

Quelques idées de collations saines



Fruits (mardi/jeudi) : en quartier, en brochette, en smoothie, en compote

Légumes (mardi/jeudi) : entier, en brochette, en soupe

Collation saine zéro déchet (lundi/vendredi) : fruits secs, quiche, houmous, olives, cubes de fromage, crackers, œuf dur

Collation fun maison (mercredi) : gaufre, cookie, brownie, barres de céréales, énergie balls, cake

Idées recettes



Houmous maison (6 personnes)

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches (cuits)
- 150 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 50 g de graines de sésame grillées ou une cuillère à soupe de tahini
- un peu d'eau si la préparation est trop épaisse

Préparation :

Mettez tous les ingrédients dans un robot de cuisine et ajoutez l'huile peu à peu. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Servez avec des bâtonnets de légumes de votre choix.

Riz au lait minute (4 personnes)

Ingrédients :

- 250 g de riz rond
- 1 L de lait
- 125 g de sucre de canne + 1 sachet de sucre vanillé (ou mieux : une gousse de vanille)
- Pour le caramel : 50 g de sucre de canne et 3 cl d'eau

Préparation :

- Faites cuire le riz dans le lait pendant 10-15 minutes. Pendant ce temps, réalisez le caramel en faisant chauffer l'eau et le sucre dans une petite casserole.
- En fin de cuisson du riz, ajoutez-y le sucre (dont le sucre vanillé) et ajoutez le riz cuit dans le caramel. Délicieux tiède, froid, agrémenté de quelques raisins secs ou de cannelle. Autre variante : la semoule au lait.

Les muffins au potiron (6/8 portions)

Ingrédients :

- 300 g de potiron en dés (frais ou surgelé)
- 300 g de farine de blé
- 250 ml de lait
- 100 g de cassonade
- 90 g de beurre
- 2 œufs
- 1 CC de cannelle en poudre, 1 sachet de levure et 1 pincée de sel.

Préparation :

- Après avoir préchauffé le four à 180°C, râpez le potiron à l'aide d'un robot.
- Puis, faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux.
- Battez à présent les œufs et mélangez-les à la cassonade. Fouettez jusqu'à ce que l'ensemble blanchisse. Ajoutez-y le beurre fondu et le lait, puis mélangez à nouveau.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la cannelle et le sel.
- Assemblez les deux préparations et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le potiron râpé et mélangez à nouveau.
- Versez aux 2/3 dans des moules à muffins beurrés et enfournez 30 minutes.

Energy balls au cacao et aux noisettes

Ingrédients :

- 60g de noisettes
- 70g de noix de cajou
- 1 c. à soupe de cacao
- 8 dattes
- 2 c. à soupe d'eau

Préparation :

- Dans un blender, mixez les noix de cajou, les noisettes et les dattes.
- Ajoutez le cacao, mixez de nouveau.
- Enfin ajoutez l'eau puis mixez une dernière fois.
- Dans un blender, mixez les noisettes.
- Pour former les energy balls, prélevez un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et formez une boule avec vos mains.
- Disposez-la sur une assiette et faites de même avec le reste de la pâte.
- Laissez refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur avant consommation.

Barres aux céréales et aux fruits secs, sans gluten

Ingrédients:

- 150 grammes de flocons de céréales de quinoa (vous pouvez remplacer par la céréale de votre choix)
- 50 grammes de fruits secs de votre choix (vous pouvez opter pour un mélange de différents fruits secs)
- 50 grammes d'amandes concassées
- Une quinzaine de dattes
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

Préparation :

- Allumez votre four thermostat 6-7 et le laisser préchauffer
- Ôtez le noyau des dattes et mettez-les dans une casserole en versant de l'eau à leur hauteur. Faites chauffer jusqu'à ébullition, maintenez la cuisson environ une minute. Mixez au robot jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Faites toaster légèrement les amandes à la poêle. Mettez-les au mixeur avec les graines de lin, et mixer.
- Coupez en petits morceaux les fruits secs et mélangez-les aux amandes et graines de lin mixées et les flocons de céréales.
- Ajoutez la crème de dattes, la cuillère de cannelle et celle de miel et mélangez bien.
- Dans un moule en silicone carré ou rectangulaire (type plat à brownie), versez la pâte en tassant bien avec le dos d'une cuillère
- Enfournez pour environ 20 minutes
- Quelques minutes après la sortie du four, découper la pâte en 10 barres de tailles régulières, mais ne pas encore les démouler.
- Lorsque la préparation a refroidi, sortez les barres du moule.
- Conservez-les dans du papier cuisson ou dans une boîte hermétique.

A vos marques, prêt, partez, cuisinez !

