? Son repas est-il tombé par terre ? Etc. Autant de questions qui vous permettront de mieux comprendre la situation et de trouver avec lui des solutions adaptées.



VARIÉTÉS



De nombreuses variétés de fromage peuvent agrémenter une salade de pâtes

UNE BOITE HERMÉTIQUE

Il est important de choisir le contenant qui correspond le mieux aux aliments que l'enfant va emporter. Afin d'éviter les fuites dans le cartable/sac, un récipient hermétique sera essentiel pour un plat cuisiné, ce qui n'est pas le cas pour la boîte qui contiendra des tartines.

Il existe par exemple des boîtes en inox avec un couvercle plastique étanche.

Ou encore des boîtes avec un joint de silicone. Privilégier alors les boîtes dont le joint peut s'ôter afin de le laver plus facilement.

Ne pas oublier de fournir à votre enfant **le couvert** qui lui sera utile pour son repas. Privilégiez-le en inox.

VOTRE ENFANT « N'A PAS TRÈS FAIM »

Rassurez-vous, l'appétit d'un enfant varie d'un repas à l'autre et d'un jour à l'autre. Respecter son appétit va lui permettre de continuer à ressentir la sensation de rassasiement.



VARIER LES FÉCULENTS



Pommes de terre grenaille



Patate douce



Riz complet



Lentilles beluga



Pois cassés



Quinoa

LE SAVIEZ-VOUS ?

Votre enfant n'apprécie pas la nouveauté, c'est normal.

Il faut parfois jusqu'à 15 essais pour que l'enfant apprécie un aliment. Découvrir de nouvelles préparations en famille incitera votre enfant à les goûter et finalement les apprécier. L'éducation au goût est un processus progressif qui demande du temps et qui se déroule tout au long de la vie.



Les herbes fraîches et épices en tout genre sont là pour parfumer vos plats !
N'hésitez pas à les utiliser.

SALADE DE BOULGHOUR

À LA BETTERAVE

Recette page 29

Le verre est une matière résistante, inerte et qui ne se détériore pas à l'usage. Un peu plus lourd que d'autres matériaux, et cassable, il est à confier à des enfants qui en prendront soin. Pour éviter tout risque si le contenant venait à casser, il est possible de fabriquer une housse pour le pot en verre, avec un tissu épais. Les récipients en verre trempé sont plus résistants que ceux en verre ordinaire.





500 ml



Tartinade de carottes / lentilles

Recette page 28



Pâte de fruits
maison
Recette page 31



Faire participer votre enfant à la préparation du repas

Pendant la préparation d'une recette, votre enfant se familiarise avec les aliments. Il les touche, les sent, les goûte... tous ses sens sont stimulés. Associer les enfants à la préparation du repas les incitera davantage à y goûter.

Privilégier les fruits et les légumes frais, locaux et de saison.

Ils contiennent moins de pesticides et sont souvent moins coûteux et plus savoureux. Laver et, si possible, éplucher les fruits et légumes avant de les consommer, surtout s'ils ne sont pas biologiques.

Pour éviter la lassitude, surprenez votre enfant

Voici quelques idées d'accompagnement pour égayer le repas : un cube de pâte de fruits « maison », des olives, des cornichons, des dés de gouda, des noix, des abricots secs, des groseilles, un carré de chocolat,



Les légumes à tartiner

Ce sont de délicieuses alternatives aux charcuteries et aux préparations à base de mayonnaise : tartinade d'artichauts, houmous, caviar d'aubergine, tapenade, ... Faciles à préparer soi-même avec des légumes de saison (voir recettes pages 28 à 29).

Ces préparations sont également disponibles dans les commerces : consultez la page 25 pour savoir comment les choisir.



300 ml

Nettoyer la gourde

Pour faciliter le nettoyage, privilégier une gourde avec un large goulot.

Pour plus d'efficacité, utiliser un goupillon, il permet d'atteindre tous les recoins.

Il en existe de différentes tailles qui s'adaptent à toutes les gourdes et bouchons, y compris pour les bouchons sports. Éviter le lave-vaisselle pour le nettoyage d'une gourde en inox.

Pour tout contenant alimentaire en inox, de l'eau et du savon vaisselle suffisent pour le nettoyer chaque jour. Une fois la gourde lavée, bien la faire sécher pour éviter les mauvaises odeurs.



500 ml



Bouchon sport

Le bouchon sport comme le bouchon gourde « enfant » est muni d'une pipette que l'usager a tendance à mordiller. Penser à le changer dès l'apparition d'usure afin d'éviter l'ingestion de plastique.

Votre enfant souhaite toujours manger les mêmes préparations aux repas ?

Cela peut correspondre à une envie alimentaire spécifique du moment ou être rassurant pour lui. Pas d'inquiétude, l'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

N'hésitez pas à lui proposer des nouvelles préparations avec des aliments qu'il apprécie. Progressivement, il souhaitera en goûter d'autres.

Au goûter, associer plaisir et santé grâce aux différentes variétés de pain !



Le pain est un féculent de choix, sain et qui recharge les batteries pour les activités de fin d'après-midi.

Avec modération : les pains sucrés/gras (cramique, pain d'épices...). Les galettes de riz/maïs/biscottes ne permettent pas d'être rassasié jusqu'au souper. Il en est de même pour les céréales du petit-déjeuner pour enfants, qui sont généralement sucrées.

★★★★ GÔÛTER ★★★★★

PAIN BAGNAT

au fromage frais



Comment emporter ce bagnat ?

Les films plastique et aluminium sont susceptibles de contenir des composants qui peuvent migrer dans la nourriture. Pour diminuer ce risque, mieux vaut leur préférer des alternatives comme du papier tartines ou une boîte à tartines. Pour en savoir plus : voir pages 22 et 23.

Yaourt au Granola

GÔTER

Recette page 30



Il est tout à fait possible de **réutiliser des pots en verre** (pots de confiture, de cornichons...) pour y mettre une collation ou une salade. Une chaussette peut protéger le pot en verre.



Les fruits surgelés peuvent être une bonne alternative aux fruits frais en saison creuse. Afin de bien choisir votre granola du commerce, rendez-vous à la page 25. Ce produit peut être fait maison.

PRODUITS LAITIERS

Il existe une grande variété de produits laitiers : yaourt/fromage blanc entier, lait $\frac{1}{2}$ écrémé, fromage à pâte dure, ...
Privilégiez-les nature. Les laits et yaourts aromatisés sont riches en sucres ajoutés et contiennent plus d'additifs (arômes, conservateurs...). Si vous le souhaitez, vous pouvez y ajouter des fruits (en morceaux, en coulis, surgelés, secs...)
Si votre choix se porte sur une alternative végétale aux produits laitiers (boisson d'amande, crème dessert de soja, ...), il est important de la choisir enrichie en calcium, sans sucres ajoutés et nature.



ALU VERSUS INOX ?

Ne pas confondre aluminium et inox lors de l'achat de la gourde ! L'aluminium est un matériau moins stable que l'acier inoxydable. Au fur et à mesure de l'usage et des lavages, de petites quantités d'aluminium peuvent se transférer dans les aliments et être ingérées. De ce fait, l'eau contenue dans la gourde peut prendre un goût métallique. L'inox a des propriétés isothermes. Les gourdes en inox conservent davantage les liquides au frais.

Pour en savoir plus : voir pages 22 et 23.

250 ml



Goûter sucré/salé



Sac en tissu

Afin de **limiter les déchets**, privilégier l'achat des aliments en grandes quantités, pré-emballés dans un sachet unique plutôt que dans des emballages individuels. Après ouverture, les aliments pourront être emportés par exemple dans une boîte à en-cas adaptée. Vous pouvez aussi trouver certains de ces aliments en vrac dans les marchés et dans les grandes surfaces (fruits secs, fruits à coque...). Les sacs en tissu à faire soi-même ou du commerce sont alors une solution pour les emmener : légers, pratiques et durables.



Garnitures

Les garnitures sur le pain sont nombreuses et variées. L'ajout de beurre ou de margarine est indispensable au dîner et au goûter. Vous pouvez placer des fruits en lamelle mais aussi des tartinades de légumes, purées de fruits à coque, divers fromages...



Fruits à coque

Les fruits à coque au goûter sont une autre façon d'apporter de bonnes graisses : noix, amandes, noix de pécan, noix de cajou, pistaches, ... Les privilégier sans enrobage sucré et adapter le choix du fruit à coque à la capacité de mastication de votre enfant.



Les goûters friandises

Cake maison, gaufre, biscuits... Ils ne permettent pas d'offrir à votre enfant un goûter équilibré. Consommés régulièrement, ils instaurent de mauvaises habitudes alimentaires. Ils sont plutôt à proposer de manière occasionnelle. Pensez à compléter ce goûter par un fruit et un féculent bien choisis si votre enfant a encore faim.

Astuce

Pré-emballer la tartine dans du papier tartines, de l'essuie-tout ou du tissu permet à l'aliment de rester bien compact ou aux aliments de ne pas se mélanger et rester agréables à manger.

Le saviez-vous ?

Certains fruits (pommes, poires,...) brunissent après avoir été coupés : cela ne pose aucun problème pour la santé.

Cette réaction est causée par le contact de l'aliment avec l'oxygène de l'air (oxydation). Pour les enfants réticents à manger des fruits brunis, vous pouvez mettre un peu de jus de citron sur les fruits coupés ou proposer le même fruit mais de plus petit calibre qui se croque plus facilement.





500 ml

BOITES & GOURDES

Pour aller plus loin

BOITE À TARTINES ET GOURDE EN PLASTIQUE :

- La choisir sans BPA et phtalates. Cela n'élimine pas tout risque mais c'est un minimum. Les chiffres présents sur le contenant peuvent vous aider : Privilégier le 5 (polypropylène)  et éviter le 7 , susceptible de contenir du bisphénol.
- La remplacer au moindre signe d'usure : griffures, décoloration, déformation.
- Ne pas la laisser exposée à la chaleur.
- Éviter d'y mettre des aliments chauds, gras et acides (jus d'orange, tomates, ...).
- Utiliser uniquement des contenants prévus à cet effet et ne pas réutiliser les contenants en plastique à usage unique comme les bacs de crème glacée, qui ne peuvent apporter les mêmes garanties sur la durée en matière de sécurité alimentaire.
- Emballer les tartines dans un papier à tartines ou des sachets en papier de récupération (ex : boulangerie), essuie-tout, tissu ... Cela permet d'éviter que la nourriture soit en contact avec le plastique.
- Emporter uniquement de l'eau dans la gourde en plastique afin d'éviter des odeurs persistantes d'autres boissons (car le plastique retient les odeurs).



LES FILMS PLASTIQUE ET ALUMINIUM :

Ils sont eux aussi susceptibles de contenir des composants qui peuvent migrer dans la nourriture. Pour diminuer ce risque, mieux vaut leur préférer des alternatives comme des bocaux de conservation ou des boîtes à tartines. En cas d'utilisation des films alimentaires (plastique ou aluminium), éviter de les mettre directement en contact avec des aliments chauds, gras ou acides.

NE PAS CONFONDRE ALUMINIUM ET INOX !

L'aluminium est un matériau moins stable que l'acier inoxydable (inox). Les contenants en aluminium sont plus légers que ceux en inox. Afin d'éviter un contact direct avec ce métal, la plupart des gourdes en aluminium sont recouvertes, à l'intérieur, d'une résine ou d'une couche plastifiée, qui peuvent présenter les mêmes inconvénients que les gourdes en plastique (présence de phtalates ou de bisphénol par exemple). Il existe des gourdes en aluminium portant la mention sans BPA.

LES ÉTUIS, Pochettes Sandwichs Réutilisables, Film Ciré Réutilisable...

Inventions bien pratiques pour emporter ses tartines et/ou sa collation. Légères, colorées, elles prennent peu de place. Deux procédés se trouvent principalement sur le marché :

- en coton enduit de cire d'abeille et d'huile de jojoba
- en coton et PUL (polyuréthane), un plastique souple

Si votre choix se porte sur cette pratique, nous vous conseillons de vous renseigner sur les conditions d'entretien et, par principe de précaution, d'emballer préalablement les tartines dans un tissu coton qui peut aller en machine ou dans du papier tartines.



FAUT-IL PRÉVOIR UNE COLLATION LE MATIN ?

Elle peut être intéressante lorsque l'enfant n'a pas pris son petit déjeuner, lorsque celui-ci est incomplet ou pris très tôt le matin. Elle sert alors de complément au petit déjeuner.

L'idée est de proposer à l'enfant le composant du petit déjeuner qu'il n'a pas eu l'occasion de manger le matin.

La journée alimentaire d'un enfant se compose de 4 repas.

La collation n'est pas indispensable pour tous et doit être proposée au cas par cas.



Exemple : Si, au petit déjeuner, votre enfant mange une tartine beurrée avec de la confiture accompagnée de lait et systématiquement d'eau, la collation sera idéalement composée d'un fruit (ou un légume).

C'est d'ailleurs souvent cette famille alimentaire qui manque au petit déjeuner des enfants, comme des adultes.

Consommer une collation alors que l'enfant n'a pas faim ou a suffisamment mangé le matin peut favoriser un comportement de grignotage.



COMMENT CHOISIR DES ALIMENTS PRÊTS À L'EMPLOI/DU COMMERCE ?

- 🍃 Votre enfant consomme-t-il une collation ?
- 🍃 Si oui, est-ce par habitude ? Parce qu'il a faim ?
- 🍃 S'il a faim, mange-t-il suffisamment au cours du petit déjeuner ?
- 🍃 Prend-il son petit déjeuner très tôt le matin ?
- 🍃 La collation sert-elle à compléter le petit déjeuner ?

En faisant le tour de ces questions, vous pourrez voir si oui ou non la collation est utile pour votre enfant.

Quelques
questions
à se poser

Granolas, houmous, tapenades, compotes, biscuits, céréales du petit déjeuner, ... pour bien les choisir, un bon réflexe : **lire les étiquettes.**

La liste des ingrédients :

- 🍃 Les ingrédients sont indiqués par ordre d'importance en termes de quantité. Le premier ingrédient est donc celui qui est contenu en plus grande quantité dans la denrée. Préférez les produits dont **le premier ingrédient cité doit être l'ingrédient principal.**

Exemples :

- Un houmous : le 1er ingrédient cité est le pois chiche (plutôt que l'eau, huile...).
- Les biscuits : le 1er ingrédient est la farine.
- La compote : le fruit doit apparaître en 1er (plutôt que le sucre).

- 🍃 Entre deux produits similaires, **privilégier les préparations proposant la liste d'ingrédients la plus courte et composée majoritairement d'ingrédients connus, que l'on peut retrouver dans sa cuisine.** Cela signifie que le produit est moins transformé par l'industrie alimentaire et qu'il contient par exemple moins d'additifs (colorants, conservateurs, arômes...).



COMMENT ÉVITER LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES ?

Pour éviter de tomber malade suite à la consommation d'aliments, il convient de bien les choisir, de les préparer et de les conserver dans de bonnes conditions.

Une hygiène impeccable

- Se laver les mains avant de manipuler les aliments
- Nettoyer les fruits et légumes
- Utiliser des ustensiles et manipuler les aliments sur une surface propre
- Vider et laver la boîte à tartines et autres contenants au retour à la maison
- Laver la gourde tous les jours en utilisant si nécessaire un goupillon

Des aliments sûrs

Pour les denrées d'origine animale, privilégier les aliments cuits (poisson en conserve, charcuteries cuites et produits laitiers pasteurisés). Les aliments suivants sont à éviter « à tout prix » : américain préparé, jambon cru, saumon fumé, tarama...

Une organisation nickel

Récupérer les restes de la veille est une excellente idée pour gagner du temps de préparation et réduire le gaspillage alimentaire (pâtes, riz, semoule, ... et/ou légumes).

- Refroidir rapidement vos préparations après la cuisson en les partageant en petites portions et/ou en les plaçant dans un bain-marie d'eau froide
- Placer les aliments dans la demi-heure au réfrigérateur
- Sortir les aliments du frigo au dernier moment

Un transport et une conservation au top

- Placer le repas dans un sac isotherme avec bloc réfrigérant ou idéalement dans un frigo
- Il est préférable d'éviter les boites alimentaires/gourdes qui gardent les repas chauds (ex : la soupe) car la température maintenue est favorable à la multiplication des microbes. Renseignez-vous sur la possibilité de réchauffer le repas sur place.

Le saviez-vous ?

Vous pouvez contacter le professionnel du SPSE* de votre enfant ou l'association des parents d'élèves si vous constatez qu'il y a un problème de stockage de nourriture dans la classe/l'école de votre enfant.



*SPSE : Service de Promotion de la Santé à l'école.



TARTINADE DE CAROTTES/LENTILLES CORAIL

Il vous faut :

- 200g de carottes crues
- 60g de lentilles corail sèches
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 3 pincées de cumin en poudre
- 1 pincée de sel fin

Préparation :

- Rincer les carottes et les éplucher.
- Dans un poêlon, cuire les lentilles sèches dans 3 fois leur volume d'eau + les carottes coupées en morceaux.
- Laisser cuire une quinzaine de minutes.
- Mixer les lentilles avec les carottes, l'huile et le cumin.
- Laisser refroidir au frigo.

À proposer dans une baguette ou dans une boîte à part afin de ne pas ramollir la tartine.



TARTINADE DE MAQUEREAU (OU SARDINES/THON)

Il vous faut :

- Une boîte de maquereau (ou sardines/thon) (90 g égouttés)
- 2 cuillères à soupe d'huile de la conserve
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc entier
- 1 cuillère à café de persil plat ciselé
- 1 pincée de poivre + jus de citron

Préparation :

Dans un bol, récupérer le maquereau ainsi que deux cuillères à soupe d'huile issue de la conserve. Écraser à la fourchette avec le fromage blanc. Ajouter le persil et le poivre et quelques gouttes de jus de citron.





SALADE DE BOULGHOUR À LA BETTERAVE

Il vous faut (pour deux portions) :

- 1/2 paquet de betteraves rouges précuites (environ 250g)
- 1 à 2 cuillères à soupe de fromage blanc entier
- 6 tiges de ciboulette fraîches (selon le goût), de persil plat ou de coriandre fraîche
- 100g de boulghour cru

Préparation :

Mixer les betteraves, les transvaser dans un récipient, puis ajouter le fromage blanc : bien mélanger le tout afin d'obtenir une couleur uniformisée. Couper la ciboulette (à l'aide de ciseaux de cuisine) en tronçons de 2 mm. et l'incorporer à la purée. Cuire le boulghour dans de l'eau bouillante (se référer à l'emballage pour la durée de cuisson). Lorsque le boulghour est cuit, l'égoutter et le mélanger à la purée de betteraves afin d'obtenir un mélange homogène.



TARTINADE D'ARTICHAUTS

Il vous faut :

- Un bocal de cœurs d'artichauts (180g égoutté)
- 2 cuillères à café de parmesan râpé
- 10 feuilles de basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Égoutter les cœurs d'artichauts, laver les feuilles de basilic et râper le parmesan.
- Mixer ces 3 ingrédients.
- Ajouter l'huile et mélanger.



OVERNIGHT PORRIDGE (À PRÉPARER LA VEILLE) !

Il vous faut :

- 30g de flocons d'avoine
- 150ml de lait 1/2 écrémé
- Une dizaine de raisins secs
- Quelques noix/noisettes concassées
- 3 pincées de cannelle ou de cacao pur

Préparation :

- Verser les flocons d'avoine dans un récipient (exemple : bocal à confiture).
- Ajouter le lait, les raisins secs, les fruits à coque et la cannelle.
- Mélanger le tout et placer au frigo durant la nuit.

À déguster le lendemain au goûter, avec un fruit à croquer !

GRANOLA MAISON



Il vous faut :

- 300g de flocons d'épeautre/avoine/orge entiers
- Fruits à coque (noisettes, amandes, noix...) grossièrement hachés
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 10 dattes/abricots secs coupés en petits morceaux
- 2 poires crues mixées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave ou miel

Préparation :

Mélanger les produits secs puis incorporer le miel ou le sirop d'agave, les fruits mixés et l'huile. Étaler le granola cru sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. Enfournier à 160° (chaleur tournante) pendant 30 minutes. À mi-cuisson, mélanger afin d'assurer une cuisson homogène. Sortir la plaque du four et laisser sécher le granola. Une fois refroidi, le conserver dans une boîte en inox ou un bocal en verre fermé.

YAOURT AU GRANOLA



2 cuillères à soupe de muesli ou granola



3 cuillères à soupe de yaourt grec



3 cuillères à soupe de myrtilles surgelées*



* Se référer à l'emballage pour le mode de décongélation et/ou la nécessité de cuire les fruits surgelés afin d'éviter une intoxication alimentaire.

PÂTE DE FRUITS MAISON

Il vous faut (pour 15 portions) :

- 250g de compote faite maison ou compote mousseline du commerce sans sucre ajouté
- 2g de poudre d'agar-agar



Préparation de la compote maison :

- Laver, éplucher 4 pommes (boskoop ou jonagold selon les préférences) et les couper en quatre.
- Enlever le trognon et les couper en petits morceaux.
- Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau.
- Faire cuire à feu doux.
- Quand les pommes sont molles et cuites, les mixer.

Préparation de la pâte de fruits :

- Incorporer les 2g d'agar-agar dans 50g de compote tiède à froide.
- Ajouter le mélange contenant l'agar agar avec le reste de la compote et faire chauffer pendant 2 minutes.
- Éteindre le feu, puis laisser un peu refroidir pour ensuite transvaser la compote dans un récipient en verre avec couvercle hermétique ou dans des petits moules et placer au frigo.
- Quelques heures plus tard, la compote a durci : couper en cubes ou dans une autre forme à l'aide d'un emporte-pièce.



ASTUCE

Transvaser la compote chaude contenant l'agar-agar dans des petits moules. En refroidissant au frigo et en se durcissant, la pâte de fruits pourra facilement être démoulée et sera présentée sous une forme ludique pour votre enfant.



QUELQUES IDÉES
D'ASSOCIATIONS
DE DINER



*Pâtes grecques,
olives, dés de feta,
concombre et tomates,
romarin*



*Riz basmati, huile de colza,
ratatouille de la veille, thym*



*Pomme de terre, œuf dur,
haricots verts de la veille,
vinaigrette moutarde non piquante*



*Pain toscan, huile d'olive,
rondelles de tomates,
rondelles de mozzarella, origan*



*Quinoa, huile de tournesol,
lentilles, chou-rouge râpé, menthe fraîche*



*Pain aux céréales,
tartinaade d'artichaut,
basilic frais, quelques radis*



*Pain pita, houmous,
bâtonnets de carottes
colorées/feuilles de laitue*



QUELQUES IDÉES
D'ASSOCIATIONS
DE GOÛTER



*Pistolet, beurre,
morceau de chocolat,
banane, lait*



*Baquette à l'ancienne,
beurre, fraises entières,
cottage cheese dans la baquette*



*Pain aux graines, camembert,
miel, raisins frais*



*Pain marocain, huile d'olive,
dattes séchées, lait demi-écrémé*



*Granola maison,
yaourt, fruits surgelés*

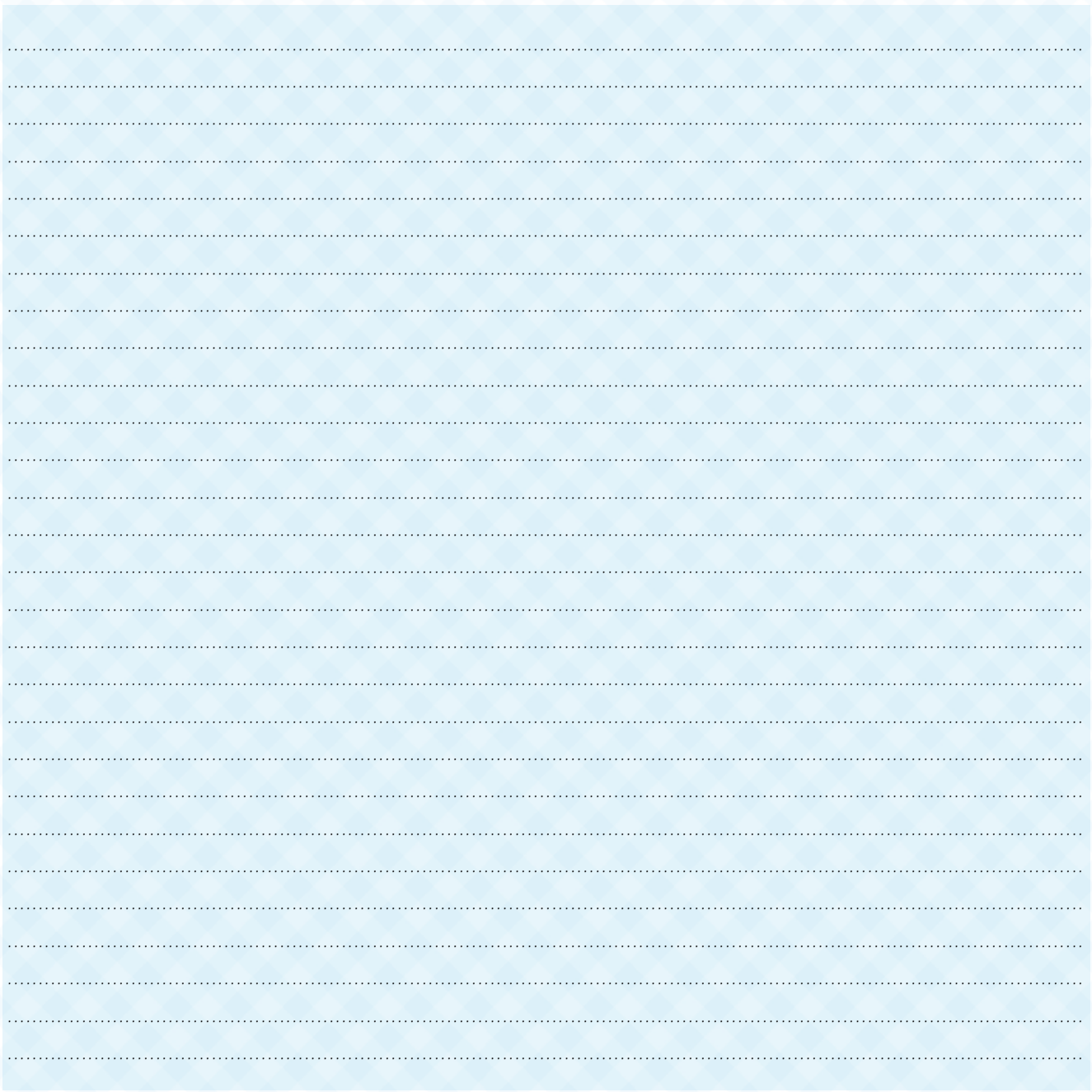


*Pain au levain,
pomme cuite dans le pain, noix*

Vos propres recettes

A large, light blue rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing recipes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.







OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

Éditeur responsable : Laurent MONNIEZ
N° d'édition : D/2022/74.80/37
EDSBR0445



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie Nationale



Rejoignez-nous sur

ONE.be