

30 recettes de
GOÛTERS
et collations

Biscuits et petits gâteaux



COMMENT INTRODUIRE
LES GOÛTERS DANS
UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?



Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Dététicienne Nutritionniste

30 Recettes

Gâteaux et collations

Biscuits et Petits gâteaux

Titre original : 30 Recettes de Goûters et Collations, Biscuits & Petits gâteaux
Auteur : Ophélie CHESNEAU LAMOTTE
Illustrations : Création Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE avec CANVA PRO
Photographies : Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Tous droits réservés

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du texte et/ou de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'auteur est strictement interdite.

Dépôt légal : Février 2023

Version : 4 – Janvier 2024

ISBN : 978-2-9586493-8-8

Marque éditoriale : Mme Ophélie Chesneau Lamotte





Dans une **démarche écologique** et progressive vers une alimentation durable, **les photos de cette collection seront disponibles sur QR Code.**

Bien que nous ayons conscience que l'utilisation de serveurs pour les données numériques soit également émettrice de gaz à effet de serre, nous pensons que le choix d'un papier plus léger vous permettra aussi d'avoir accès à un livre plus léger et plus économique.



Collection



Table des matières

A propos de l'auteur	6
Préambule gourmand	7
Un livre écologique et économique	9
Let's Gouter !!! Enfin pas trop vite... ..	13
Les ingrédients indispensables.....	14
Mes ustensiles de base.....	15
S'installer pour cuisiner	16
Les quantités à préparer	17
Conserver des biscuits.....	18
Passons en cuisine	19
Crêpes de Normandie.....	20
Gaufres Légères.....	22
Pain perdu ou pas !.....	24
Pancakes du Québec	26
Le muffin Anglais	28
Un petit bol de muesli	30
Barres de céréales au miel	32
Granolas aux pépites de chocolat	34
Les chouquettes	36
Le pain au lait	38
La baguette viennoise	40
Le pain brioché.....	42
Le pain de mie	44
La langue de chat.....	46
Les cookies Américains.....	48
Le petit beurre Nantais.....	50
La galette Bretonne.....	52
Le sablé viennois	54

Le biscuit cuillère	56
Petits sablés Sarthois	58
Cracotte sarrasin et aux graines.....	60
Cracotte de seigle et sésame	62
Les scones d’Écosse	64
Le cake rhum raisin	66
La madeleine.....	68
Le muffin Américain.....	70
Le Quatre quarts	72
Moelleux chocolat léger.....	74
Petits biscuits à la cannelle et aux graines de sésame.....	76
Les crinkles au chocolat et aux noisettes.....	78
La boîte à outils	81
Point sur les ingrédients	82
Bien nourrir sa tête et son corps	89
L’alimentation équilibrée en 3 points.....	90
Collation et grignotage ... Faim et envie	91
Des collations équivalentes en énergie	93
Autres propositions de collations	94
Les hydratations dans une journée.....	95
Quelques questions de mes patients	96
Lexique de pâtisserie	98
Dans la même collection	99
Remerciements.....	100
Bibliographie	101

A propos de l'auteur

"C'est le premier pas d'Ophélie dans l'écriture et c'est avec ce recueil de recettes de goûters et collations, axé sur les saisons et l'accessibilité de produits simples et valeureux qu'elle vient surprendre nos papilles.

Animée par la volonté de transmettre à ses patients, ses connaissances et partager son amour de la cuisine ; Ophélie, diététicienne-nutritionniste depuis 2015 a à cœur de mettre en valeur la nature et la cuisine dans sa pratique au quotidien. Revenue à ses racines, après avoir voyagé de par le monde elle est entourée de ce qui est essentielle pour elle : la famille et la nature. Passionnée par les fabrications maison en tout genre, c'est avec un CAP boulangerie qu'elle apporte ses compétences supplémentaires en matière de nutrition avec sa vision du fait maison, comme un retour à l'essentiel."

Clarisse Morin, Diététicienne Nutritionniste

15 décembre 2022



facebook

@cuisineophelie



Blog Diét.

lamotte-dieteticienne.com



Youtube

@cuisineophelie



Préambule gourmand

Les personnes qui me consultent posent souvent des questions autour des **goûters et des produits sucrés**. Il y a beaucoup d'interrogations sur la légitimité d'une **collation**, sa composition, les risques pour la santé et le poids en lien avec une consommation de sucre et de gras.

En 2022, manger est devenu un véritable casse-tête. La pression financière, le manque de temps, la fatigue après une rude journée de travail, les préoccupations écologiques, le gaspillage alimentaire, les scandales sanitaires pèsent sur nos choix alimentaires. Les injonctions et recommandations pour tendre vers une alimentation plus saine peuvent aussi

présenter, de part leur profusion et contradiction, de la confusion.

Hippocrate croyait en l'idée que l'alimentation jouait un rôle crucial dans le maintien de l'équilibre du corps et de l'esprit. Il considérait que le régime alimentaire devait être adapté aux individus en fonction de leur constitution, de leur âge, de leur mode de vie et de leurs besoins spécifiques pour leur permettre de conserver ou restaurer un équilibre physiologique et psychologique. Par exemple, il recommandait l'utilisation de certaines herbes et épices, comme la sauge et la menthe, pour apaiser l'esprit et soulager le stress. Il considérait également que l'excès de viandes rouges et d'aliments

riches en graisses pouvait perturber l'équilibre émotionnel et conduire à des troubles psychologiques. C'est la diététique !

Aujourd'hui, on reconnaît que l'alimentation peut avoir un impact sur notre bien-être émotionnel, non seulement en termes de nutrition, mais aussi en raison des aspects sociaux, culturels et émotionnels associés aux repas et à la nourriture. Le partage de repas en famille ou entre amis, la connexion aux souvenirs liés à certains aliments, ainsi que le respect des traditions culinaires peuvent tous contribuer à notre équilibre émotionnel et psychologique.

Je lisais très récemment un livre de cuisine des années 80 et j'ai souris en tombant sur une bulle d'informations expliquant que ce plat de viande en sauce n'était pas "diététique" parce qu'il était assez gras. Pourtant il s'agissait d'un beau plat mijoté d'hiver de nos campagnes Normandes. Que de souvenirs !

A cette époque, la diététique avait une vision étriquée de l'alimentation, plutôt restrictive, pauvre en beaucoup de choses et elle occultait complètement l'aspect psychologique. Cette définition est encore très ancrée dans nos mentalités. Elle a la peau dure comme bon nombre d'idées reçues. Et pourtant Hippocrate avait déjà mis un doigt sur la chose.

Il est temps de redonner à la diététique sa définition qui englobe tous ces aspects pour nourrir son corps et sa tête.

L'alimentation durable qui nous permet de lutter contre le gaspillage, de maîtriser notre budget, de préserver l'avenir de nos enfants par nos choix responsables devient un socle fondamental de notre manière de manger.

L'alimentation intuitive qui respecte nos besoins physiologiques et psychologiques en consommant bien, bon, mieux et moins l'est tout autant.

Les collations ont alors toute **leur place** dans une alimentation équilibrée et diététique. Ce tome N°4 "**30 recettes de gouters et de collations, Biscuits et Petits gâteaux**" leur sont consacrées.

Il répond aux principales questions en offrant des outils variés pour gagner du temps, consommer mieux et moins dans le cadre d'un petit budget.





Un livre écologique et économique

Les scientifiques nous alertent depuis quelques décennies déjà sur la nécessité de **préserver notre environnement** et **nos ressources**. Dans ce monde complexe qui se dessine devant nous, j'ai le sentiment

que partager quelques-unes de mes pratiques durables du quotidien peut être utile. Certes une goutte d'eau dans l'océan mais une contribution quand même.

30 recettes avec peu de matériels

Ces 30 recettes peuvent être faites avec le minimum d'équipement, de manière simple et rapide. Un grand bol, un fouet, quelques moules, un rouleau et un robot basique...



- ♥ Peu d'investissement à la base et peu d'entretien,
- ♥ Espace réduit pour le rangement,
- ♥ Economie d'énergie,
- ♥ Economie d'eau en raison d'un lavage ultra rapide...

Rien de plus économique et écologique !

Une fiche ingrédients avec de petites quantités

Mes recettes ont été testées et perfectionnées de nombreuses fois dans ma cuisine. Au fil des ans, j'ai pu corriger les erreurs et les adapter aux besoins de la famille. Par exemple, je réalisais des sablés en grande quantité pour "être tranquille pendant un moment", mais nous avons observé que soit la famille finissait par s'en lasser et ils n'étaient plus consommés, soit au contraire, ils étaient consommés en un temps record, ce qui nous amenait à manger trop parfois.

Finalement, il a été préférable pour nous d'alterner les recettes, de les prévoir en plus petites quantités et d'attendre un certain moment avant de les fabriquer de nouveau.

Mes fiches recettes sont calculées à **partir de 1 œuf ou pour 100 gr de farine**. Vous disposez d'un repère indiquant le nombre de biscuits obtenu. Il suffira ensuite de multiplier pour de plus grandes quantités.



Photo

Les chouquettes

La chouquette est fabriquée à partir de pâte à choux. On peut la manger avec du sucre glace ou la fourrer de confiture pour la version sucrée. En salée, un peu de fromage frais, un véritable délice. Elle peut faire l'objet d'un goûter économique.

LA RECETTE

POUR 1 ŒUF

EAU DU ROBINET	60 ML
BEURRE DOUX	20 GR
SEL FIN	1 PINCÉE

MES

Il est plus aisé de multiplier les quantités d'une recette que de faire des divisions. Ainsi en partant de petits volumes, il y a moins de risque d'erreur, pas de gaspillage !

On peut utiliser des contenants plus petits, du matériel manuel et facile à rincer. Pas de démontage de robot. Peu de consommation d'énergie et d'eau.

C'est rapide, parfois en quelques minutes !

Des fiches ingrédients personnalisables

Aussi, sur **chaque fiche ingrédients**, vous disposez d'une colonne pour personnaliser la recette et garder en mémoire les volumes que vous jugerez adaptés dans votre situation.

Ecrivez au crayon à papier ou critérium pour gommer plus tard si la famille s'agrandit ou si vous avez d'autres préférences. Vous avez vos repères tout prêts, au même endroit.

Pas de gaspillage, ni de temps, papier, ou d'aliment !

Les chouquettes

La chouquette est fabriquée à partir de pâte à choux puis cuite au four. On peut la manger avec du sucre glace ou la fourrer de chocolat ou de confiture pour la version sucrée. En salée, un peu de fromage frais, un véritable délice. Elle peut faire l'objet d'un goûter rapide, léger et très économique.

LA RECETTE

ET

60 ML
20 GR
1 PINCÉE
40 GR

MES GRAMMAGES



Des indicateurs de prix au kilo



Le **prix en Euros et au kilo** est indiqué sur chacune des recettes. L'ensemble des **prix des matières premières**, a été relevé, dans la région de l'Orne (Normandie) et au printemps 2023. Ont été utilisés, afin de calculer les recettes, les ingrédients :

- ♥ De bonnes qualités, parfois de cultures biologiques,
- ♥ D'origine Française dans la majorité des cas,
- ♥ En grandes surfaces, magasins bios et artisans locaux,

Cet indicateur vous permet de mesurer la différence de prix avec des produits industriels. Nous aurions tendance à comparer nos recettes maison avec des produits transformés de 1^{er} prix. Cependant, la qualité du produit fini n'étant pas la même, je vous suggère de réaliser votre évaluation aux meilleures fabrications industrielles et artisanales.

Comment comparer ?

Vous produisez des biscuits ou gâteaux de qualité ?
Comparez avec des produits équivalents !

Des photos en QR code Je scanne !



La technologie permettant l'accès aux photos de façon dématérialisée, le QR code vous permettra de consulter les recettes réalisées.

Les différents avantages :

- ♥ Un papier plus léger et plus économique,
- ♥ Un livre moins couteux,
- ♥ Un transport plus économique,
- ♥ Des photos évolutives,



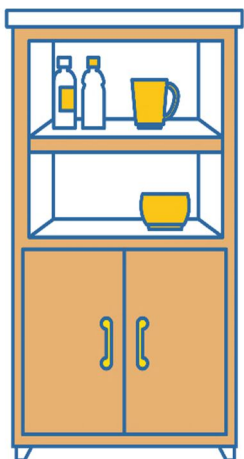
Let's Crouter !!! Enfin pas trop vite...

"Je fais toujours en sorte de trouver le juste équilibre dans le choix de mes ingrédients. Je privilégie les meilleures matières premières tout en veillant à leur adaptabilité pour un usage particulier. Par exemple, la farine T45 ou T55 est la farine idéale pour la pâtisserie grâce à sa teneur élevée en protéine, parfaite pour les pâtes levées, les gâteaux et les tartes. Pour les granolas et les crackers, je préfère utiliser des farines plus complètes."



Les ingrédients indispensables

Pour une meilleure organisation et efficacité, j'aime avoir un minimum d'ingrédients toujours disponibles. Je préfère des matières premières basiques et simples plutôt qu'originale, facile à trouver, économique et surtout qui ne viennent pas de l'autre bout de la planète. Je privilégie donc les farine, beurre et miel de producteurs locaux, puis le lait et les œufs de nos poules et de nos chèvres Poitevines. Le prix à l'achat est certes plus élevé. Cependant nous nous y retrouvons grâce à une valeur nutritionnelle supérieure nous permettant de mieux couvrir nos besoins en nutriments et de manger moins. Nous dégustons et apprécions encore plus.



MON ÉPICERIE

Sucre en poudre, perle, glace,
Cassonade, miel,
Levure chimique,
Farine de blé T45, T55, T80,
Farine de sarrasin, de seigle
Huile de Tournesol,
Épices (4 épices, sel fin, cannelle),
Lait ½ écrémé ou entier UHT,
Des œufs* moyen extra frais,
Flocons d'avoine,
Noix, noisettes, amandes effilées,
Chocolat, pépites de chocolat,
Fruits confits



MON RÉFRIGÉRATEUR

Beurre doux et demi-sel
Levure fraîche,
Yaourt nature maison
Lait de ferme cru

*Les œufs ne se stockent pas au réfrigérateur.



Mes ustensiles de base

Une cuisine minimaliste, c'est ce que je préfère ! Peu de matériel, souvent manuel, le plus simple possible. Cela ne tombe jamais en panne ou que très rarement, pas besoin de racheter. Je favorise aussi la qualité de mes outils pour augmenter la durabilité.





S'installer pour cuisiner

C'est très important d'être bien installé et prêt pour cuisiner. C'est surtout vrai en pâtisserie car certaines préparations ne peuvent pas toujours attendre. Un bon lavage des mains, un tablier autour des hanches et les cheveux bien attachés, les manches remontées, voilà déjà un bon début.

Mon plan de travail est toujours clair et propre. Je prépare le matériel, les matières premières et le four. Tous les emballages sont retirés, chaque ingrédient est pesé et vérifié par rapport à ma recette. J'ai tendance à me tromper souvent, donc je dois vérifier tout cela !



- ✓ Préparez votre espace,
- ✓ Pensez à préchauffer votre four,
- ✓ Vérifiez l'ensemble du matériel,
- ✓ Déballez, pesez chaque ingrédient et,
- ✓ Réservez les dans de petits contenants.

En organisant votre espace de travail et en préparant tout ce dont vous avez besoin avant de commencer à cuisiner, vous gagnerez du temps, éviterez des erreurs et réduirez le gaspillage. Vous pourrez même réaliser plusieurs recettes en utilisant les mêmes contenants, ce qui vous permettra de limiter le lavage et la consommation d'eau et d'énergie.



Les températures et durées de cuisson proposées sont à adapter à votre matériel personnel.



Les quantités à préparer

Comment savoir quelles quantités préparer ? C'est une bonne question !

Cela dépend de vos habitudes alimentaires, de votre comportement alimentaire et de celui de votre entourage. Vous pourriez avoir besoin de préparer de

grandes quantités pour une famille nombreuse qui a besoin de beaucoup d'énergie, ou vous pourriez avoir besoin de limiter et de varier vos collations pour d'autres raisons et donc de préparer de petits volumes. C'est propre à chacun !

Personnalisez les quantités à préparer !

Je préfère préparer de plus petites quantités et préparer deux recettes en même temps. Parfois même complémentaires. Par exemple, la première utilisant un jaune d'œuf, et la seconde utilisant le blanc restant. Cela limite le gaspillage et permet de varier les biscuits. Il est important de personnaliser ses propres recettes en fonction de ses besoins et son contexte familial.

Je vous invite à personnaliser vos recettes avec la colonne "mes grammages". Certaines recettes seront plébiscitées par votre entourage. La dimension des moules et plaques de cuisson seront très certainement différente de chez vous à ailleurs. Il est donc nécessaire de personnaliser et après deux ou trois tentatives par recette, vous trouverez la bonne quantité à préparer. Avec vos propres observations couchées sur le papier, vous gagnerez également en efficacité.

Les chouquettes

La chouquette est fabriquée à partir de pâte à choux puis cuite au four. On peut la manger avec du sucre glace ou la fourrer de chocolat ou de confiture pour la version sucrée. En salée, un peu de fromage frais, un véritable délice. Elle peut faire l'objet d'un goûter rapide, léger et très économique.

LA RECETTE		MES GRAMMAGES
POUR 1 ŒUF		
OBINET	60 ML	
OUX	20 GR	
	1 PINCÉE	



Conserver des biscuits

Une bonne conservation de nos produits est primordiale pour **lutter contre le gaspillage**. Selon leur nature, ces petites douceurs ne se conserveront pas de la même manière.

Je conserve mes gâteaux dans



La famille "**des crêpes et pancakes**" se conserve au réfrigérateur, dans des récipients hermétiques pour les protéger de l'air afin d'éviter le croûtage. Vous pourrez les consommer jusqu'à 5-7 jours dans la mesure où votre réfrigérateur est à la bonne température. Au-delà de +4°C, la durée de conservation sera plus courte.



Toute la famille "**des biscuits secs**" sera entreposée dans des boîtes en métal recyclées ou des pots de verre non étanches. En hiver, lorsque l'humidité ambiante est plus imposante, placez 2 ou 3 carrés de sucres dans ce contenant pour que l'humidité soit absorbée.

La conservation peut atteindre plusieurs semaines.



Les familles des petits gâteaux et des viennoiseries devront, elles, être conservées dans des contenants absolument hermétiques pour préserver tout leur moelleux. L'humidité que ces gâteaux dégagent restera prisonnière du récipient. Vous pourrez consommer ces petits gâteaux pendant une semaine environ.

Passons en cuisine



A la poêle ou au gaufrier

Crêpes de Normandie



Réaliser des crêpes est un jeu d'enfant ! Avec de la farine de qualité, du lait frais et des œufs de ferme, vous pourrez régaler toute votre famille. Ajoutez une touche de Normandie en utilisant de l'excellent Calvados pour parfumer vos crêpes. Servies avec des pommes râpées et du sucre glace, ces crêpes seront un véritable délice !

LA RECETTE		POUR 1 ŒUF
FARINE DE BLÉ T45 / T55	100 GR	
SUCRE EN POUDRE	1 PINCÉE	
SEL FIN	1 PINCÉE	
ŒUF ENTIER	1	
LAIT ENTIER	200 ML	
CALVADOS	1 C. À C.	
BEURRE FONDU	5 GR	

MES GRAMMAGES



En pratique

"On utilise en moyenne 80- 90 ml de pâte à crêpes pour une poêle de 26-28 cm. Bien entendu, la touche calvados est optionnelle. Elle aromatise votre pâte, les molécules d'alcool disparaissent à la cuisson. Vous pouvez aussi aromatiser avec du sucre vanillé, de la fleur d'oranger".

A la poêle ou au gaufrier



MISE EN OEUVRE

Préparer : une poêle, 1 fouet, 1 saladier, 1 spray ou 1 pinceau pour l'huile

DANS UN SALADIER

- ♥ Mélanger la farine, le sucre et le sel
- ♥ Ajouter l'œuf et mélanger
- ♥ Ajouter progressivement le lait,
- ♥ Mélanger petit à petit
- ♥ Ajouter le calvados (optionnel)

- ♥ Laisser reposer 30 mn



Suggestions

"Garnissez vos crêpes de pommes rôties ou de fruits frais en salade pour une touche de saveur sucrée, ou optez pour des ingrédients salés comme du fromage frais ou des légumes grillés pour une version plus savoureuse et salée."

A LA POELE

- ♥ Badigeonner une poêle à l'huile de Tournesol
- ♥ Chauffer sur le feu
- ♥ Verser de la pâte
- ♥ Cuire quelques minutes par face.
- ♥ Réserver dans un plat ou une assiette large.



**crêpes
et fruits**
ou un
Fromage frais

Gaufres Légères



Les gaufres, c'est le plaisir gourmand parfait ! Légères et croustillantes à l'extérieur, moelleuses à l'intérieur, elles sont réalisées avec une pâte légère. Vous pourrez les savourer sucrées ou salées, en fonction de vos envies. Et une fois que vous aurez goûté à ces gaufres, vous ne pourrez plus vous en passer !

LA RECETTE		POUR 2 ŒUFS
FARINE DE BLÉ T45 / T55		250 GR
SUCRE EN POUDRE		40 GR
LEVURE CHIMIQUE		10 GR
SEL FIN		1 PINCÉE
ŒUF ENTIER		2
LAIT ENTIER		400 ML
BEURRE DOUX		30 GR

MES GRAMMAGES



En pratique

"Vous pouvez réaliser 12 gaufres de 70 gr avec cette recette. La pâte peut être conservée dans une bouteille en verre, au réfrigérateur à +4 °C, pendant 3 jours. Notez au marqueur sur la bouteille la date de fabrication."

A la poêle ou au gaufrier



10-11 Gaufres de 75 gr



30 mn



2-3 mn
par gaufre

MISE EN ŒUVRE

Préparer : Le gaufrier, 1 fouet, 2 saladiers, 1 batteur et 1 spatule (maryse)

DANS LE SALADIER

- ♥ Mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel
- ♥ Ajouter les œufs → Mélanger
- ♥ Ajouter le lait progressivement → Mélanger
- ♥ Ajouter le beurre fondu → Mélanger
- ♥ Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène

AU GAUFRIER

- ♥ Badigeonner le gaufrier au beurre
- ♥ Verser et cuire quelques minutes par face.
- ♥ Réserver sur une grille pour le séchage

- ♥ Sécher sur une grille!



Suggestions

"Pour des gaufres plus croustillantes, repassez-les 45 secondes dans le gaufrier. Utiliser du beurre pour obtenir cette texture crouillante. Les gaufres peuvent être dégustées en collation, au petit déjeuner ou au dîner en ajoutant des lardons ou du fromage avant de les fermer dans le gaufrier."



A la poêle ou au gaufrier

Pain perdu ou pas !



La recette du pain perdu, c'est l'anti-gaspi par excellence ! Utilisez le pain dur ou même de la brioche et transformez-le en un délice croustillant. Trempez le pain dans un mélange de lait et d'œuf, faites-le griller à la poêle, saupoudrez-le de sucre et une touche de cannelle pour un voyage culinaire. C'est une recette facile, délicieuse et écologique !

LA RECETTE			MES GRAMMAGES

		POUR 1 ŒUF	
PAIN OU BRIOCHE	5 TRANCHES		
ŒUF ENTIER	1		
SUCRE BLANC	2 C. À C.		
LAIT ENTIER	150 ML		
HUILE DE TOURNESOL	QUELQUES SPRAYS		



En pratique

"Couper des tranches de pain ou de brioche de 1.5cm d'épaisseur pour une meilleure tenue lors de la cuisson. Utiliser une poêle qui ne colle pas à la cuisson."

A la poêle ou au gaufrier

2,49 €
le kg



5 tranches de pain perdu



15 mn



5 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 Saladier, 1 assiette, 1 poêle, 1 spray à huile, 1 fouet

Récupérer du pain ou de la brioche rassis

DANS UN SALADIER

- ♥ Fouetter l'œuf avec le sucre
- ♥ Ajouter le lait → Mélanger
- ♥ Tremper le pain des 2 faces plusieurs minutes
- ♥ Réserver sur une assiette

A LA POELE

- ♥ Huiler la poêle avec le spray
- ♥ Chauffer sur le feu
- ♥ Disposer les pains
- ♥ Cuire 2 à 3 mn par face
- ♥ Retourner régulièrement
- ♥ Réserver sur une assiette quand c'est cuit !



Suggestions

"Ajoutez une touche de fraîcheur avec quelques tranches de kiwis en hiver ou de fraises Gariguette en été. Profitez des fruits de saison pour une expérience gustative encore plus agréable !"



**BONNE
DÉGUSTATION**

A la poêle ou au gaufrier

Pancakes du Québec



Les pancakes, c'est le délice américain que vous allez adorer ! Ces crêpes épaisses et de petit diamètre (5 à 10 cm) sont cuites à la poêle et fabriquées avec de la levure chimique, pour une texture moelleuse et aérienne. Servies en version sucrée avec du sirop d'érable, de la confiture ou de la crème fraîche, ou en version salée accompagnées de lardons, d'œufs, de fromage, vous allez les savourer. Une recette simple et délicieuse !

LA RECETTE	POUR 1 ŒUF
FARINE DE BLÉ T45	100 GR
LEVURE CHIMIQUE	5 GR
SUCRE EN POUDRE	10 GR
SEL FIN	1 PINCÉE
YAOURT NATURE	1
ŒUF ENTIER	1
BEURRE DOUX	10 GR

MES GRAMMAGES



En pratique

"Vous pourrez réaliser 4 à 6 pancakes de 60 gr et elles pourront toutes être cuites en même temps dans une poêle de 28 cm."

A la poêle ou au gaufrier



MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 fouet, 1 saladier, 1 poêle

DANS UN SALADIER

- ♥ Mélanger la farine, la levure chimique
- ♥ Ajouter le sucre et le sel
- ♥ Incorporer le yaourt, l'œuf et le beurre fondu
- ♥ Mélanger **avec un fouet**
- ♥ Laisser reposer 5 mn, c'est prêt !



Suggestions

"Donnez à vos pancakes un goût authentique du Québec en remplaçant le sucre en poudre par une cuillère à soupe **de sirop d'érable**. Vous allez vous régaler avec cette touche sucrée et caramélisée."

A LA POELE

- ♥ Badigeonner votre poêle d'huile de Tournesol
- ♥ Chauffer
- ♥ Disposer des petits tas espacés (1 C. à S.)
- ♥ Cuire d'abord un côté 2 ou 3 mn,
- ♥ Retourner et cuire l'autre côté 2 à 3 mn
- ♥ Réserver sur une grille !



2 OU 3

**AVEC DES
FRUITS**

Le muffin Anglais



Le muffin anglais, c'est le petit pain rond et plat parfait pour tous les moments de la journée ! Gonflé à la levure de boulanger, il est cuit à la poêle avec un couvercle pour obtenir une texture moelleuse et aérienne. Coupez-le horizontalement pour déguster avec de la confiture ou du chocolat pour un goûter gourmand, ou utilisez-le comme une base pour des sandwiches savoureux. Il est facile à réaliser et tellement délicieux !



LA RECETTE

POUR 1 ŒUF

LAIT ENTIER	120 ML
ŒUF ENTIER	1
BEURRE DOUX	10 GR
FARINE T45	275 GR
LEVURE FRAÎCHE	8 GR
SEL FIN	5 GR

MES GRAMMAGES



En pratique

" Il est important de cuire avec un couvercle afin de créer de la vapeur. C'est ce qui va permettre aux muffins de lever. "

A la poêle ou au gaufrier



MISE EN OEUVRE

Préparer : le robot pétrin et sa spirale, 1 coupe pâte, 1 poêle avec son couvercle en verre

DANS LA CUVE DU PETRIN

- ♥ Mettre tous les liquides dans la cuve + la levure
- ♥ Ajouter la farine, la levure et le sel
- ♥ Pétrir 3 mn vitesse 1
- ♥ Pétrir 8 mn vitesse 2
 - ➔ Obtenir une pâte qui se décolle du bol
- ♥ Former une boule à la main, couvrir la pâte
 - ➔ Repos (1h à 27°-30°C)



Suggestions

"Un muffin en collation pourrait bien vous caler jusqu'au diner. Si vous avez une grande faim au petit déjeuner, n'hésitez pas à en prendre un deuxième pour vous rassasier."

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Fariner le plan de travail légèrement
- ♥ Diviser en pièces de 75 gr
- ♥ Bouler chaque pièce
- ♥ Saupoudrer de semoule de blé chaque face
- ♥ Disposer sur une plaque, couvrir la pâte
 - ➔ Repos (45mn à 27°-30°C)

A LA POELE

- ♥ Badigeonner votre poêle d'huile de Tournesol
- ♥ Chauffer
- ♥ Disposer dans la poêle
- ♥ Couvrir avec un couvercle
- ♥ Cuire chaque côté 3mn



Un petit bol de muesli



Le muesli, c'est un délicieux mélange de flocons croquants d'avoine, agrémenté de fruits oléagineux croquants (amandes, noix, noisettes), de fruits secs (raisins, fruits rouges, kiwi, pommes) et de pépites de chocolat et de noix de coco. Il est parfait pour commencer la journée ou en collation en le dégustant avec un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc).

LA RECETTE	
MIEL NATUREL	80 GR
HUILE DE TOURNESOL	40 ML
FLOCONS D'AVOINE	300 GR
FRUITS OLÉAGINEUX (NOIX, AMANDES ..)	150 GR
FRUITS SECS (RAISINS, BAIES ROUGES)	100 GR
PÉPITES DE CHOCOLAT	100 GR

MES GRAMMAGES



En pratique

" Il est conseillé de chauffer le miel et l'huile avant de les mélanger avec les ingrédients secs pour faciliter la répartition homogène du miel. Il est également préférable d'ajouter les fruits secs et les pépites de chocolat après la cuisson pour éviter qu'ils ne durcissent et ne soient difficiles à mâcher. Les pépites de chocolat auront simplement fondu pour ajouter une touche de chocolat fondant."



MISE EN OEUVRE

Préparer : une plaque + papier sulfurisé ou tapis cuisson

DANS UNE CASSEOLE

- ♥ Chauffer légèrement l'huile et le miel:
- ♥ Ajouter les flocons d'avoine
- ♥ Ajouter les fruits oléagineux
- ♥ Mélanger



Suggestions

"A consommer par exemple dans un bol de lait, de yaourt ou de fromage blanc."

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Disposer sur une plaque avec un tapis cuisson



Important

"Laisser refroidir et sécher sur la plaque quelques instants.
Conserver dans un pot hermétique!"

AU FOUR

- ♥ Torrifier, au four ventilé, 25 mn à 150°C
 - ♥ A mi-temps, mélanger et remettre au four
 - ♥ Laisser colorer gentiment
-
- ★ Laisser refroidir sur la plaque;
 - ★ Ajouter les fruits secs et les pépites de chocolat.



CROQUEZ

Max fibres
minéraux

1 BOL DE 50 GR

Barres de céréales au miel



Les barres de céréales sont des biscuits composés de céréales telles que l'avoine ou le blé, de fruits oléagineux, fruits secs et parfois de chocolat... Elles sont agglomérées et tiennent facilement en main. Elles sont très énergétiques et permettent une belle récupération après un effort sportif par exemple.

LA RECETTE	
MIEL NATUREL	70 GR
BEURRE DOUX	30 GR
FLOCONS D'AVOINE	100 GR
FRUITS OLÉAGINEUX	60 GR
FRUITS SECS	5 GR

MES GRAMMAGES



En pratique

"Le beurre est préférable à utiliser car il est solide à température ambiante, contrairement à l'huile. Cela permet également de limiter l'utilisation de l'huile de noix de coco qui a un impact environnemental négatif et dont les bienfaits nutritionnels sont discutés. Utiliser du miel solide permet également de maintenir les ingrédients ensemble sans avoir besoin d'ajouter du sucre supplémentaire."



10,91€
le kg

10 Barres de 30 gr

25 mn

170°C 10-15 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 casserole, 1 spatule, 1 moule avec rebord de 2cm

Mixer légèrement les flocons d'avoine et les fruits oléagineux s'ils sont trop gros.

DANS UNE CASSEROLE

- ♥ Fondre le beurre et le miel
- ♥ Ajouter tous les autres ingrédients
- ♥ Mélanger à la spatule

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Remplir un moule de hauteur de 2 cm
- ♥ Tasser fortement avec le dos d'1 cuillère

AU FOUR

- ♥ Cuire au four, ventilé, 170°C pendant 10-15 mn
- ♥ Refroidir quelques minutes → Démouler
- ♥ Laisser 2h à 3h puis passer au congélateur 15 mn
- ♥ Découper au couteau (grande lame).



Suggestions

"Une barre de 30 gr suffit pour une source d'énergie rapide. Adaptez votre prochain repas si vous n'êtes pas très actif. Pour les sportifs, cette barre est une solution idéale pour la récupération après l'effort."



Grande faim
**Récupération
absolue**

Granolas aux pépites de chocolat



Imaginez une délicieuse combinaison de noix croquantes, de céréales fondantes et de fruits secs sucrés, le tout réunis dans un mélange parfaitement équilibré. Le granola est ce mélange parfait, idéal pour une petite collation matinale ou de l'après-midi. Il se conserve facilement et peut être emporté partout, il est donc parfait pour une pause gourmande à tout moment de la journée !

LA RECETTE

<i>FARINE T80 OU T110</i>	<i>100 GR</i>
<i>PÉPITES DE CHOCOLAT</i>	<i>70 GR</i>
<i>FLOCONS D'AVOINE</i>	<i>70 GR</i>
<i>SUCRE ROUX</i>	<i>30 GR</i>
<i>LEVURE CHIMIQUE</i>	<i>4 GR</i>
<i>SEL FIN</i>	<i>1 PINCÉE</i>
<i>BEURRE DOUX POMMADE</i>	<i>50 GR</i>
<i>EAU FROIDE</i>	<i>60 À 70 GR</i>

MES GRAMMAGES



10 Granolas de 25gr



40 mn



180°C 15 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 plaque et son papier sulfurisé, 1 spatule, 1 couteau large, 1 saladier

DANS UN SALADIER

- ♥ Ajouter tous les ingrédients secs → mélanger
- ♥ Ajouter le beurre pommade → mélanger
- ♥ Ajouter l'eau → mélanger
- ♥ Former 1 boule à la main puis un boudin
- ♥ Laisser reposer 10 mn en couvrant



Suggestions

" La farine T80 renforce le caractère rustique du biscuit. Cependant, si vous préférez, vous pouvez aussi utiliser de la farine T45 à T65 sans altérer le principe de la recette."

SUR LE PLAN DE TRAVAIL ...

- ♥ Découper des morceaux de 0.5cm d'épaisseur
Soit des morceaux d'environ 25grammes
- ♥ Disposer sur la plaque et son papier
- ♥ Laisser reposer le temps du préchauffage du four

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé à 180°C - 15 environ



**COLLATION
ENTRE
COLLEAGUES**

Les chouquettes



La chouquette est fabriquée à partir de pâte à choux puis cuite au four. On peut la manger avec du sucre glace ou la fourrer de chocolat ou de confiture pour la version sucrée. En salée, un peu de fromage frais, un véritable délice. Elle peut faire l'objet d'un goûter rapide, léger et très économique.

LA RECETTE		POUR 1 ŒUF
EAU DU ROBINET		60 ML
BEURRE DOUX		20 GR
SEL FIN		1 PINCÉE
FARINE T45		40 GR
ŒUF ENTIER		1
SUCRE PERLE		DÉCORATION

MES GRAMMAGES



En pratique

"Pensez à bien espacer les chouquettes sur le tapis de cuisson. Elles vont facilement tripler de volume lors de la cuisson. Ajoutez du sucre perles dessus avant la cuisson."

2,53€
le kg



8 Chouquettes de 20 gr



35 mn



200°C 20 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : une casserole, 1 spatule (maryse), 1 plaque et tapis cuisson, 2 petites cuillères à café ou 1 poche et une douille 12mm

DANS UNE CASSEROLE

- ♥ Chauffer l'eau
- ♥ Ajouter le beurre et le sel
- ♥ Laisser totalement fondre
- ♥ Ajouter la farine d'un seul coup
- ♥ Mélanger avec une spatule et former une boule
- ♥ Retirer du feu
- ♥ Ajouter l'œuf et mélanger avec votre spatule
- ♥ Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène



Suggestions

"Nature, au chocolat ou avec du sucre glace... Un jour, en dessert vous pourrez même ouvrir en deux et insérer un peu de glace dedans.

2 à 3 chouquettes nature suffisent pour une collation."

SUR UNE PLAQUE

- ♥ Préparer une plaque avec un tapis anti-dérapant
- ♥ Disposer les chouquettes avec 1 cuillère mouillée
- ♥ Parsemer du sucre perle par-dessus.

AU FOUR

- ♥ Cuire pendant 20 mn à 200°C, four ventilé



**UNE VERSION
SUCRÉE**

Le pain au lait



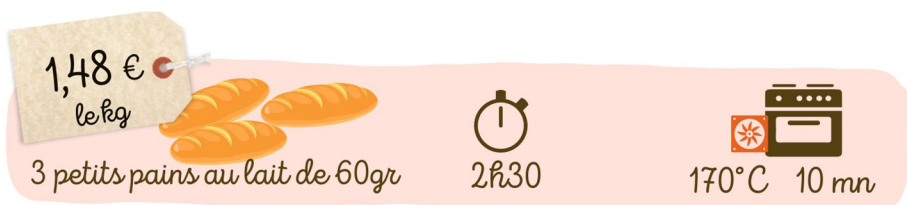
Petite viennoiserie de boulangerie, légère, en portion individuelle. On peut la trouver ronde ou en forme de navette, un peu allongée. Fabriquée à partir d'une pâte levée à la levure de boulanger, du lait, elle sera très peu sucrée et contiendra très peu de beurre par rapport à la brioche. Elle sera cuite au four. Gouter très facile à emporter, il conservera dans un contenant hermétique.

LA RECETTE		MES GRAMMAGES	
	POUR 100 GR		
LAIT ENTIER	60 ML		
BEURRE DOUX	10 GR		
LEVURE FRAICHE	3 GR		
FARINE T45	100 GR		
SUCRE BLANC	10 GR		
SEL FIN	1.8 GR		



En pratique

"Pensez à bien espacer les pains au lait sur le tapis de cuisson. Deux lignes de 3 pains (sur une plaque de four traditionnel) pour éviter qu'ils ne collent les uns aux autres lors de la cuisson."



MISE EN ŒUVRE

Préparer : le pétrin à spirale (robot avec son crochet) , 1 plaque + papier cuisson ou tapis, coupe pâte, lame

DANS LA CUVE DU PETRIN

- ♥ Mettre tous les ingrédients liquides
- ♥ Ajouter les ingrédients secs par-dessus
- ♥ Pétrir 4 mn en vitesse 1
- ♥ Pétrir 8 mn en vitesse 2

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Former une boule
- ♥ Réserver au réfrigérateur 30 mn (pointage)
- ♥ Diviser en pièce de 60 gr
- ♥ Façonner en navette
- ♥ Disposer sur une plaque et son tapis cuisson
- ♥ Laisser pousser 1h30 entre 25 et 27°C (apprêt)
- ♥ Dorer avec de l'œuf et un pinceau
- ♥ Grigner avec une lame ou un ciseau

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé, à 170°C, 10 à 12 mn



Suggestions

"Nature ou agrémenté en version salée ou sucrée! Confiture, miel, carré de chocolat. Une petit bonheur! Du fromage frais à tartiner, quelques tomates et feuilles de salades... Peut-etre je rajouterai 2 à 3 noix pour le croquant. Et vous ?"



Top 3 recettes
**PAIN AU
LAIT**
GOUTERS SIMPLES

La baguette viennoise



Le pain viennois ou la baguette viennoise est à mi-chemin entre le pain au lait et le pain brioché. Il contiendra les mêmes ingrédients, avec de l'œuf en plus. Il sera léger et moelleux, facile à conserver et à emporter. On peut aussi le préparer avec des pépites de chocolat.

LA RECETTE

POUR 100 GR

LAIT ENTIER FROID	25 ML
EAU FROIDE	25 ML
BEURRE DOUX	10 GR
LEVURE FRAÎCHE	3 GR
ŒUF ENTIER	5 GR
FARINE T45	100 GR
SUCRE BLANC	5 GR
SEL FIN	1.8 GR

MES GRAMMAGES



En pratique

"Vous pouvez ajouter des pépites de chocolat noir ou au lait dans votre baguette viennoise au moment du pétrissage."



MISE EN OEUVRE

Préparer : le robot et sa spirale, 1 plaque + papier cuisson ou tapis, coupe

DANS LA CUVE DU PETRIN

- ♥ Mettre tous les ingrédients liquides
- ♥ Ajouter les ingrédients secs par-dessus
- ♥ Pétrir 4 mn en vitesse 1
- ♥ Pétrir 7 mn en vitesse 2

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Former une boule à la main
- ♥ Réserver au réfrigérateur 30 mn (couvert)
- ♥ Diviser en 2 pièces
- ♥ Façonner en navette et allonger en baguettes
- ♥ Dorer avec de l'œuf à l'aide d'un pinceau
- ♥ Grigner avec une lame
- ♥ Laisser pousser 1h30 entre 25 et 27°C
(Four éteint avec un bol d'eau chaude)

AU FOUR

Cuire au four ventilé, à 180°C, 20 mn



Suggestions

"Cette baguette viennoise peut être mangée nature, en version sucrée ou salée. Un peu comme le pain au lait finalement même si sa saveur est légèrement différente."



**Moelleuse,
légère &
Simple**

Le pain brioché



Le pain brioché est similaire à la brioche, mais il est plus léger car il contient moins de matières grasses et d'œufs est donc plus facile à digérer. Il est fabriqué à partir d'une pâte levée avec de la levure de boulanger et est plus économique que la brioche traditionnelle.

LA RECETTE		MES GRAMMAGES	
LAIT ENTIER FROID	25 GR		
EAU FROIDE	25 GR		
ŒUF	5 GR		
LEVURE FRAICHE	3 GR		
FARINE T45	100 GR		
SUCRE POUDRE	15 GR		
SEL FIN	1.8 GR		
BEURRE DOUX	20 GR		



En pratique

" Vous obtenez ci-dessus environ 200 grammes de pâte. Ajustez donc le volume à la taille de vos moules. Vous devez obtenir une pâte lisse et brillante. Pour cela, la vitesse 3 et une durée de 12-15 mn de pétrissage seront probablement nécessaires. C'est à ce stade que vous fabriquez une mie filante."



1 pain brioché



2h45



170°C 25 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : le robot et sa spirale, 1 moule, coupe

Ajuster les quantités à la taille de votre moule

DANS LA CUVE DU PETRIN

- ♥ Mettre les ingrédients liquides sauf le beurre
- ♥ Ajouter les ingrédients secs par-dessus
- ♥ Pétrir 4 mn en vitesse 2
- ♥ Pétrir 12 mn en vitesse 3 en ajoutant le beurre
- ♥ Former une boule à la main
- ♥ Réserver à température ambiante 30 mn



Suggestions

"Le pain brioché peut être mangé nature ou tartiné en version salée ou sucrée.

N'hésitez pas à le passer au grille pain pour lui donner un peu de croquant."

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Fariner légèrement le plan de travail
- ♥ Diviser en 3 pièces égales et bouler
- ♥ Graisser votre moule à cake
- ♥ Disposer les 3 pièces l'une à côté de l'autre
- ♥ Laisser pousser 1h30 entre 25 et 27°C
- ♥ Dorer à l'œuf à l'aide d'un pinceau

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé, à 170°C, 25 mn



**Mie filante,
Doux &
léger**

Le pain de mie



Pain généralement moelleux, fabriqué sur une pâte levée à la levure de boulanger et cuit en moule. Il est utilisé pour différentes occasions : petit déjeuner, collation, goûter, canapé apéritif, au repas, en sandwich ou croque-monsieur... Il peut être consommé, sucré ou salé. Un classique que j'avais envie de vous proposer.

LA RECETTE		MES GRAMMAGES	
	POUR 100 GR		
EAU FROIDE	30 ML		
LAIT ENTIER FROID	30 ML		
BEURRE DOUX	5 GR		
LEVURE FRAÎCHE	3 GR		
FARINE T65	100 GR		
SUCRE POUDRE	5 GR		
SEL FIN	1.8 GR		



MISE EN OEUVRE

Préparer : le robot et sa spirale, 1 moule, coupe pate

Ajuster les quantités à la taille du moule

DANS LA CUVE DU PETRIN

- ♥ Mettre les ingrédients liquides
- ♥ Ajouter les ingrédients secs par-dessus
- ♥ Pétrir 4 mn en vitesse 2
- ♥ Pétrir 10-12 mn en vitesse 3
- ♥ Former une boule à la main
- ♥ Réserver à température ambiante 30 mn

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Fariner légèrement le plan de travail
- ♥ Diviser en 3 pièces égales et bouler
- ♥ Graisser votre moule à cake
- ♥ Disposer les 3 pièces l'une à côté de l'autre
- ♥ Laisser pousser 1h30 entre 25 et 27°C
- ♥ Dorer à l'œuf à l'aide d'un pinceau

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé, à 190°C, 25 mn



Important

"Pétrissez 10-12mn en vit. 3 pour une pâte lisse, brillante se décollant de la cuve.

Utilisez de l'eau/lait bien froid (sortant du réfrigérateur) pour obtenir une pâte en fin de pétrissage à 22-23°C.



Déjeuner ou collation

Version sucrée ou salée

La langue de chat



L'une des préparations les plus rapides et les plus simples à réaliser. Très légères et croquantes à la fois, elles mesurent 6-8 cm de long. Fabriquée à partir d'une part égale de farine et de sucre, avec des œufs, on pourra aromatiser avec de la vanille.

LA RECETTE		POUR 1 ŒUF
BEURRE DOUX		30 GR
SUCRE POUDRE		30 GR
BLANC D'ŒUF		1
FARINE T45		30 GR
VANILLE LIQUIDE		5 GOUTTES
SEL FIN		1 PINCÉE

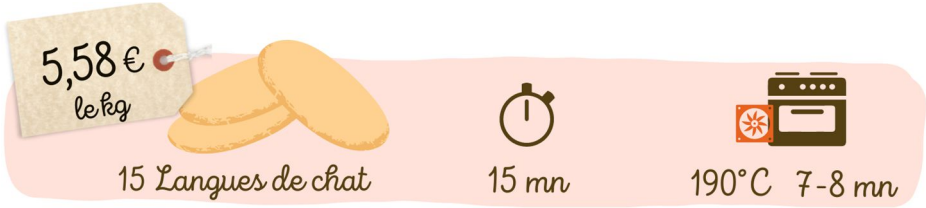
MES GRAMMAGES



En pratique

"Pensez à bien espacer les langues de chat sur le tapis de cuisson. Elles vont vraiment s'étaler et risquent de coller aux autres."

Les biscuits



MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 grand saladier, 1 spatule, 1 plaque + papier cuisson, 1 poche et douille droite 7 à 9 mm.

DANS UN SALADIER

- ♥ Placer le beurre pommade
- ♥ Ajouter le sucre, écraser à la spatule
- ♥ Ajouter le blanc d'œuf et mélanger
- ♥ Ajouter la farine et mélanger
- ➔ Obtenir un mélange homogène

SUR UNE PLAQUE

- ♥ Utiliser une poche et une douille taille 7 à 9 mm
- ♥ Disposer sur une plaque des longueurs de 8 cm
- ♥ Penser à bien les espacer

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé, à 190°C, pendant 7-8 mn
- ♥ Laisser refroidir 1 ou 2 mn
- ♥ Placer les biscuits sur une grille pour le séchage



Suggestions

"Si vous n'avez pas de poche ni douille, vous pouvez disposer à l'aide d'une cuillère à soupe et étaler sur la longueur. Vos langues de chat seront simplement moins régulières."



Autour d'un
café
Très léger

Les cookies Américains



Le cookie américain est un biscuit plat et rond avec des pépites de chocolat, un classique de la cuisine américaine. Il est légèrement levé grâce à la levure chimique et peut être préparé avec de la vergeoise ou de la cassonade. est un délice sucré avec un croquant de chocolat à chaque bouchée. Sa texture moelleuse et fondante en fait un plaisir pour les papilles gustatives.



LA RECETTE



POUR 1 ŒUF

BEURRE DOUX	50 GR
CASSONADE	50 GR
ŒUF ENTIER	1
FARINE T80	100 GR
LEVURE CHIMIQUE	2 GR
SEL FIN	1 PINCEE
NOIX, NOISETTES	25 GR
PÉPITES DE CHOCOLAT	25 GR

MES GRAMMAGES



Les biscuits

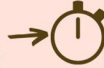
5,95 €
le kg



12 cookies de 25 gr



1h



1h25



180°C

10-12 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 grand saladier, 1 spatule, 1 plaque + papier cuisson

DANS UN SALADIER

- ♥ Attendrir le beurre pommade avec la spatule
- ♥ Ajouter la cassonade, écraser à la spatule
- ♥ Ajouter l'œuf et mélanger
- ♥ Ajouter la farine, la levure, le sel et mélanger
- ♥ Ajouter le mélange de noix et noisettes
- ♥ Ajouter les pépites de chocolat et mélanger



Suggestions

"Pour faire les boules et éviter que cela colle aux mains, vous pouvez huiler légèrement vos mains ou passer au froid votre pâte 1h."

"1 cookie de 25 gr permet de gérer une petite faim ou de participer à une collation conviviale."

DRESSAGE SUR PLAQUE

- ♥ Faire des boules de 25 gr à la main
- ♥ Disposer sur plaque bien espacé
- ♥ Réserver au réfrigérateur pendant 1h

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé, à 180°C, pendant 10 mn
- ♥ Laisser refroidir sur une grille.



Autour d'un
thé
Très léger

Le petit beurre Nantais



Petit biscuit sablé Nantais en forme de rectangle. Sa forme est parfaitement connue de tous mais son histoire nettement moins. Le temps ! Les 52 dents représentent les 52 semaines de l'année, les 4 coins correspondent aux 4 saisons et les 24 points à une journée de 24h. Il est très léger et accompagne le thé ou un café.

LA RECETTE

POUR 1 ŒUF

BEURRE DOUX	110 GR
SUCRE POUDRE	100 GR
ŒUF ENTIER	1
FARINE T45	320 GR
SEL FIN	1 PINCÉE

MES GRAMMAGES



En pratique

"Plus vos biscuits auront été enfournés froids et plus les empreintes resteront nettes !

La réussite est également dans l'épaisseur de vos biscuits, pas plus de 2 mm . Pour cela, j'utilise des baguettes en bois pour brochettes que je place de chaque côté de la pâte et sur lesquelles je m'appuie avec le rouleau à pâtisserie."



MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 grand saladier, 1 spatule, 1 plaque + papier cuisson, 1 emporte-pièce petit beurre

DANS UN SALADIER

- ♥ Attendrir le beurre pommade avec la spatule
- ♥ Ajouter le sucre et écraser à la spatule
- ♥ Ajouter l'œuf et mélanger
- ♥ Ajouter la farine et mélanger
- ♥ Former une boule à la main
➔ Laisser reposer 30mn au réfrigérateur



Suggestions

"Vous pouvez baisser à 90 gr de sucre si vous trouvez les petits beurre trop sucrés. Cela n'impactera pas le bon déroulé de la recette."

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Abaisser au rouleau à 0.2cm d'épaisseur
- ♥ Découper avec un emporte-pièce "petit beurre"
- ♥ Disposer sur une plaque
- ♥ Laisser au froid encore un peu

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé à 170°C pendant 8-10 mn
- ♥ Laisser refroidir 5 mn avant de placer sur 1 grille



La galette Bretonne



Petit sablé emblématique de la Bretagne ! C'est une base de pâte sablée au beurre demi-sel. Ces galettes sont fines et croustillantes. Elles peuvent très facilement être emportées au travail ou ailleurs pour une petite collation sur le pouce.



LA RECETTE



POUR 1 ŒUF

BEURRE DEMI-SEL	50 GR
SUCRE POUDRE	30 GR
JAUNE D'ŒUF	1
FARINE T45	90 GR
FARINE T45	90 GR
SEL FIN	1 PINCÉE

MES GRAMMAGES



En pratique

"Plus vos biscuits auront été enfournés froids et plus les empreintes resteront nettes ! La réussite est également dans l'épaisseur de vos biscuits, pas plus de 2 mm . Pour cela, j'utilise des baguettes en bois pour brochettes que je place de chaque côté de la pâte et sur lesquelles je m'appuie avec le rouleau à pâtisserie."

Les biscuits



3,48 €
le kg



6-7 Galettes Bretonnes



30 mn → 1h



170°C 12-14 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 grand saladier, 1 spatule (maryse), 1 plaque + papier cuisson, 1 rouleau

DANS UN SALADIER

- ♥ Attendrir le beurre pommade avec la spatule
- ♥ Ajouter le sucre et mélanger
- ♥ Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger encore
- ♥ Ajouter la farine, le sel → Mélanger
- ♥ A la main former une boule
- ♥ Laisser reposer 30 mn au réfrigérateur (couvert)



Suggestions

"Vous pouvez baisser à 25 gr de sucre si vous trouvez les petits beurrés trop sucrés. Cela n'impactera pas le bon déroulé de la recette."

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Abaisser au rouleau à 0.2cm d'épaisseur
- ♥ Détailler avec 1 emporte-pièce cannelé de 6-7 cm

SUR PLAQUE

- ♥ Placer sur une plaque et son tapis cuisson
- ♥ Dorer au pinceau avec un peu d'œuf battu
- ♥ Décorer avec la pointe d'une fourchette

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé à 170 °C pendant 12-14 mn
- ♥ Laisser refroidir 5 mn avant de les placer sur 1 grille pour le séchage !



Le sablé viennois



Le sablé viennois appelé aussi Spritz est un petit biscuit traditionnel de fin d'année en Moselle, Alsace et en Allemagne. Fabriqué à partir de beurre, farine, sucre et blanc d'œuf, il peut être de forme de bâtonnet, nature ou avec un côté trempé dans du chocolat.

LA RECETTE

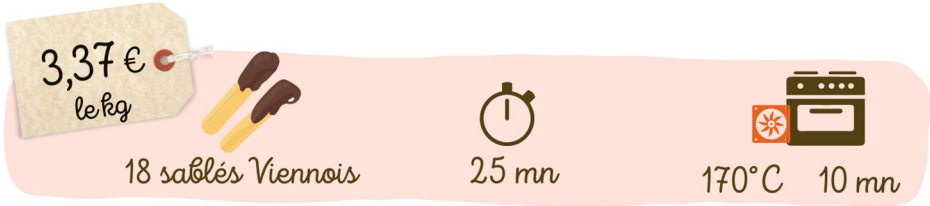
BEURRE DOUX	100 GR
SUCRE POUDRE	35 GR
BLANC D'ŒUF	30 GR
SEL FIN	1 PINCÉE
FARINE T45	200 GR

MES GRAMMAGES



En pratique

"En dressant des formes longues de 7 à 8 cm, vous obtenez environ 18 sablés de 20 gr. Si vous n'avez pas de poche ni douille vous pouvez dresser avec une cuillère à soupe. Les formes ne seront pas régulières mais cela n'impactera pas la recette ni la durée de cuisson."



MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 spatule (maryse), une plaque + papier sulfurisé, 1 poche, 1 douille cannellée 9mm

DANS UN SALADIER

- ♥ Attendrir le beurre avec le sucre à la spatule
- ♥ Ajouter le blanc d'œuf, le sel et mélanger
- ♥ Ajouter la farine et mélanger
 - ➔ Obtenir 1 mélange crémeux et épais.

DANS UNE POCHE

- ♥ Remplir la poche avec 1 douille cannellée de 9mm
- ♥ Dresser en forme longue de 7-8 cm

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé à 180°C pendant 10 mn

Ne pas toucher pendant 10 mn puis mettre à sécher sur une grille !



Suggestions

"Trempez le biscuit dans du chocolat fondu pour une version plus gourmande. Fondre 50g de chocolat, tremper le biscuit, poser sur du papier sulfurisé et déguster avec du café, thé ou chocolat."



Le biscuit cuillère



Biscuit sec et moelleux de forme allongée. Très léger, il peut être consommé pour une collation avec un thé ou un café ou servir pour confectionner des gâteaux tels que les tiramisus ou les charlottes.



LA RECETTE

POUR 2 ŒUFS

BLANC D'ŒUF	2
SUCRE POUDRE	60 GR
JAUNE D'ŒUF	2
FARINE T45	60 GR
SEL FIN	1 PINCÉE
SUCRE GLACE	POUR SAUPOUDRER



MES GRAMMAGES





En pratique

" Utilisez du papier sulfurisé ou un tapis cuisson à poser sur votre plaque pour dresser les biscuits cuillères. Surveillez bien la cuisson, environ 10 mn selon les fours."

Les biscuits

2,30€
le kg



15 Biscuits cuillères



20 mn



170°C 10 - 12 mn

MISE EN OEUVRE

Bien préparer tous vos ingrédients et ustensiles, la préparation n'attend pas !

Préparer : une plaque + papier sulfurisé, 1 poche, 1 douille 12mm, le batteur, 1 spatule

Préchauffer votre four maintenant !

DANS UN SALADIER

- ♥ Mettre les blancs d'œufs + sucre
- ♥ Monter les blancs en neige au batteur
 - ➔ Obtenir un appareil ferme
- ♥ Ajouter les jaunes et mélanger à la spatule
- ♥ Ajouter la farine, le sel et mélanger à la spatule



Suggestions

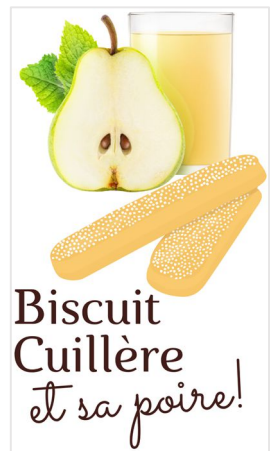
"Accompagnez deux petits biscuits cuillères avec des fruits frais de saison (poires, fraises, framboises, kiwis..) ou avec une compote maison (pomme banane...)."

SUR UNE PLAQUE

- ♥ Remplir la poche munie de sa douille 12mn
- ♥ Dresser sur la plaque des formes longues
- ♥ Saupoudrer de sucre glace

AU FOUR

- ♥ Enfourner immédiatement :
Four ventilé à 170°C pendant 10-12 mn
- ♥ Laisser sécher sur une grille !



**Biscuit
Cuillère
et sa poire!**

Petits sablés Sarthois



Petit gâteau sec plat, fin et rond ! Réalisé à partir de farine, beurre, sucre et jaune d'œuf mélangés rapidement. Cette pâte sableuse sera abaissée au rouleau finement puis découpée à l'emporte-pièce. Idéal pour les petites collations. Ce biscuit se conserve très bien dans des boîtes métalliques.

LA RECETTE		POUR 1 ŒUF
FARINE T45	120 GR	
SUCRE BLANC	60 GR	
SEL FIN	1 PINCÉE	
JAUNE D'ŒUF	1	
BEURRE DOUX	60 GR	

MES GRAMMAGES



En pratique

"Il suffit de mélanger avec le bout des doigts jusqu'à obtention de grain de sable. En persistant un peu ces grains de sable vont s'agglomérer de plus en plus. Arrêtez ici pour en faire un crumble. Continuez et formez une boule à abaisser pour en réaliser des petits sablés."



MISE EN OEUVRE

Préparer : une plaque + papier sulfurisé, 1 rouleau

DANS UN SALADIER

- ♥ Mettre la farine, le sucre et le sel
- ♥ Ajouter le jaune d'œuf et le beurre pommade
- ♥ Mélanger avec le bout des doigts jusqu'à obtenir 1 texture sableuse
- ♥ Former une boule
- ♥ Laisser reposer quelques minutes (couvert)



Suggestions

"Accompagnez ces petits biscuits d'un produit laitier ou d'un fruit cuit.

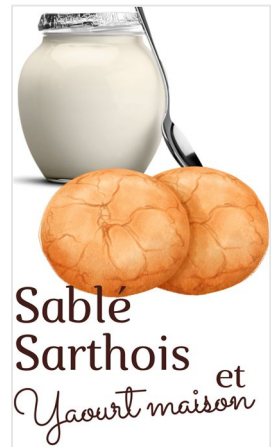
Les jus de fruits seront à limiter en raison de leur teneur en sucres rapides et une quantité de fibres faible ou absente."

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Abaisser au rouleau sur 0.3cm
- ♥ Découper à l'emporte-pièce cannelé
- ♥ Mettre sur plaque et tapis

AU FOUR

- ♥ Cuire au four à 170°C ventilé pendant 8-10 mn
- ♥ Laisser sécher sur une grille !



Cracotte sarrasin et aux graines



Comme son nom le laisse entendre, la cracotte craque sous la dent. Fabriquée avec des farines non raffinées, cette cracotte est riche en fibres, vitamines et minéraux. Elle est rassasiante en plus d'être absolument plaisante.

LA RECETTE

FARINE DE SARRASIN 30 GR

FARINE DE BLE T150 30 GR

FLOCONS D'AVOINE 30 GR

PETITES GRAINES 30 GR
SÉSAME, LIN, PAVOT

GRAINES DE COURGES 30 GR

SEL FIN 2.5 GR

EAU 65 ML

HUILE DE TOURNESOL 20 ML

MES GRAMMAGES



En pratique

"Ouvrez le four la dernière minute pour échapper l'humidité. Si elles ne sont pas croquantes, elles ne sont pas assez cuites. Ajustez la durée de cuisson si besoin."

4,05 €
le kg



Cracotte sarrasin et multigraines



25 mn



175°C 20 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 saladier, 1 maryse, 2 feuilles de papier sulfurisé, 1 rouleau, 1 plaque de cuisson

DANS UN SALADIER

- ♥ Mélanger tous les ingrédients secs
- ♥ Ajouter l'eau, l'huile et mélanger

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Abaisser entre 2 feuilles de papier sulfurisé
- ♥ Abaisser à 1 mm d'épaisseur.
- ♥ Découper à la roulette ou au couteau



Suggestions

"Petite collation salée très riche en fibre. Simple et efficace, vous pouvez la consommer telle quelle ou bien la tartiner d'un fromage frais. Une eau pétillante citronnée l'accompagnera parfaitement !"

SUR UNE PLAQUE

- ♥ Disposer la feuille de papier sulfurisé contenant la pâte abaissée sur une plaque

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé à 175°C pendant 20 mn
- ♥ Laisser sécher sur une grille !



Croquant
Fromage frais

Cracotte de seigle et sésame



Petite collation de biscuits secs, croquants et salés. Aux graines de sésame mais on peut varier avec toutes les graines de son choix (lin, chia, pavot etc...) Avec ou sans herbes aromatiques! Pourquoi pas avec de l'ail ou de l'oignon séché. Cette cracotte peut parfaitement agrémenter vos apéritifs également.

LA RECETTE

<i>FARINE DE SEIGLE</i>	<i>60 GR</i>
<i>FARINE BLÉ T150</i>	<i>30 GR</i>
<i>FLOCONS D'AVOINE</i>	<i>10 GR</i>
<i>GRAINES DE SÉSAME</i>	<i>10 GR</i>
<i>LEVURE CHIMIQUE</i>	<i>2 GR</i>
<i>SEL FIN</i>	<i>2 GR</i>
<i>EAU</i>	<i>50 ML</i>
<i>HUILE DE TOURNESOL</i>	<i>20 ML</i>

MES GRAMMAGES



Cracottes de seigle et de sésame



25 mn



175°C 15 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 saladier, 1 maryse, 2 feuilles de papier sulfurisé, 1 roule à pâtisserie, 1 plaque de cuisson, de quoi découper

DANS UN SALADIER

- ♥ Mélanger tous les ingrédients secs
- ♥ Ajouter l'eau, l'huile et mélanger

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Abaisser entre 2 feuilles de papier sulfurisé
- ♥ Abaisser le plus fin possible (1 mm)
- ♥ Découper au couteau, à la roulette
- ♥ Piquer avec une fourchette



Suggestions

"Collation rapide, facile à emporter. L'équivalent de ce qui peut tenir dans votre main sera la portion la plus adaptée pour commencer. Et selon votre faim, vous pourrez en laisser ou en consommer plus. De l'eau citronnée accompagnera à merveille."

SUR UNE PLAQUE

- ♥ Disposer sur une plaque votre feuille

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé à 180°C pendant 20 mn
- ♥ A la sortie du four, découper à la main
- ♥ Laisser sécher sur une grille !



Seigle
sésame

Les scones d'Écosse



Le scone est un petit pain d'origine écossaise légèrement sucré, cuit au four et levé à la levure chimique. La pâte obtenue est abaissée à 1.5cm – 2 cm, puis découpée à l'emporte-pièce ce qui lui confère sa forme nette. Selon le diamètre, il répondra parfaitement à des encas lors d'une bonne faim dans l'après-midi.

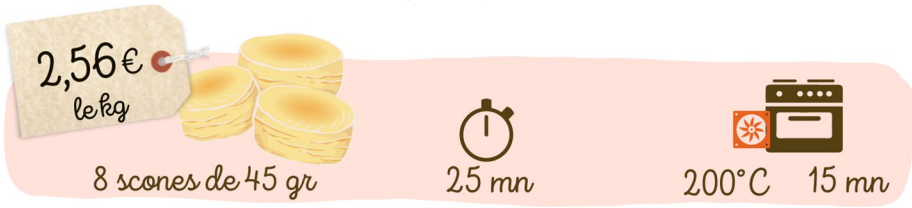
LA RECETTE		POUR 1 ŒUF
FARINE T45	200 GR	
LEVURE CHIMIQUE	10 GR	
SUCRE POUDRE	30 GR	
SEL FIN	1 PINCÉE	
ŒUF ENTIER	1	
LAIT FROID	30 ML	
BEURRE DOUX	50 GR	

MES GRAMMAGES



En pratique

"L'emporte-pièce fait toute la différence dans la cuisson et la levée du scone. Il lui donne une allure de coupe droite franche. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser un verre, une tasse ou un autre ustensile rond pour une découpe de 5 à 7 cm. Les scones pourront se conserver 3 à 4 jours dans un contenant fermé."



MISE EN OEUVRE

Préparer : une plaque + papier sulfurisé, 1 rouleau, 1 verre ou emporte-pièce de 5-7cm

DANS UN SALADIER

- ♥ Placer la farine, levure, sucre et sel
- ♥ Ajouter l'œuf, le lait
- ♥ Ajouter le beurre coupé en dés
- ♥ Mélanger avec les doigts
- ♥ Obtenir un mélange sableux
- ♥ Former une boule



Suggestions

"Pensez aux fruits crus ou cuits (une compote) pour associer vos collations. Vous ajusterez le repas suivant si besoin."

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Abaisser de 1.5cm à 2 cm
- ♥ Découper avec un emporte-pièce de 5 à 7 cm
- ♥ Poser sur un tapis cuisson

AU FOUR

- ♥ Enfourner à 200°C – Four non ventilé – 15 mn
- Laisser sécher sur une grille !



Scone
Sucré / salé

Le cake rhum raisin



Ce gâteau rectangulaire au rhum et aux raisins secs est moelleux, fin et léger. Il reste économique, facile à réaliser et se conserve très bien 2 ou 3 jours. Il peut accompagner nos collations ou finir un repas. Le rhum réhausse les arômes. Un véritable petit délice.



LA RECETTE

POUR 1 ŒUF

BEURRE DOUX	100 GR
SUCRE POUDRE	100 GR
ŒUF ENTIER	1
FARINE T45	200 GR
LEVURE CHIMIQUE	10 GR
SEL FIN	1 PINCÉE
LAIT ENTIER	50 ML
RAISIN SEC	25 GR
RHUM	1 C. À C.

MES GRAMMAGES



3,89 €
le kg



1 cake Rhum raisin de 495gr



50 mn



170°C 40 mn

MISE EN ŒUVRE

Préparer : 1 moule à cake, 1 saladier, le batteur, 1 maryse

Hydrater les raisins secs 1h avant



Suggestions

"Vous pouvez utiliser d'autres fruits secs tels que les baies de goji ou canneberges à réhydrater. 1 tranche fine ou 1 demi tranche plus épaisse accompagnera parfaitement une compote."

DANS UN SALADIER

- ♥ Attendrir le beurre pommade
- ♥ Ajouter le sucre et obtenir une pâte crémeuse
- ♥ Ajouter l'œuf → mélanger
- ♥ Ajouter la farine, la levure chimique, le sel
- ♥ Ajouter le lait et le rhum
- ♥ Continuer à battre pour une texture homogène
- ♥ Ajouter les raisins secs en dernier

CHEMISER LE MOULE

- ♥ Graisser votre moule à cake
- ♥ Ajouter de la farine et retirer l'excédent

AU FOUR

- ♥ Remplir le moule graissé au 3/4
- ♥ Cuire au four non ventilé à 170°C – 40 à 60 mn
- ♥ Attendre 3 ou 4 mn pour démouler
- ♥ Laisser sécher sur une grille !



Cake
Rhum raisin

La madeleine



La madeleine est un petit gâteau, léger, en forme de coquillage. Il est le plus consommé aux collations des enfants, et même chez les grands, à la maison ou ailleurs. Elle se mange comme ça ou accompagne un café ou un thé. A la maison, on rêve tous de réussir sa fameuse bosse. Le secret est à côté!

LA RECETTE		POUR 1 ŒUF
ŒUF ENTIER		1
SUCRE POUDRE		50 GR
LAIT ENTIER TIÈDE		20 ML
FARINE T45		65 GR
SEL FIN		1 PINCÉE
LEVURE CHIMIQUE		3 GR
BEURRE DOUX		65 GR

MES GRAMMAGES



En pratique

"La réussite de la formation de la bosse réside en créant un choc thermique entre la pâte et la violente chaleur du four. Utilisez un moule métallique et placez-le (rempli) au congélateur le temps du préchauffage du four à 200°C."



MISE EN ŒUVRE

Préparer : 1 saladier, le batteur, 1 moule à madeleine métallique

DANS UN SALADIER

- ♥ Fouetter l'œuf et le sucre au batteur
- ♥ Jusqu'à ce que la matière double de volume
- ♥ Ajouter le lait tiède → Battre
- ♥ Ajouter la farine, le sel, la levure tamisés
- ♥ Battre
- ♥ Ajouter le beurre fondu → Battre

Vous devez obtenir une pâte fluide et épaisse.

Réserver au réfrigérateur 1h minimum

⇒ *La pâte est plus compacte*



Suggestions

"Ajoutez un zeste de citron pour parfumer vos madeleines."

"Accompagnez d'une compote de fruits sans sucre ajouté."

CHEMISER LE MOULE

- ♥ Graisser le moule, puis fariner
- ♥ Retirer l'excédent de farine
- ♥ Garnir avec de la pâte au ¾ des empreintes

AU FOUR

- ♥ Réserver au congélateur
- ♥ Chauffer le four à 200°C
- ♥ Enfourner bien chaud et cuire pendant 10-12 mn



Le muffin Américain



Le principe de fabrication des muffins consiste à préparer, d'un côté le mélange des ingrédients liquides et de l'autre celui des ingrédients secs. Ensuite, ces deux préparations seront rapidement mélangées. On peut les préparer natures, avec des pépites de chocolat ou encore des fruits (typiquement le Blueberry). Des moules individuels sont alors remplis au $\frac{3}{4}$ pour une cuisson au four.



LA RECETTE POUR 1 ŒUF

<i>FARINE T45</i>	<i>175 GR</i>
<i>SUCRE POUDRE</i>	<i>50 GR</i>
<i>LEVURE CHIMIQUE</i>	<i>10 GR</i>
<i>SEL FIN</i>	<i>1 PINCÉE</i>
<i>PÉPITES DE CHOCOLAT</i>	<i>50 GR</i>
<i>ŒUF ENTIER</i>	<i>1</i>
<i>LAIT ENTIER</i>	<i>125 ML</i>
<i>BEURRE DOUX</i>	<i>30 GR</i>



MES GRAMMAGES

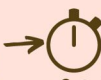
2,88 €
le kg



8 muffins de 55 gr



1h



1h30



180°C 20 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 2 saladiers, moules à muffins, 1 fouet

DANS LE SALADIER N°1

- ♥ Mélanger les ingrédients secs

DANS LE SALADIER N°2

- ♥ Mélanger les œufs, le lait, le beurre fondu

ETAPE N°3

- ♥ Verser progressivement le mélange liquide du saladier N°2 dans le saladier N°1 et mélanger

ETAPE N°4

- ♥ Remplir les moules au $\frac{3}{4}$ (les miens = 55 gr)
- ♥ Reposer au réfrigérateur 1h

AU FOUR

- ♥ Cuire au four non ventilé à 180°C pendant 20 mn



Suggestions

"Ce petit gâteau est copieux. Il peut faire l'objet d'une collation après une activité sportive (piscine, marche longue). En l'absence de faim ou d'activité, le repas suivant pourrait être revu à la baisse si besoin."



Muffins
Cassis

Le Quatre quarts



Le quatre quart tire son nom du fait que les quatre ingrédients qui le composent y sont en quantité égale, et donc représentent chacun un quart. Il est composé de farine, sucre, de matière grasse et œufs. Il est extrêmement simple à se rappeler de sa composition et facile à mettre en œuvre.

LA RECETTE

POUR 1 ŒUF

<i>FARINE T45</i>	<i>60 GR</i>
<i>SUCRE POUDRE</i>	<i>60 GR</i>
<i>LEVURE FRAICHE</i>	<i>5 GR</i>
<i>SEL FIN</i>	<i>1 PINCÉE</i>
<i>ŒUF ENTIER</i>	<i>1 DE 60 GR</i>
<i>HUILE DE TOURNESOL</i>	<i>60 GR</i>

MES GRAMMAGES



En pratique

"Vérifier la contenance de votre plus petit moule et ajustez au besoin les volumes de la recette. Le moule devra être rempli au $\frac{3}{4}$. ! Vérifier avec la pointe d'un couteau si le gâteau est cuit. Piquer en profondeur, la lame doit ressortir propre, sans matière, seulement humide. Démouler et laisser sécher sur une grille !"

2,38 €
le kg



1 Quatre quarts de 240gr



45 mn



180°C 45 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 saladier, 1 fouet, 1 moule à cake

DANS UN SALADIER

- ♥ Disposer tous les ingrédients secs
- ♥ Mélanger avec le fouet
- ♥ Ajouter tous les ingrédients liquides
- ♥ Mélanger avec le fouet

LE MOULE

- ♥ Graisser votre moule
- ♥ Fariner et retirer l'excédent de farine
- ♥ Remplir le moule au 3/4

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé à 180°C pendant 45 mn
- ♥ Vérifier la cuisson et prolonger si besoin
- ♥ Démouler et laisser sécher sur une grille



Suggestions

"Lui aussi, un peu copieux, il pourra être consommé en petite quantité, si besoin. Si la collation était plutôt conviviale que restauratrice, le repas suivant pourrait être allégé en quantité."



Petite
Collation

Moelleux chocolat léger



Véritable délice pour les papilles ! Le moelleux au chocolat est fait d'une pâte à base de chocolat fondu, qui lui donne une texture moelleuse et fondante en bouche. Parfait pour les amateurs de chocolat, qui apprécieront la saveur intense et gourmande de ce gâteau..

LA RECETTE		POUR 2 ŒUFS
CHOCOLAT NOIR	90 GR	
HUILE DE TOURNESOL	30 ML	
SUCRE POUDRE	65 GR	
JAUNE D'ŒUF	2	
FARINE T45	75 GR	
SEL FIN	1 PINCÉE	
LEVURE CHIMIQUE	5 GR	
LAIT ENTIER	75 ML	
BLANC D'ŒUFS	2	

MES GRAMMAGES



En pratique

"Obtenez des œufs en neige bien fermes et incorporez les avec grande délicatesse, à l'aide d'une maryse, dans l'appareil à chocolat. C'est ainsi que vos moelleux seront extrêmement légers. Pour la cuisson : 15 mn → Fondant 25 mn → Bien cuit ."

3,16 €
le kg



12 Moelleux chocolat de 35 gr



30 mn



170°C 15-25mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 2 saladiers, 1 batteur, 1 fouet, 1 saladier + 1 bol pour le bain marie, 12 moules à muffins

DANS LE SALADIER 1

- ♥ Fondre le chocolat au bain marie
- ♥ Ajouter l'huile, le sucre → Mélanger
- ♥ Ajouter les 2 jaunes d'œufs → Mélanger
- ♥ Ajouter la farine, le sel, la levure → Mélanger
- ♥ Ajouter le lait si besoin → Pâte homogène

DANS LE SALADIER 2

- ♥ Monter les œufs en neige au batteur
- ♥ Incorporer les blancs en neige au saladier 1 avec une maryse



Suggestions

"vous pouvez accompagner votre moelleux au chocolat avec une tranche de pomme verte ou une poignée de noix. Cela apportera une touche croquante et acidulée pour une bonne harmonie de saveurs."

REPLISSAGE DES MOULES

- ♥ Remplir des moules à muffins au ¾

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé à 170°C pendant 15-25 mn
- ♥ Patienter 5 mn pour démouler
- ♥ Sécher sur une grille



Moelleux
chocolat
Ultra léger

Petits biscuits à la cannelle et aux graines de sésame



Ces petits biscuits pour Noël sont pleins de saveurs gourmandes rappelant l'hiver et les fêtes de fin d'année. Ils sont croquants, légers et passe partout. Ils peuvent convenir pour une collation comme à la fin d'un repas avec le café ou le thé. En plus c'est une des recettes les plus facile à réaliser et ludique. A faire avec les enfants !

LA RECETTE

<i>FARINE DE BLÉ T110</i>	<i>135 GR</i>
<i>SUCRE DE CANNE</i>	<i>30 GR</i>
<i>BEURRE DOUX</i>	<i>25 GR</i>
<i>GRAINES DE SÉSAME</i>	<i>20 GR</i>
<i>CANNELLE EN POUDRE</i>	<i>2 GR</i>
<i>LEVURE CHIMIQUE</i>	<i>10 GR</i>
<i>SEL FIN</i>	<i>1 PINCÉE</i>

MES GRAMMAGES

2,85 €
le kg



30 petits biscuits de Noël



60 mn



170°C 15 mn

MISE EN OEUVRE

Préparer : 1 saladier, 2 feuilles de papier sulfurisé, 1 plaque de cuisson, 1 pic à brochette, 1 rouleau à pâtisserie, des emporte-pièces

DANS UN SALADIER

- ♥ Crémér le beurre avec le sucre
- ♥ Ajouter l'œuf et mélanger
- ♥ Ajouter la levure, cannelle, sel et graines
- ♥ Mélanger le tout
- ♥ Ajouter la farine et bien mélanger
- ♥ Former une boule homogène
- ♥ Filmer et laisser reposer 15 minutes



Suggestions

"Vous pouvez varier les graines, de préférences de petites tailles ou alors il sera conseillé de les réduire légèrement en poudre."

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ♥ Abaisser entre 2 feuilles de papier sulfurisé (épaisseur 2 mm)
- ♥ Découper à l'emporte-pièce les formes que vous voulez

SUR LA PLAQUE

- ♥ Disposer une feuille de papier sulfurisé
- ♥ Disposer tous les petits biscuits et les piquer avec une fourchette ou un pic
- ♥ Fariner et retirer l'excédent de farine

CUISSON AU FOUR

- ♥ Cuire au four chaleur tournante à 170°C pendant 15 minutes
- ♥ Laisser sécher sur une grille

Les crinkles au chocolat et aux noisettes



Petite bouchée délicieuse, fondante et croquante à la fois grâce à ses petits morceaux de noisette. Ils s'emportent facilement avec soi, au travail ou ailleurs et peuvent aussi faire l'affaire pour un goûter avec les enfants à la maison.

LA RECETTE

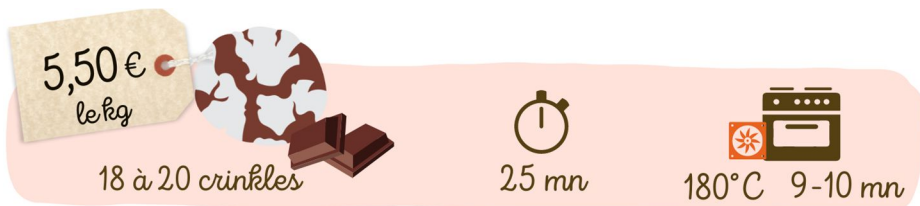
Chocolat noir pâtissier	100 gr
Beurre doux	25 gr
Oeuf entier	1
Sucre roux	40 gr
Sucre vanillé	1 sachet
Farine de blé T110/T150	100 gr
Noisette concassée	30 gr
Levure chimique	2.5 gr
Sel fin	1
Sucre glace	1 ramequin

MES GRAMMAGES



En pratique

"Très facile à réaliser et avec les enfants. 1 ou 2 crinkles suffiront pour combler une petite faim ou pour le plaisir."



MISE EN OEUVRE

Préparer : 2 saladiers, le batteur, 1 plaque de cuisson, papier cuisson, 1 maryse, 1 fouet

DANS UN SALADIER 1

- ♥ Fondre le chocolat noir avec le beurre

DANS UN SALADIER 2

- ♥ Blanchir l'œuf entier avec les sucres
- ♥ Battre 2 à 3 minutes à pleine vitesse
- ♥ Ajouter le mélange de chocolat fondu et beurre
- ♥ Mélanger bien
- ♥ Ajouter la levure chimique, le sel, les noisettes
- ♥ Mélanger et ajouter la farine
- ♥ Obtenir une pâte bien ferme (facile à rouler en main plus tard)
- ♥ Poser un film alimentaire au contact
- ♥ Laisser reposer 1h



Suggestions

"Vous pouvez remplacer les noisettes par des noix françaises. Bien sûr les amandes effilées peuvent aussi être utilisées même si elles viennent de plus loin."

PLAQUE DE CUISSON

- ♥ Préparer une plaque et un papier cuisson
- ♥ Disposer des tas de 20 gr
- ♥ Utiliser toute la préparation
- ♥ Rouler entre les mains pour en former une boule.
- ♥ Bien espacer chaque Crinkles

AU FOUR

- ♥ Cuire au four ventilé à 180°C pendant 9-10 mn
- ♥ Sortir du four et laisser sécher sur une grille



Crinkles
Maison
Chocolat



La boîte à outils

"Une approche consciente et pleine de sens nous invite à explorer notre relation avec l'alimentation, en écoutant notre corps, en cultivant la pleine conscience et en honorant nos besoins nutritionnels. C'est un voyage vers une alimentation équilibrée et nourrissante, qui éveille notre conscience et nourrit notre bien-être global. "



Point sur les ingrédients

Nous augmentons nos chances de bien nous nourrir, lorsque nous utilisons des ingrédients de qualité! La définition de la qualité alimentaire repose sur deux notions, à la fois subjective, liée au ressenti du consommateur, et objective, fondée sur l'expertise scientifique. L'évaluation de la qualité des denrées alimentaires implique la prise en compte

de nombreux éléments assez différents tels que l'origine du produit, la qualité de sa production, sa composition, ses aspects sensoriels et gustatifs, ainsi que le respect des normes garantissant la sécurité alimentaire. Choisir de bonnes matières premières est une garantie pour mieux manger et se nourrir autant le corps que l'esprit.

Ce petit point autour des principaux ingrédients utilisés pour la pâtisseries et viennoiseries mais aussi sur les principaux labels Français officiels me paraissait important pour vous guider.

Les labels officiels

En France, il existe plusieurs labels officiels qui garantissent la qualité alimentaire des produits. Voici quelques-uns des principaux labels français :



AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) : Ce label certifie que le produit est originaire d'une région géographique spécifique et qu'il a été produit selon des méthodes traditionnelles et un cahier des charges strict.



AOP (Appellation d'Origine Protégée) : Similaire à l'AOC, ce label européen garantit l'origine géographique du produit et la conformité à des critères de production spécifiques.



Label Rouge : Label national qui atteste d'une qualité supérieure d'un produit alimentaire ou non. Il est attribué aux produits respectant un cahier des charges homologué par un arrêté interministériel.



AB (Agriculture Biologique) : Certification contrôlée qui permet d'identifier des produits 100 % bio ou, pour les produits transformés, composés à 95 % de produits agricoles bio. Elle repose sur la notion de respect de la biodiversité et la préservation des ressources naturelles.



Du blé, du seigle et du sarrasin

La farine est un produit obtenu à partir de la mouture de céréales (blé, avoine, riz, seigle, et bien d'autres).

Il existe différent **TYPE** de farine, indiqué en France par un **T** précédent un chiffre. Plus ce **T** (taux de cendre) est élevé, plus la farine contient de son. Elle est moins raffinée. Plus le **T** est faible, moins il y a de son (enveloppe de la céréale) et plus la farine est raffinée et donc blanche.

La farine T150, contenant plus de son, de fibres, vitamines et minéraux et un peu moins de protéines, servira à la fabrication de pain complet par exemple. Les produits de boulangerie obtenus sont plus denses, plus fermes.

La farine T45 sera utilisée à la fabrication de pâtisseries. C'est en raison de leur teneur en protéine, légèrement supérieure, et donc **leurs propriétés physico-chimiques et aptitudes** à mieux se tenir et à lever que **les farines T45 et T55** sont les plus adaptées à la pâtisserie.

Le gluten est une protéine dont les propriétés **d'élasticité et d'extensibilité** permettent une bonne tenue des pâtes au pétrissage, boulage et façonnage. C'est une protéine assez controversée de nos jours. Elle est parfaitement reconnue pour être impliquée dans la maladie cœliaque. Cependant, hors pathologie

diagnostiquée, une pratique alimentaire d'éviction ne paraît pas toujours justifiée.

Le seigle, l'avoine, le blé, l'orge contiennent du gluten ainsi que le grand et le petit épeautre (en moindre mesure).

Le sarrasin n'est pas une graine, même si on le nomme blé noir. Il ne contient pas de gluten. Son grain est hautement nutritif.



Fiche pratique

*"Favorisez des **farines biologiques** exemptes de pesticides, surtout si vous privilégiez des farines non raffinées et dont l'enveloppe des céréales sera conservée. De productions locales, vous réduirez votre empreinte carbone et renforcerez la vie locale.*

Posez vos questions à votre producteur céréalier local, il vous proposera sa meilleure farine adaptée à l'usage que vous souhaiterez en faire. "





De bons œufs frais

L'œuf, l'aliment le plus complet au monde ! L'œuf, et plus particulièrement son jaune, est le lieu de croissance de l'oiseau qui deviendra grand. De ce fait, c'est là, où sont concentrés tous les nutriments essentiels pour donner la vie. **C'est un concentré de bons lipides, vitamines, minéraux.** Une richesse nutritionnelle absolue ! Pourtant, la perception des consommateurs par rapport la qualité et aux risques santé lié à la consommation des œufs reste encore assez élevée.



Alors , la qualité de l'œuf dépendra aussi des conditions d'élevage des poules pondeuses et de leur alimentation.

D'abord, **les meilleurs œufs au monde** seront ceux que vos poules produiront si vous avez la chance de pouvoir en accueillir. D'abord, parce que ce sont les vôtres et on est toujours très fiers de ce que l'on produit. Après, vous maîtrisez leur alimentation, vous connaissez leur état de

santé, leur évolution, leur manière d'être et de vivre. Du bon grain, des épluchures de légumes, des restes de crustacés . Essayez des épluchures de carottes à vos poules, vous verrez la couleur du jaune, incroyable ! Un plein de bêta-carotène dans vos œufs.

Et ça ne coute presque rien !

Ensuite, vous trouverez **des œufs de grande qualité** dans les élevages de poules pondeuses **élevées en plein air** et avec **une alimentation biologique** qualitative. Vérifiez les étiquettes sur les emballages, les labels et éventuellement visitez les fermes ouvertes au public.



Fiche pratique



"Les œufs marqués "0" ou "1" proviennent d'élevages en plein air. La mention "**FR**" correspond aux élevages français. Favorisez autant que possible les producteurs locaux et en agriculture AB. On peut aussi avoir son poulailler quand on vit un peu à la campagne."





Les matières grasses

Les **matières grasses** sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Elles sont bénéfiques lorsqu'elles sont bien utilisées et consommées en quantité adaptée. C'est l'excès, la mauvaise qualité et surtout notre manière d'utiliser ces matières grasses qui sont délétères. Ne consommons **Jamais trop, jamais pas assez !**

Dans cet ouvrage, nous aurons essentiellement utilisés le beurre et l'huile de Tournesol. Ces deux matières grasses ont des spécificités différentes et se prêtent à la pâtisserie.



Le beurre est une matière grasse d'origine animale, souvent confondu avec les margarines (d'origine végétale). Il est composé, à 82% de lipides, 16 % d'eau, 0.8% de lactose, le reste de vitamines et minéraux.

Il est solide jusqu'à +25°C environ. Son point de fumée étant bas, le beurre fume et se dégrade dès 130°C dans une poêle. Ce mode de cuisson est à éviter avec lui.

Froid, le beurre s'utilise en sablage ce qui garantit un résultat friable.

Fondu, il donnera un résultat moelleux et dense à nos pâtisseries.

Pommade, il apportera du moelleux et de la légèreté.

Le beurre va jouer **sur la texture** de vos pâtisseries et leur apportera **des arômes**.



L'huile de tournesol est une matière grasse d'origine végétale fluide à +20°C. Elle est relativement neutre en goût. Grâce à sa forte teneur en acides gras polyinsaturés, elle supporte les hautes températures.

Elle apportera du **moelleux** à nos préparations.



Fiche pratique

"Astuce : Spray d'huile / pinceau pour badigeonner le beurre pour graisser les plats et moules avant de les chemiser."





La cassonade, le miel, la vergeoise

Le miel est une substance produite par les abeilles à partir du nectar de fleurs.

Les abeilles butinent les fleurs et récoltent avec leur trompe le nectar pour remplir leur jabot. De retour à la ruche, l'abeille mélange ce nectar à sa salive et le rejette. Cette étape est reproduite plusieurs fois. La salive contient des enzymes digestives qui permettent, entre autres, progressivement la transformation en miel. Ce mélange s'enrichit, se déshydrate et se concentre de fructose, glucose, divers nutriments et molécules aux propriétés protectrices.

Le miel est donc un produit naturel à faible teneur en eau, ne contenant ni protéine, ni lipide, ni fibre (si ce n'est à l'état de trace). En revanche, sa teneur en glucides est élevée à hauteur de 80 gr pour 100gr de miel. Cela fait de lui un aliment énergétique, à index glycémique assez élevé dont il ne faudra pas abuser, sous prétexte de ses avantages indéniables.

Il reste un **produit sucré qui tient une place limitée** dans notre alimentation.

Le sucre blanc est issu de la betterave sucrière (peut aussi provenir de la canne à sucre). Il est composé à 99.7% de saccharose cristallisé, le reste étant des minéraux. C'est donc un sucre raffiné.

La vergeoise est un sucre moelleux dont la couleur blonde ou brune varie selon le degré et le nombre de cuisson. Ce sucre peut provenir de la canne à sucre mais beaucoup plus de la betterave sucrière.

Le sucre roux de canne appelé **cassonade** est issu de la canne à sucre, il s'agit de cristaux plus secs composés à 95% de saccharose. Sa couleur est due à la présence de pigment de la canne à sucre.



Fiche Nutrition



"Etant donné la place limitée des produits sucrés dans une alimentation équilibrée, la différence nutritionnelle entre un sucre blanc raffiné et un sucre roux est négligeable. Nous porterons bien plus d'intérêts aux propriétés physico-chimiques de chacun pour un résultat optimal de nos recettes."



Le lait, yaourt et fromage blanc

Le lait de vache est une matière première très souvent utilisée dans la fabrication des gâteaux et biscuits secs. On peut l'utiliser en $\frac{1}{2}$ **écrémé** ou **entier**, UHT, pasteurisé, micro filtré ou cru.

Les boissons végétales sont souvent appréciées ou utilisées en alternative pour pallier l'intolérance au lactose et l'allergie aux protéines de lait. Il est tout à fait possible de cuisiner avec, cependant la composition en nutriments étant bien différente, les propriétés physico-chimiques le seront également et le résultat final tout autant.

Surveillez bien les étiquettes nutritionnelles. Elles mettront parfois en évidence des ajouts de sucres importants, des additifs texturants qui ne sont pas nécessaires dans une véritable cuisine et alimentation saine.



Lorsque l'on n'a pas de problème particulier avec les produits laitiers et que l'on y a accès, **je recommande l'utilisation de lait entier de ferme**. Le goût de nos préparations est incontestablement plus élevé. La qualité nutritionnelle est au rendez-vous!

Lorsque l'on est un mangeur régulé, les quantités consommées sont nettement plus faibles qu'avec des préparations qui ne nourrissent pas suffisamment ni l'esprit ni notre organisme. Cela peut être du lait de vache, chèvre ou brebis selon les préférences de chacun, la disponibilité et le prix.

Parfois, je remplace le lait par du **yaourt**, du **fromage blanc** ou de **la faisselle**, plutôt de type campagnard, entier et authentique! Les saveurs seront différentes!

Les recommandations nutritionnelles du PNNS 4 – 2021-2023 sont de 2 à 3 produits laitiers par jour pour les adultes en 2022. La taille des portions est différente d'un produit à l'autre. Par exemple, 30 gr de fromage est équivalent à 150 ml de lait et 125 gr de yaourt ou de fromage blanc.



Les fruits oléagineux de France

Les **fruits oléagineux** regroupent tous les fruits dont on peut tout simplement extraire de l'huile. Cela peut être les fruits à coques tels que les **noix**, **noisettes**, certaines graines comme les graines de **tournesol**, **lin**, **sésame**, **courge** et d'autres fruits comme les **olives**.

Ils apportent une quantité de minéraux très importante: Du potassium, magnésium, calcium ! Ils fournissent également des vitamines liposolubles A, D, E et K, de très bons acides gras et en particulier des Oméga 3 et des fibres.

En plus, il s'agit de **produits bruts, naturels**. On peut les manger tel quel, dans un plat ou les cuisiner comme les intégrer dans des recettes de cracottes et de crackers. Nous avons la chance d'en trouver dans nos régions françaises et même se fournir gratuitement dans la nature. Ils se conservent en plus super bien à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur.



Fiche Nutrition

"Une poignée par jour! Tel quel ou dans votre petit déjeuner, une salade composée, en cracottes, dans des potages, plats, du pain ou en fin de repas. "



Une poignée de fruits oléagineux non salés, chaque jour, est recommandée dans le dernier PNNS. Attention, ce n'est pas parce qu'ils sont excellents pour notre santé et parce qu'ils sont bons au goût qu'il faut en consommer plus. Le juste équilibre est important pour que chaque groupe d'aliment conserve sa juste place.



Bien nourrir sa tête et son corps

"Nous aborderons ici les aspects de l'alimentation équilibre sous des angles légèrement différents et pourtant combien importants. Les notions de faim, collations, envie de manger et grignotages également. Bien comprendre les subtiles différences peut faire la différence. Je vous invite également à me contacter si vous ne trouvez réponses ."



L'alimentation équilibrée en 3 points

D'abord, **cet équilibre est propre à chacun**. Nous et notre voisin, n'avons pas la même physiologie parce que nous n'avons pas le même âge, taille, poids et probablement pas non plus la même activité physique ni la même génétique. La notion **d'équilibre alimentaire** comporte différentes sphères:

1. D'abord, **l'équilibre énergétique**. Lorsque **les quantités de nourritures** ingérées sont trop faibles ou trop importantes, les conséquences sont la perte ou la prise de poids et ce quel que soit la nature des aliments. Lorsqu'elles sont adaptées, notre poids est stable tout au long de l'année. Cet équilibre est important pour conserver un bon état de santé. Les besoins en énergies évoluent tout au long de notre vie.
2. Ensuite, **l'équilibre nutritionnel**. Il s'agit là de consommer en quantité adaptée les différents groupes d'aliments pour couvrir nos besoins en vitamines, minéraux, eau, fibres et en bons acides gras, acides aminés. Cet équilibre nous permet de rester en bonne santé. Des repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS) peuvent nous guider dans nos choix alimentaires.
3. Et puis, **la manière** dont nous consommons les aliments impacte également notre santé. Que ce soit par le choix des ingrédients sur l'étagère, la manière de les préparer, les consommer tient un rôle important.

Cet équilibre alimentaire ou régulation demande plusieurs jours voire une bonne semaine. On ne pourrait pas, par exemple consommer tous les groupes d'aliments à tous les repas. Le poisson est conseillé 2 fois par semaine, les légumes secs également ! C'est pareil pour l'énergie, la régulation nécessite un peu de temps.

VOS COLLATIONS SONT :

Facultatives, dans le cas où...

Salées, Sucrées...comme on aime!

Petites, moyennes, comme on a besoin !

Adaptez-les, variez-les, et pas de tabous ni discriminations !



Collation et grignotage ... Faim et envie

"IL NE FAUT PAS MANGER ENTRE LES REPAS..."



La règle selon laquelle "**il ne faut pas manger quand on n'a pas faim**" est tout aussi valable dans l'autre sens : "il faut manger quand on a faim". Voyons un peu plus en détail ce point !

Tout d'abord, j'aime faire la distinction entre "**collation**" et "**grignotage**".

La collation est une prise alimentaire, entre les repas, stimulée par la faim, de faibles quantités, qui permet d'arriver au repas suivant de manière sereine.

Le grignotage consiste à manger des aliments, entre les repas, par petits morceaux, en petite quantité, sans véritable faim.



Ensuite, j'aime utiliser **la métaphore du réservoir d'une voiture**, dont la jauge (le signe de la faim) nous indique que le niveau de carburant diminue et qu'il est temps de le remplir. Lorsque nous savons que notre réservoir se vide, nous ajustons son remplissage en carburant (aliments).

Soit, nous faisons le plein, soit nous remplissons avec des limites que nous nous imposons. Mais dans tous les cas, nous devons revenir plus souvent à la pompe (à table).



C'est exactement pareil avec "notre faim", "les aliments" et "se mettre à table". **Lorsque nos repas sont insuffisants par rapport à nos dépenses énergétiques, il convient de répondre aux signes de la faim émis par le biais d'une prise alimentaire : la collation.**

LA PEUR DE RESSENTIR LA FAIM



Ensuite, il y a **la peur de ressentir de la faim** qui peut nous pousser à manger bien plus que nécessaire. Bien qu'observée fréquemment, cette peur n'est pas rationnelle dans un pays où la nourriture est abondante et même gaspillée. Imaginez, nous avons même la possibilité de prendre une collation avec nous "au cas où...". Peu de gens de nos jours connaissent la privation volontaire. La faim est plutôt la conséquence de privations "volontaires" lors de régimes associés à des règles et des interdictions.

Lorsque nous refusons de répondre à ces signaux, **la faim** peut devenir très inconfortable. C'est cette faim intense, douloureuse et gênante que nous détestons, elle est souvent stigmatisée et il y a de quoi ! Peut-être que lorsque nous avons des crampes d'estomac, des étourdissements, des nausées et une perte de concentration, cela signifie que nous avons trop longtemps ignoré la faim ?

LA FAIM, UNE VÉRITABLE AMIE !



La faim est pourtant une sensation normale, un outil indispensable et un indicateur essentiel que nous devons prendre en compte. La faim doit être légère et agréable, comme **une amie**. Elle doit se manifester sous forme d'une légère sensation de petit creux, une invitation subtile à manger. La faim est un précieux conseiller, elle nous invite à prendre soin de nous.

Manger c'est partager aussi un moment avec les autres: Le goûter avec les enfants, la pause-café avec les collègues. C'est normal! Nous pouvons donc aussi manger entre les repas, **sans véritable faim**. Et lorsque nous sommes à l'écoute de nos sensations alimentaires, le repas suivant sera adapté naturellement.



Des collations équivalentes en énergie

Souvent, mes patients ne réalisent pas bien l'importance de prendre une collation lorsqu'ils ont faim. Aussi, les quantités et ce qu'ils peuvent consommer sont souvent flous. C'est peut-être pareil pour vous ?

Je leur demande d'abord de différencier la faim de l'envie et si la faim est réelle d'essayer d'en mesurer l'intensité. Nous voyons ensemble s'il réside des idées reçues sur les aliments et nous parlons des volumes.

En général, je n'exprime pas d'équivalence en calories mais plutôt un comparatif avec d'autres aliments connus et qui en apportent autant. Par exemple: 1 tranche de pain et 1 morceau de brie.

Selon vos goûts, culture alimentaire, budget, vous pouvez imaginer n'importe quelle collation tant qu'elle reste cohérente avec l'intensité de la faim. Et pour vous aider voici quelques exemples :



8 collations équivalentes



**1 Fromage
1 pain**

1 tranche
1 portion de fromage



Fromage blanc

100 gr fromage blanc
1 cuillère de confiture et
de céréales



**1 Compote
1 petit gâteau**

100 gr compote
1 madeleine ou autre



**1 Fruit cru
1 biscuit**

2 chouquettes et
1 pomme



**2 petits beurres
1 chocolat chaud**

1 tasse de 150 ml lait 1/2 écrémé
1 cuillère cacao + sucre
2 petits beurres (20 gr)

Barre de céréales

1 barre de céréales
de 40 gr



Des fruits, des produits laitiers, des biscuits ...



Autres propositions de collations

Dans cet ouvrage nous avons vu différentes recettes de collation à préparer que ce soit pour les plus grands ou les petits. Mais bien entendu, il y a bien d'autres collations qualitatives, simples et **déjà prêtes à l'emploi** par dame nature par exemple.

Nous avons la chance en France d'avoir accès à une multitude de **fruits frais** à différentes saisons de l'année. Les fruits rouges du printemps, les prunes, cerises et nectarines d'été, sans oublier les pommes, les poires en arrière-saison et les agrumes du sud de la France. On peut les **croquer directement**, un plein extraordinaire de vitamines et de minéraux.

Les fruits frais et cuits, Ces mêmes fruits cités ci-dessus peuvent être préparés maison ou par des artisans locaux. On pensera à la compote tout d'abord mais on peut aussi préparer des fruits en papillote à la maison. Une bonne compotée de nectarines ou d'abricot, quel bonheur!

Les fruits secs ont aussi leur place, imaginez des rondelles de pommes déshydratées ou encore une poignée de raisins secs. Et pourquoi pas 2 ou 3 pruneaux d'Agen!

Les fruits oléagineux locaux

1 simple poignée de noix, noisettes ou encore des olives vertes. Et oui, ces collations sont locales et diététiques. Les noix et noisettes peuvent se glaner.

Les produits laitiers naturels

On pensera au yaourt, fromage blanc, petit suisse, bifidus. Une petite pause riche de protéines. J'allais même oublier la faisselle, certains la mangeront sucrée et d'autres salée.

La fameuse **tranche de pain** accompagnée de son morceau de **fromage** ou encore de **2 carrés de bon chocolat** est un classique et des plus économiques.

L'œuf dur est aussi un classique réputé pour être coupe faim. De bons lipides et de bonnes protéines. Moins facile à transporter certes mais une collation qualitative et diététique.



Les hydratations dans une journée

L'hydratation est **indispensable** pour être en **bonne santé**. L'organisme humain est constitué de 60% d'eau. Les pertes hydriques quotidiennes sont en moyenne de 2600ml. Ces pertes sont liées à la respiration, transpiration, les urines et les selles et le volume peut varier selon l'activité physique, la température ambiante, l'humidité de l'air ... Une carence ou un excès d'eau peut conduire à des désordres physiologiques sévères.

Les apports hydriques doivent donc absolument compenser les pertes produites par notre organisme. La sensation de soif est un excellent indicateur pour s'hydrater. Toutefois, dans certains contextes, attendre cette sensation peut ne pas être suffisant (vieillesse, activité physique intense...). Les aliments sont une source d'hydratation importante.

Bien conduite, l'alimentation apporte environ 1L d'eau. En effet, les fruits et les légumes par exemple sont composés d'eau à 80% . Ensuite, **les boissons apporteront** le complément soit environ **1.5L**. Consommer 1.5L de liquide n'est donc pas un mythe ! Bien que l'eau soit la seule boisson indispensable, nous pouvons varier les sources.

SOURCES NATURELLES BONNES POUR NOTRE SANTÉ

- Eau du robinet
- Eaux pétillantes et plates
- Infusion, thé & tisane
- Jus de légumes naturels
- Boissons végétales non sucrées
- Tasse de soupe de légumes
- Verre de lait et yaourt

= 1.5L



Attention

Les eaux avec des jus de citron à jeun endommagent l'email dentaire.





Quelques questions de mes patients ...

Une alimentation équilibrée est une alimentation qui satisfait l'ensemble de nos besoins, qu'ils soient physiologiques ou psychologiques de manière à conserver un équilibre constant. De ce fait, tous les aliments ont leur place dans notre alimentation.

"Quand prendre une collation ? "

Prenez une collation lorsque vous ressentez une faim soutenue entre les repas, parce qu'il sera difficile de patienter. La collation n'est donc ni obligatoire ni systématique, mais seulement si nécessaire.

" Et si j'ai envie de prendre une collation entre amis ou avec les enfants ? "

Les "moments conviviaux" font partie de la vie et nous comblent d'une manière différente. Même si ce n'est plus une question de faim ou de satisfaction physiologique, les collations sont toujours importantes. Il est tout à fait possible de manger sainement, même pendant une période de perte de poids. Une collation peut aider à différer la faim. S'adapter à ces moments est facile, en ajustant le prochain repas par son contenu et son volume ou en le retardant. Après une bonne collation, on peut prendre un repas plus léger plus tard.

"Ma collation peut-elle être salée? "

Et pourquoi pas? Si vous êtes plutôt bec salé que sucré, votre collation peut parfaitement contenir des œufs, des produits laitiers, une protéine.

" Quelle quantité pour une collation? "

Une collation est à adapter selon sa faim. En règle générale, une petite faim se calme après 6 ou 8 bouchées. Ainsi qu'elle soit salée ou sucrée, votre collation peut se rapprocher de cet ordre de grandeur. Toutefois, admettons que vous reveniez d'une longue sortie en extérieure, votre faim pourrait être calmée avec quelques bouchées de plus. Évaluez un peu l'importance de votre faim pour adapter la quantité de votre collation.

"Dois-je prendre une collation avant ou après l'activité physique? "

Il est préférable de consommer de légères collations avant l'activité physique si on sent que la faim n'est pas loin. Les collations fournissent de l'énergie

supplémentaire pour soutenir vos efforts pendant l'exercice. Choisissez des options légères, riches en glucides et faciles à digérer, comme une banane, une barre de céréales ou des fruits secs. Après un exercice long d'endurance, il peut être nécessaire de se restaurer par une petite prise alimentaire et une bonne hydratation.

" Comment intégrer des fruits et légumes dans mes goûters de manière attrayante ? "

Le plus simple sera le fruit à croquer. Certains sont très pratiques à emporter comme la pomme. La mastication sera toujours préférable, la digestion commençant dans la bouche. Elle participe au sentiment de rassasiement et peut prolonger la durée de satiété.

Vous pouvez avoir recours à des compotes ou préparer des smoothies. Préparés à la dernière ils contiennent des fibres, leurs vitamines & minéraux. Cependant, attention, pour 1 verre de 250 ml il aura fallu parfois 2 à 3 fruits. Cela peut être un apport de sucre qui pourrait vous conduire à dépasser les recommandations de consommations de l'OMS. On peut aussi ajouter 1 ou 2 légumes à ce smoothie qui tempérera cet apport.

Lorsque vous avez des fringales ou des envies de grignoter en fin d'après-midi, il peut être utile de vous écouter attentivement. Essayez de comprendre si votre faim est physique ou liée à des émotions. Si c'est une faim physique, optez pour une collation saine et rassasiante, comme un fruit frais ou des légumes croquants. Si c'est plutôt lié à des émotions, prenez un moment pour explorer ce qui déclenche cette envie de grignoter et trouvez des moyens alternatifs pour gérer vos émotions. Si une alternative peut vous reconforter et vous ressourcer alors n'hésitez pas à faire ce choix. Si en revanche, un aliment est désiré, substituer avec un autre a peu de chance de vous aider. Il est préférable de s'autoriser à le consommer, directement. Son effet sera plus efficace et vous aurez toujours des possibilités qualitatives et quantitatives pour réguler derrière cet apport. Cela fait aussi parti de l'alimentation équilibrée de s'accorder quelque chose qui nous restaure émotionnellement. On peut ensuite dîner d'un potage qui nous plait ou d'une jolie salade composée ou supprimer la portion de fromage ou le dessert du repas suivant.

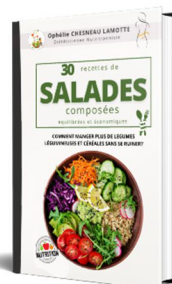
" Comment gérer les fringales ou l'envie de grignoter en fin d'après-midi ? "

Lexique de pâtisserie

Abaissier	Aplatir et étendre une pâte au rouleau à pâtisserie
Appareil	Mélange homogène de plusieurs ingrédients et utilisé comme base pour un gâteau ou une tarte
Aprêt	Deuxième période de repos où la pâte fermente. Cette période est après le façonnage jusqu'à la mise au four.
Battre	Mélanger énergiquement une préparation à l'aide d'un fouet ou d'un batteur
Blanchir	Fouetter un jaune d'œuf et le sucre . Cela blanchit en insistant un peu.
Chemiser	Graisser le moule ou le plat, le fariner, laisser tomber l'excédent de farine dans l'objectif que la préparation ne colle pas au moule lors de sa cuisson. Le démoulage est alors facilité.
Dorer	Utiliser un pinceau et passer sur la viennoiserie avec du jaune d'œuf.
Grigner	Utiliser une lame de rasoir et inciser des entailles dans vos viennoiseries.
Maryse	Spatule de cuisine avec une extrémité souple qui sert à bien racler les récipients et à mélanger
Mouler	Verser une préparation fluide dans un moule
Pétrir	Mélanger au robot ou à la main plusieurs ingrédients à la farine pour obtenir une pâte homogène et lisse.
Pointage	Première période de repos où la pâte fermente. Cette période est avant le façonnage.
Pommade	Beurre pommade = beurre préalablement malaxé pour que sa température monte et qu'il devienne malléable
Sablée (pâte)	Préparation de base de la pâtisserie dont la composition se rapproche d'une texture sableuse (fond de tarte, pâte à sablés...)
Tamiser	Passer la farine au tamis afin d'éliminer les grumeaux

Dans la même collection

Découvrez la collection complète **SÉSAME** « **Savoir Équilibrer Son Alimentation : Mon Essentiel** » qui explore les différentes thématiques de la diététique traditionnelle et comportementale pour vous accompagner vers une alimentation plus saine. Apprenez à faire des choix éclairés en remettant en question certaines idées reçues, au travers de recettes diverses et variées et grâce à une approche bienveillante qui encourage le soin de soi et une relation sereine avec les aliments.



Printemps 2024



Scannez et accédez au site pour donner votre email



Remerciements

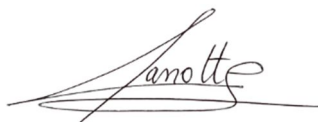
"C'est grâce à vous, chers patients, et c'est pour vous que ce livre a été pensé et travaillé. En effet, ce dernier opus est le fruit du rassemblement de vos diverses interrogations et demandes lors de vos consultations. Merci à vous de m'avoir offert de la matière à écrire.

Je tiens à remercier aussi mes collègues diététiciennes pour leur contribution. C'est aussi grâce à vous que cet ouvrage a pu être plus simple et plus ludique. C'est ensemble que nous pouvons offrir le meilleur à nos patients dans nos prises en charge. Alors, merci !

Je souhaite ensuite remercier mon entourage pour avoir apporté aussi leur point de vue. Et tout spécialement mon papa, Jean-Claude CHESNEAU, pour la correction orthographique finale. Enfin, et loin des moindres, mes goûteurs! Bon, mes recettes ont été préparées durant des années mais je les ai toutes refaites rien que pour ce livre, alors il a fallu suivre en matière de dégustation. Merci à ma p'tite famille, mon mari et mes enfants pour leur appétit. Je les remercie également pour leur confiance dans cette nouvelle aventure."

Le 25 janvier 2023

Mme Ophélie Chesneau lamotte

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'L' and 'a' that sweep across the name 'Ophélie'.

Ophélie Chesneau Lamotte

Bibliographie

LIVRES

- Eugénie AUVINET, Caroline HIRSCHAUER, Anne-Laure MEUNIER, Alimentations, Nutrition et Régimes : Nouvelles recommandations 2021. 4^{ème} édition. Studyrama, 2021, 344 à 354p.
- Nathalie WALLART, Nutrition Alimentation : Module NA3 – TOME 2. BTS Diététique 1^{ère} année, CNED, 157 à 171 p.

SITES INTERNETS

- ANSES. 2020. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. In : CIQUAL. I. Disponible sur : ciqual.anses.fr (consultation du 28 septembre au 19 octobre 2022)
- SANTE PUBLIQUE France. Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité. In : Site Manger Bouger. Disponible sur : mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite (consultée le 29 septembre 2022)
- LE ROBERT. Le Robert, Dico en ligne. In : Site LE ROBERT. Disponible sur : dictionnaire.lerobert.com (consulté le 11 octobre 2022)
- OMS. Organisation mondiale de la santé. In : L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte et l'enfant. Disponible sur : www.who.int/fr/ (consulté le 6 novembre 2022)
- INRAE. Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement. In : Les délices de l'œuf : exquises protéines. Disponible sur : <https://www.inrae.fr/actualites/delices-loeuf-exquises-proteines> (consulté le 25 novembre 2022)
- LE LAROUSSE. Le Larousse, Dico en ligne. In : Site LE LAROUSSE. Disponible sur : larousse.fr (consulté le 14 décembre 2022)
- INSERM. Institut national de la santé et de la recherche médicale. In : INSERM
- Site Nutrition et santé, La santé passe par l'assiette et l'activité physique. Disponible sur : www.inserm.fr/dossier/nutrition-et-sante/ (consulté le 17 décembre 2022)