



IDEES DE COLLATIONS POUR LES TOUT PETITS





Ce recueil de recettes a été conçu pour vous donner des idées qui sortent de l'ordinaire pour les collations des tout petits.

Elles sont principalement faites à base de fruits et de produits laitiers afin de couvrir les besoins en vitamines, calcium, fibres etc... de ces enfants.

Vous trouverez à la fin du recueil des idées de boissons que vous pouvez aussi utiliser lors des fêtes d'anniversaires. Elles sont bien meilleures que les sodas ! Il y a aussi des recettes un peu plus recherchées qui peuvent égayer les occasions spéciales.

Les recettes de pâtisseries et de gâteaux proposés ne rentrent pas dans la catégorie des mets gras, vous pouvez donc les utiliser sans retenue !



COMPOTE DE POMMES AUX PETITS FRUITS

(8-10 personnes)



Ingrédients :

1 kg	pommes Golden ou Boskoop
250 g	framboises congelées non sucrées
20 g	sucre (facultatif)

Préparation :

Eplucher les pommes et les couper en lamelles fines.

Disposer dans un plat à gratin en verre.

Parsemer de framboises congelées et de sucre.

Cuisson :

Au four à micro-ondes : recouvrir d'un papier plastique en polyéthylène et cuire au micro-ondes pendant 10 minutes à 100%

Au four ordinaire : cuire 10-15 minutes à 200 °C



MOUSSE AU SERE

(8-10 personnes)



Ingrédients :

500 g	séré
800 g	fruits
25 g	sucré

Préparation :

Mixer 500 g de fruits avec le sucre.

Mélanger le séré et la purée de fruits jusqu'à obtention d'une masse homogène.

Couper le reste des fruits en morceaux (en réserver quelques-uns pour la décoration). Les mélanger au séré.

Répartir dans un plat et décorer avec les fruits mis de côté à cet effet.

Servir bien frais.

Remarque :

Vous pouvez utiliser comme fruits pour cette recette : des pêches, des poires, des abricots, des framboises ou des fraises.

Selon les goûts et en fonction de la saison.



CREME A LA MANDARINE

(4-6 personnes)



Ingrédients :

500 g	blanc battu
4	mandarines
2 c.s.	jus de citron
30 g	sucré

Préparation :

Mélanger le blanc battu, le sucre et le jus de citron.

Râper le zeste d'une mandarine dans ce mélange.

Ajouter le jus de 2 mandarines.

Peler les deux autres mandarines, réserver 4 quartiers pour la décoration.

Couper le reste en petits dés et mélanger à la crème.

Répartir dans un plat et garnir avec un quartier de mandarine.

Servir bien frais.

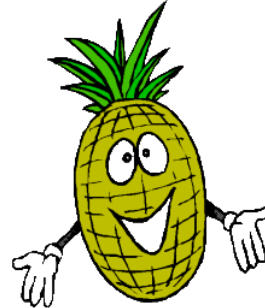
Remarque :

Vous pouvez utiliser toute sorte de fruits pour cette recette. Choisissez-les selon la saison !



FRUITS EXOTIQUES EMBROCHES SAUCE AU CITRON VERT

(8 personnes)



Ingrédients :

1	ananas baby
2	kiwis
1/2	mangue
1/2	papaye

Crème :

1	citron vert
250 g	séré
4 c.s.	sirop d'érable
1 dl	lait drink
4	feuilles de menthe

Préparation :

Râper le zeste de citron vert.

Battre le séré avec le lait, le sirop d'érable, le zeste et le jus du citron vert.

Mettre la crème dans un saladier.

Couper les fruits en dés et préparer les brochettes.

Servir les brochettes accompagnées de la sauce au citron vert.

Selon les goûts, décorer avec une feuille de menthe.

Remarque :

Les brochettes peuvent aussi être servies sans la crème et inversement.



MOUSSE MAGIQUE AUX FRUITS

(8 personnes)



Ingrédients :

- 2 dl de lait condensé non sucré, mis au frigo 2 heures avant l'emploi (sinon 10-15 minutes au congélateur)
 - 500 g fruits frais ou surgelés sans sucre ex : framboises, fraises, pommes, pêches etc.
 - 1 jus de citron
 - 2 c.s. sucre
- quelques fruits pour la décoration

Préparation :

Mixer les fruits. Les sucrer.

Battre au fouet le lait condensé bien froid. Il mousse et double ou triple de volume. Quand il a bien gonflé, verser le jus de citron en fouettant toujours. Enfin, incorporer délicatement la purée de fruits. Ajouter éventuellement du sucre au lait battu. Servir très frais et rapidement.
Garnir la mousse avec des fruits.



CREME GOURMANDE A LA BANANE

(8 personnes)

Ingrédients :

250 g	séré
2	yogourts naturels
2	bananes
1	citron
250 g	framboises congelées non sucrées
25 g	sucre en poudre

Préparation :

Ecraser les bananes à la fourchette.

Les mélanger avec le jus de citron, le séré, le yogourt et le sucre.

Mixer tous les ingrédients pour obtenir une crème onctueuse.

Ajouter les framboises et bien remuer.

Laisser reposer 15 minutes et brasser encore une fois. La crème sera bien fraîche.

Remarque :

D'autres fruits peuvent être utilisés : remplacer les framboises par des mûres, des fraises ou des myrtilles.



GRATIN DE FRUITS

(4-6 personnes)



Ingrédients :

400 g	fruits par ex : baies des bois, framboises poires, abricots...etc.
200 g	blanc battu
3 c.s.	sucré
1	oeuf

Préparation :

Allumer le grill du four.

Disposer les framboises dans un plat, saupoudrer de 1 c.s. de sucre en poudre.

Séparer le blanc du jaune d'oeuf.

Battre le jaune en mousse avec le sucre restant, ajouter le blanc battu.

Battre le blanc d'oeuf en neige ferme, puis l'incorporer délicatement à la préparation au blanc battu.

Répartir l'appareil sur les framboises et faire gratiner quelques minutes sous le grill du four.

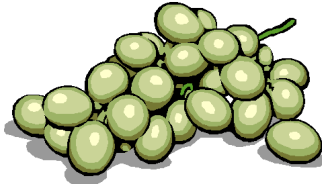
Remarque :

Vous pouvez utiliser des fruits frais ou surgelés (préférez-les sans sucre ajouté) pour cette recette.



MOUSSE DE MARRON AU BLANC BATTU

(4-6 personnes)



Ingrédients :

100 g	purée de marrons
200 g	blanc battu
20 g	miel
	grains de raisin

Préparation :

Faire chauffer le miel à bain-marie.

Mélanger la purée de marrons au blanc battu.

Ajouter le miel chaud bien liquide et mélanger.

Mettre dans un plat et décorer avec les grains de raisins.



DELICE DES DIEUX

(8-10 personnes)



Ingrédients :

600 g	petits fruits (cassis, fraises...)
100 g	pêlerines
3 dl	lait drink
4	gouttes d'extrait de vanille
2	oeufs
500 g	séré
8 c.s.	sucre
2 c.s.	eau chaude
1	pincée de sel

Préparation :

Saupoudrer les fruits avec la moitié du sucre.

Répartir les biscuits au fond d'un plat à gratin.

Mélanger le lait et l'extrait de vanille et verser sur les biscuits.

Ajouter les fruits.

Battre les jaunes d'oeufs avec le reste du sucre et l'eau, jusqu'à obtention d'une mousse claire.

Mélanger avec le séré et répartir sur les fruits.

Battre les blancs d'oeufs en neige ferme avec une pincée de sel.

Etaler délicatement les blancs d'oeufs sur le plat et meringuer au four jusqu'à ce que le mélange soit doré.



PETITES TIMBALES A L'ORANGE ET A LA BANANE

(8-10 personnes)



Ingrédients :

- 6 bananes pas trop mûres
- 2 oranges
- 1 jus d'orange
- 1 jus de citron
- 4 c.s. sucre
- cannelle en poudre

Préparation :

Préchauffer le four à 220°.

Peler les bananes et couper les en rondelles. Les répartir dans des petits moules individuels.

Presser le jus d'une orange et d'un citron. Arroser les rondelles de banane avec le jus des fruits.

Peler les deux oranges, séparer les quartiers et couper les en petits dés. Ajouter les dés d'orange par dessus la banane.

Saupoudrer les fruits avec 1 c. à café de sucre pour chaque ramequin. Saupoudrer également d'un peu de cannelle.

Mettre les timbales au four 15 minutes environ.

Le dessert peut se servir tiède ou chaud.

Remarque :

Vous pouvez utiliser un plat à gratin à la place des petits moules. Cela est plus pratique pour de grandes quantités.



FLAN VANILLE, COULIS DE FRUITS

(6 personnes)



Ingrédients :

3	oeufs
4 dl	lait drink
40 g	sucre
2	gousses de vanille
250 g	framboises ou fraises

Préparation :

Chauffer le lait avec les gousses de vanille fendues 5 min.

Gratter les graines de vanille pour les incorporer au lait, retirer les gousses.

Ajouter les oeufs battus avec 30g de sucre et fouetter.

Répartir dans des petits moules à flan. Disposer les moules dans un plat à gratin rempli d'eau et cuire au four (180°) pendant 20 - 30 minutes.

Pendant ce temps, préparer le coulis. Mixer les fruits avec le sucre restant et passer au tamis.

Servir les flans rafraîchis avec le coulis.

Remarque:

Cette recette convient également pour une cuisson au four à micro-ondes. Compter 5 minutes à 100% à découvert pour chauffer le lait, puis 12 minutes à 50% (ou 20 minutes à 40%) pour faire prendre les flans.

TETE DE CLOWN

(6 puddings de semoule)

Ingrédients :

45 g	semoule de blé dur
50 g	sucre brun
4,5 dl	lait drink
	zestes de citron
30 g	amandes râpées
100 g	raisins secs
1	banane
1	pomme
1	poire
1	orange sanguine
1	kiwi
	jus de citron



Préparation :

Mettre le lait dans une casserole et faire bouillir avec le sucre, les zestes et les amandes râpées. Verser en pluie la semoule sur le lait en fouettant continuellement. Cuire 20 minutes à petit feu. Passer 6 ramequins sous l'eau froide. Verser la semoule chaude dans les ramequins, couvrir avec un linge propre laisser refroidir. Démouler les puddings et placer les dans des assiettes à dessert.

Pour la salade de fruits:

Couper la banane en rondelles, la pomme et la poire en petits cubes, l'orange en petits triangles, le kiwi en bandes, dans le sens de la longueur, et mélanger le tout avec le jus de citron. Décorer chaque pudding avec: les rondelles de banane et les morceaux d'orange pour les yeux; les raisins secs pour le nez; les morceaux de kiwi pour la bouche; et répartir le reste de la salade de fruits en guise de cheveux.



YOGOURT MAISON

(8-10 personnes)



Ingrédients :

6 yogourts naturels
6 c.s compote de fruits *

Préparation :

Mélanger les yogourts naturels dans un saladier avec la compote de fruits afin d'obtenir un yogourt moins sucré que les yogourts aux fruits ou aromatisés du commerce.

Servir frais.

* Remarque :

La cuillère à soupe de compote de fruits peut être remplacée par 1 cuillère à soupe de confiture ou de morceaux de fruits ou par une cuillère à café de chocolat en poudre, de sucre, de sirop d'érable ou de vermicelles au chocolat.



PATE BRISEE AU SERE

(300 g de pâte)



Ingrédients :

180 g	farine mi-blanche ou bise
80 g	séré
40 g	beurre ou margarine
1 à 2 c.s.	lait drink
	sel

Préparation :

Débiter la matière grasse en petits morceaux.

Tamiser la farine et travailler du bout des doigts la farine avec la matière grasse.

Ajouter une pincée de sel, le séré et le lait.

Pétrir rapidement en une pâte souple.

Laisser reposer au frais la pâte avant utilisation.

Remarque :

Vous pouvez utiliser cette pâte autant pour les tartes salées que sucrées.

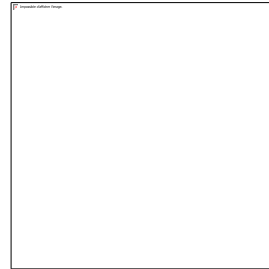


GATEAU LEGER AUX POMMES

(22 cm de diamètre)

Ingrédients :

- 3 pommes
- 2 yogourts naturels
- 2 oeufs
- 160 g farine
- 60 g sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c.c. poudre à lever
- 1 c.c. beurre ou margarine
- 1 citron



Préparation :

Dans un saladier, casser les oeufs.

Ajouter les 2 yogourts, le sucre et le sachet de sucre vanillé.

Râper le zeste de citron. Mélanger le tout avec un fouet. Ajouter la farine et la poudre à lever petit à petit en mélangeant avec une cuillère en bois.

Graisser avec le beurre un moule à charnière de 22 cm de diamètre.

Peler les pommes, couper les en deux, enlever les pépins et couper les en quartiers. Disposer les quartiers sur la pâte en les enfonçant très légèrement.

Mettre le gâteau à cuire au four à 210° pendant 40 minutes environ.



BISCUIT roulé AUX FRUITS

(8-10 personnes)



Ingrédients :

120 g farine
120 g sucre
4 oeufs
2 c.s. eau chaude
1 pincée de sel

Farce :
500 g fruits, par ex : fraises, abricots, poires etc...
200 g fromage blanc battu
40 g sucre
1 c.s. sucre glace (pour décoration)

Préparation :

Travailler en mousse les jaunes d'œufs avec le sucre et l'eau chaude. Incorporer la farine, puis délicatement les blancs d'œufs battus en neige. Etaler l'appareil sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé non graissé, en forme de rectangle. Cuire au four à 200 °C 10 à 12 minutes environ. Une fois sorti du four, retourner la tôle sur un linge et laisser refroidir ainsi le biscuit recouvert de la tôle pour qu'il conserve son élasticité. Préparer la farce en mélangeant le fromage blanc, le sucre et les fruits coupés en petits dés.

Etaler la farce sur le biscuit. Rouler et saupoudrer de sucre glace.



CAKE AU FROMAGE BLANC



Ingrédients :

150 g	fromage blanc
100 g	farine blanche
50 g	farine complète
5 g	poudre à lever
75 g	sucré
1	oeuf
1/2	orange
1	pomme
	vanille en poudre

Préparation :

Préchauffer le four à 200 °C. Chemiser un moule avec du papier sulfurisé.

Peler et couper les pommes en quartier.

Mélanger au fouet le fromage blanc, le sucre, l'oeuf, le jus d'orange et le zeste de l'orange ainsi que la vanille.

Incorporer avec une spatule la farine et la poudre à lever.

Mouler et ajouter les pommes .

Cuire 45 minutes, démouler et laisser refroidir sur une grille.



FRAPPE AUX FRUITS

(4-6 personnes)



Ingrédients :

- 6 dl lait drink
- 200 g fruits frais ou congelés comme par ex :
fraises, banane, framboises, pêches
sucre vanillé
- 2 c.c. sucre
- 2 c.c.

Préparation :

Passer le lait, les fraises, le sucre et le sucre vanillé au mixer, jusqu'à obtention d'une mousse. Verser ce mélange dans six verres et décorer avec des pailles.



CHAMPAGNE DES ENFANTS

(1 litre)



Ingrédients :

- 3 dl jus de pomme
- 2 dl jus d'orange
- 5 dl eau minérale très gazeuse

Préparation :

Mélanger les jus de fruits dans une carafe et la laisser au réfrigérateur.

Ajouter l'eau gazeuse juste avant de servir.



COCKTAIL DE CESAR

(1 litre)



Ingrédients :

- 3 dl jus d'orange
- 2 dl jus d'ananas
- 2 dl jus de pamplemousse
- 1 orange non traitée
- 2 c.s. miel liquide
- 3 dl eau gazeuse

Préparation :

Dans un pichet, verser les trois jus de fruit et ajouter le miel.
Pour garnir les verres, couper des rondelles d'orange, fendre chaque rondelle d'un bord jusqu'au milieu.
Ajouter l'eau gazeuse au mélange de jus de fruit et brasser bien. Verser dans les verres, ajouter un glaçon par verre.
Décorer chaque verre d'une rondelle d'orange.



SMOOTHIE D'AUTOMNE

(1 litre)



Ingrédients :

5 dl	jus de pommes
500 g	yogourt nature
1/2 c.c.	cannelle
25 g	sucré

Préparation :

Mixer tous les ingrédients. Servir bien frais.