



Le thème du mois de septembre 2024

Le goûter

Vive la rentrée !

Pourquoi est-il important de prendre un goûter ?

Le goûter (ou collation) joue le rôle d'intermédiaire entre le déjeuner et le dîner qui sont en moyenne séparés par sept heures. Il va permettre de combler une sensation de faim qui apparaît souvent aux alentours de 16h00. Il régule la faim et aide à prévenir la fatigue de l'après-midi en redonnant de l'énergie au corps. Il peut permettre d'éviter les fringales du soir.

Certaines astuces existent afin de préparer un goûter équilibré :

- Les produits industriels étant généralement très riches en énergie et contenant peu de nutriments (pas de fibres, de vitamines et minéraux ...), il est préférable de se tourner vers des produits bruts (laitage, pain, fruit frais...) ou des gâteaux faits maison.

Voici quelques idées de recettes de gâteaux maison.

Nos idées de recettes

↳ **Gâteau moelleux au chocolat et à la courgette**



Ingrédients:

150g de chocolat noir à pâtisser – 3 œufs – 70g de sucre en poudre – 150g de courgettes – 70g de farine – ½ sachet de levure chimique – 1 pincée de sel

Préparation:

Préchauffer le four à 180°.
Faire fondre le chocolat au micro-onde. Fouetter les œufs avec le sucre.
Laver et râper la courgette très finement puis l'ajouter au mélange.
Ajouter le chocolat fondu et pour finir la farine, la levure et le sel.
Huiler et fariner le moule avant de mettre la pâte.
Faire cuire pendant 25 mn.

↳ Muffins aux pépites de chocolat

Ingrédients pour 6 muffins:

190g de farine – 6g de levure chimique – 1 œuf – 30g de sucre roux – 120 ml de lait – 90g de compote sans sucres ajoutés – 100g de pépites de chocolat – 1 c. à café d'extrait de vanille (facultatif)

Préparation:

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger dans un saladier tous les ingrédients en commençant par l'œuf et le sucre puis ajouter le lait, la compote et l'extrait de vanille.

Ajouter la farine et la levure. Incorporer les pépites de chocolat dans la pâte (en garder une petite poignée pour décorer le dessus des muffins).

Remplir les moules à muffins au $\frac{3}{4}$ et ajouter les pépites de chocolat sur le dessus.

Cuire 20 à 25 mn.



↳ Gâteau au yaourt



Ingrédients:

1 yaourt – ½ pot d'huile – 3 pots de farine – ½ sachet de levure – 1 pot de sucre – 2 oeufs

Préparation:

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger tout simplement les ingrédients un à un en suivant l'ordre suivant : le yaourt, l'huile, le sucre, la farine, la levure et les œufs.

Huiler et fariner le moule avant de mettre la pâte.

Cuire environ 30 mn.

Bonne dégustation !

