

Manger à la récré

Ça y est! Les enfants ont retrouvé leur place: derrière les bancs. Les cartables sont de sortie. Bref, c'est la rentrée. Elle sera bien meilleure et savoureuse avec un dix-heures qui se respecte.

Texte:

Candice Kother

Les écoles ont généralisé depuis quelque temps maintenant les collations imposées, obligeant les parents à réfléchir davantage au contenu de la boîte pirate/princesse du milieu de la matinée. Bien souvent, les enfants se retrouvent avec une pomme ou un "bête fruit". Pas de culpabilité, nous avons tous trop de choses à faire, prévoir, ne pas oublier et une difficulté à nous renouveler face à la routine. Deuxièmement, réalisons que nous voulons tous, évidemment, que nos enfants mangent bien, voire mieux. Troisièmement, agissons pour que la collation devienne un automatisme santé et plaisir. C'est possible, et même facile.

Commencez par faire une liste écrite des ingrédients ou du type d'aliments que vous mettez dans le cartable de vos enfants pour leur pause-récré au quotidien. Vous aurez de cette manière un regard neuf sur ce qu'ils aiment et ce qui est gérable jour après jour pour vous. Pour chaque fruit ou légume repris dans la liste, notez deux ou trois alternatives du même type, que vous trouverez en supermarché. Exemple, si vous prenez la peine d'éplucher ou de couper un fruit comme une mandarine ou une poire, pensez au melon ou au kaki.

Si vous souhaitez limiter les manipulations et que votre fruit facile est le raisin, pensez aux mirabelles, en plein dans leur saison et naturellement douces et sucrées. Changez sans effort. Ensuite, trouvez des alternatives au sucre. Tous les enfants n'aiment pas le chocolat noir mais tous aiment les biscuits (dans lequel vous ajoutez des nutriments) recouverts de pépites de chocolat fondant. Tous n'aiment pas le beurre de cacahouètes bourré de protéines mais tous mangeront un cake où ce beurre remplace le vrai beurre. Tous n'aiment pas le maïs, mais tous adoreront picorer du pop-corn, même nature, à la récré. Enfin, retranscrivez quelques recettes dans lesquelles il est possible de cacher des ingrédients sains que les enfants ne consomment pas ou pas suffisamment et encore moins dans un esprit snacking - légumineuses, céréales complètes, légumes, laitages.

Le profil de votre enfant entre également en ligne de compte. Un enfant qui n'a pas beaucoup d'appétit le matin sera demandeur d'une collation conséquente pour éviter le méchant coup de barre

de milieu de matinée. Un bon mangeur post-réveil peut se satisfaire d'une portion de fruit et/ou légume pour accompagner sa bande de copains. Privilégiez les aliments de qualité: produits céréaliers complets, légumes et fruits de couleur foncée, légumineuses, oléagineux, produits laitiers le plus nature possible. Et entiers parce que la vitamine D contenue dans la matière grasse permet au calcium d'être mieux assimilé par l'organisme. Limitez les boissons sucrées et dans la mesure du possible, les jus concentrés, et le tour est joué!

Le flocon d'avoine doit être votre réflexe santé. Cette céréale contient des protéines, des antioxydants, des vitamines du groupe B et des minéraux tels que le potassium, le magnésium, le phosphore, le calcium et le fer. Il aide les enfants à lutter contre les microbes. Son atout majeur: le →

→ bêta-glucane, un type de fibres qui ralentit l'absorption du sucre et des graisses dans le sang. Ayez un paquet de flocons d'avoine à portée de main en permanence, au même titre que les épices dans votre cuisine. Jetez une poignée dans toutes les pâtisseries, les pâtes à crêpes, les yaourts, les milkshakes, etc. L'avoine contient du gluten en quantité trop faible pour être toxique pour les intolérants. Ceci dit, son exclusion reste de mise pour les enfants soumis à un régime nécessitant davantage de vigilance. Ce qui manque souvent à la collation idéale, c'est un brin d'imagination. Inspirez-vous de ce qui suit et complétez votre propre cahier de collations.

Lancez-vous dans la boule coco. Préparée en 5 minutes, elle est très pratique pour les jours de gymnastique ou de natation où un petit coup de boost est nécessaire. Il vous faut 125 g de noix de coco râpée pour 4 c. à s. de lait concentré sucré. Mélangez 100 g de noix de coco et le lait dans un bol. Formez de petites boules et déposez-les sur une plaque. Placez au surgélateur 15 minutes. Sortez les boules et roulez-les dans le reste de noix de coco râpée. Conservez au réfrigérateur.

Remplacez 1/3 du beurre dans tous les gâteaux par la même quantité de légumes pas trop riches en saveurs, râpés ou mixés. Pensez au rutabaga, au topinambour, à la courgette et à l'aubergine. Découvrez les flocons de châtaignes en magasin biologique ou d'alimentation naturelle. Cela ressemble à des corn-flakes bruns, ils se cuisent plus vite que les châtaignes et fondent dans le lait (4 c. à s. par personne, 5 minutes dans 100 ml de lait frémissant. Laissez gonfler hors du feu pendant

2 minutes). Les flocons de châtaignes ont un bon goût chocolaté. Préparez-les dans du lait (animal ou végétal) les jours où l'école demande un produit laitier. Faites le liquide à emporter dans une petite gourde ou plus solide dans un pot style pot de yaourt, suivant la quantité de lait. Pensez aux laits végétaux type amandes ou millet, très nourrissants et très goûteux.

Pop-corn de pois? Chiche!

Le pop-corn maison est un snack naturel et basse calorie. Vous n'avez pas besoin d'une machine à pop-corn pour obtenir un résultat parfait. Faites chauffer de l'huile d'arachide dans une sauteuse à couvercle. Quand elle est chaude, mais pas fumante, jetez-y quelques grains de maïs. Quand ils éclatent, étalez l'équivalent d'une tasse de grains dans le fond de la sauteuse. Mettez le couvercle et attendez que le maïs "poppe". Secouez la poêle régulièrement pour empêcher que quelques grains ne brûlent durant l'opération.

Assaisonnez le pop-corn quand il est chaud et vient d'éclater. Si vous le faites avant, il sera brun et ratatiné, si vous le faites après, les saveurs n'adhéreront pas suffisamment aux grains et il sera fade. Un peu de sirop d'agave et d'extrait de vanille, pour très peu de calories.

Troquez le maïs contre une bonne dose de légumineuses. Rincez et égouttez des pois chiches en conserve. Séchez-les soigneusement à l'aide d'un essuie-tout, c'est la clef pour qu'ils soient croquants et caramélisés comme du véritable pop-corn. Déposez les pois chiches sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé. Ajoutez un filet d'huile d'arachide et des épices au choix - cannelle, fève tonka, épices à pain d'épices ou spéculoos, etc. Enfourez 25 minutes à 220° (th. 7-8). Saupoudrez de sucre roux (pas de cassonade) à la sortie du four.

Les energy balls sans cuisson sont des mines de nutriments. À base de fruits à coques, fruits secs, graines, cacao, dattes, pistaches, les energy balls plaisent facilement aux enfants et sont riches en protéines, fibres et vitamines. Mixez 100 g d'oléagineux (noix de cajou, noix, noisettes, amandes, pistaches, etc.) avec 100 g de fruits secs (dattes, figues, raisins, airelles, abricots, pruneaux, etc.) et versez 50 ml d'eau sur la pâte avant de mixer à nouveau. Formez de petites boules et conservez au réfrigérateur pendant 10 jours. Agrémentez d'extrait d'amandes, de cacao pur non sucré, d'épices et roulez-les éventuellement dans des graines de sésame, de la poudre de noisette, etc. ✱

Le flocon d'avoine est votre ami: il ralentit l'absorption du sucre et des graisses dans le sang.

Muffins aux super-pouvoirs

Outre leur teneur en fibres et nutriments, ils se préparent vite et se congèlent bien. La compote de pommes permet de limiter la quantité de sucre dans la recette et d'apporter un moelleux naturel aux cakes. N'hésitez pas à varier les plaisirs en ajoutant une cuiller de cannelle ou de gingembre en poudre, du quatre-épices ou des fruits secs type airelles, raisins ou même papaye. La pâte non cuite se conserve 10 jours au réfrigérateur, vous pourrez en cuire une fournée fraîche lors d'une nouvelle envie. Les muffins cuits, eux, se conservent dans une boîte hermétique.

Pour 10 à 15 muffins. Préparation: 15 min - Cuisson: 15 min
200 ml d'eau, bouillante | 100 g d'All Bran (dans certains supermarchés) ou de céréales type Brinta + 50 g pour la texture | 60 g de beurre mou (pas fondu, juste à température ambiante) | 65 g de compote de pommes | 220 g de sucre | 2 gros œufs | 500 ml de lait battu (au rayon frais) | 10 g de levure chimique | 190 g de farine complète au choix | 140 g de farine blanche

- Préchauffez le four à 200° (th. 6-7).
- Dans un bol, mélangez les céréales à l'eau bouillante. Réservez. Dans un second bol, battez au fouet électrique le beurre mou avec le sucre, puis incorporez la compote et les œufs. Ajoutez le lait battu.
- Versez les ingrédients secs - farine blanche, complète et levure chimique - par-dessus et mélangez. Enfin, intégrez les céréales réhydratées et l'eau de trempage. Finalisez en ajoutant les 50 g de céréales à la pâte.
- Graissez deux moules à cavités pour muffins ou des moules à mini-muffins. Remplissez les cavités aux trois quarts. Enfourez 10 à 12 minutes pour des muffins mini et 13 à 15 minutes pour des muffins de taille standard.

Géniales barres de céréales

Utilisez des cranberries et des abricots (le plus moelleux possible). Si vos ingrédients sont trop secs, réhydratez-les en les plaçant dans un bol, recouverts d'eau à hauteur et en les faisant chauffer 45 secondes au micro-ondes.

Pour 15 barres. Préparation: 10 min Cuisson: 40 min

2 bananes mûres écrasées | 1 œuf battu | 100 ml de lait | 250 g de flocons d'avoine | 50 g de cranberries séchées | 50 g d'abricots secs | 150 g de graines mélangées (potiron, sésame, tournesol) | 100 g de pistaches

- Préchauffez le four à 130° (th. 4-5).
- Huilez et chemisez de papier sulfurisé un moule rectangulaire (environ 30 x 20 cm). Dans un premier bol, mélangez les ingrédients humides - bananes, œuf, lait.
- Dans un second bol, mélangez le sec - flocons, cranberries, abricots en petits morceaux, graines et pistaches.
- Associez les deux préparations et versez la pâte dans le moule. Pressez la surface pour l'aplanir et la tasser. Enfourez 40 min.
- Laissez tiédir et coupez en carrés ou en barres.
- Conservez les barres entre deux feuilles de papier sulfurisé dans une boîte hermétique jusqu'à 1 semaine.