

L'Atelier de Fabrication de Snacks Sains

Voici quelques recettes de snacks sains que vous pouvez préparer à la maison :

1. Bâtonnets de légumes avec houmous :

- Ingrédients : carottes, concombres, poivrons, céleri, 1 boîte de pois chiches, tahini, jus de citron, ail, huile d'olive, sel.
- Préparation : Coupez les légumes en bâtonnets. Pour le houmous, mixez les pois chiches, le tahini, le jus de citron, l'ail, l'huile d'olive et le sel jusqu'à obtenir une texture lisse. Servez les légumes avec le houmous.

2. Energy balls aux dattes et noix :

- Ingrédients : 200g de dattes dénoyautées, 100g de noix (amandes, noisettes, etc.), 2 cuillères à soupe de cacao en poudre, une pincée de sel.
- Préparation : Mixez les dattes et les noix jusqu'à obtenir une pâte collante. Ajoutez le cacao et le sel. Formez des boules et placez-les au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de déguster.

3. Chips de kale :

- Ingrédients : 1 botte de kale, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, épices au choix (paprika, ail en poudre, etc.).
- Préparation : Préchauffez le four à 150°C. Lavez et séchez le kale, retirez les tiges. Mélangez le kale avec l'huile d'olive, le sel et les épices. Étalez sur une plaque de cuisson et faites cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes.

4. Barres de céréales maison :

- Ingrédients : 200g de flocons d'avoine, 100g de miel, 50g de beurre d'amande, des fruits secs (raisins, abricots, etc.).
- Préparation : Mélangez les flocons d'avoine, le miel, le beurre d'amande et les fruits secs. Étalez dans un moule recouvert de papier sulfurisé et pressez bien. Réfrigérez pendant 2 heures puis coupez en barres.

5. Popcorn au parmesan et aux herbes :

- Ingrédients : 100g de maïs à éclater, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 50g de parmesan râpé, herbes de Provence.
- Préparation : Faites éclater le maïs dans l'huile d'olive. Une fois prêt, ajoutez le parmesan et les herbes, puis mélangez bien.

Ces recettes sont faciles à préparer et idéales pour un goûter sain ou un encas durant la journée !



L'Atelier de Fabrication de Snacks Sains

Voici quelques recettes de snacks sains que vous pouvez préparer à la maison :

1. Barres de Céréales Maison 🥰

Ingrédients :

- 200 g de flocons d'avoine
- 50 g de miel ou de sirop d'érable
- 50 g de beurre de cacahuète ou d'amande
- 100 g de fruits secs (raisins, abricots) ou de noix
- 50 g de chocolat noir (facultatif)

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les fruits secs et les noix.
3. Dans une petite casserole, faites fondre le miel et le beurre de cacahuète à feu doux. Remuez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis incorporez le mélange d'avoine.
4. Étalez le mélange dans un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé et pressez bien pour qu'il soit uniforme.
5. Enfournez pendant 15-20 minutes. Laissez refroidir, puis coupez en barres.

2. Chips de Légumes Croustillantes 🥕

Ingrédients :

- 2 carottes, tranchées finement
- 1 courgette, tranchée finement
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et épices au goût (paprika, herbes de Provence)

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélangez les tranches de légumes avec l'huile d'olive, le sel et les épices.
3. Disposez-les sur une plaque de cuisson en une seule couche.
4. Faites cuire au four pendant 15-25 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



L'Atelier de Fabrication de Snacks Sains

Voici quelques recettes de snacks sains que vous pouvez préparer à la maison :

3. Yaourt Parfait aux Fruits 🍓

Ingrédients :

- 2 tasses de yaourt nature
- 1 tasse de fruits frais (fraises, bananes, myrtilles)
- 1/2 tasse de granola ou de céréales
- Miel au goût (facultatif)

Instructions :

1. Dans un verre ou un bol, commencez par une couche de yaourt.
2. Ajoutez une couche de fruits, puis une couche de granola.
3. Répétez les couches jusqu'à ce que tout soit utilisé.
4. Ajoutez un peu de miel sur le dessus si vous le souhaitez.

4. Boules Énergétiques à la Noix de Coco 🎉

Ingrédients :

- 100 g de dattes dénoyautées
- 50 g de noix (amandes, noix de cajou, etc.)
- 50 g de flocons de noix de coco
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre (facultatif)

Instructions :

1. Dans un mixeur, mélangez les dattes, les noix, et la poudre de cacao jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Façonnez des petites boules avec les mains.
3. Roulez les boules dans les flocons de noix de coco pour les enrober.
4. Réfrigérez pendant 30 minutes avant de déguster.

Avec ces recettes simples et saines, vos petits chefs auront autant de plaisir à préparer qu'à déguster leurs créations. Encouragez-les à explorer différents ingrédients et à personnaliser leurs snacks selon leurs goûts ! Ces activités placent les enfants au cœur du processus alimentaire, leur faisant apprécier chaque bouchée.

