



C'est l'heure  
du goûter !!



*Le thème du mois de novembre 2023*

## Le goûter

Qu'on se le dise : l'encas de l'après-midi n'est pas interdit !

On assimile souvent le goûter à du grignotage pourtant c'est un repas recommandé quel que soit notre âge. Prendre un goûter ne fait pas prendre du poids si l'on consomme les aliments qu'il nous faut.

Au contraire, il est utile pour deux raisons.

La première se ressent rapidement : manger un en-cas sain vers 16h00 va apporter du sucre au corps et lui **redonner un coup de boost**. Terminé les coups de fatigue de l'après-midi.

La seconde est plus évidente : en prenant un en-cas sain pendant l'après-midi, **vous aurez moins faim lors du dîner et vous mangerez donc moins le soir**. Cela permet également de **ne pas avoir envie de grignoter des aliments gras, sucrés ou salés avant le dîner**.

Attention, il faut écouter son corps : **si vous n'avez pas faim, ne mangez pas**, cela ne peut-être qu'une pulsion momentanée. Et puis, il ne faut pas oublier qu'**un goûter sain, c'est manger en petite quantité des aliments variés et équilibrés**.

## Nos idées de recettes

### 🍪 Cookies légers aux agrumes

#### Ingrédients:

200g de farine complète – 140g d farine – 100g de flocons d'avoine – 180g de cassonade – 2 œufs – 160g de beurre mou – 1 orange non traitée – 1 citron non traité – 1 c. à café de levure chimique

#### Préparation:

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, tamiser les farines puis ajouter la levure, le sucre, les flocons d'avoine et les zestes. Mélanger bien le tout avec le beurre et les jus (citron + orange) afin d'obtenir une pâte homogène.

Sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et avec l'aide d'une cuillère, faire des petits tas de pâte puis confectionner les cookies.

Mettre à cuire pendant 10 mn puis aplatir les cookies avec une fourchette. Enfourner à nouveau pour 5/10mn pour les faire dorer.

Laisser refroidir avant la dégustation.



## 🥕 Carrot cake



### *Ingédients:*

4 carottes (environ 300g) – 3 œufs – le zeste d'un citron – 100g de compote de pommes (sans sucre ajouté) – 50g de cassonade – 70g d'abricots secs – 100g de farine – 50g de noisettes en poudre – 1 sachet de levure chimique – 50g de noix hachées – 1 c. à café de cannelle

### *Préparation:*

Préchauffer le four à 180°C.

Peler et râper les carottes. Dans un récipient, mélanger les jaunes d'œufs et la compote. Ajouter la farine et la levure. Bien mélanger.

Ajouter les carottes râpées, la poudre de noisettes, les noix hachées, les abricots coupés en petits morceaux, la cassonade, le zeste de citron et la cannelle.

Battre les blancs en neige et incorporer au mélange. Beurrer un moule à manqué de 20cm de diamètre environ ou un moule à cake. Répartir la préparation dans le moule et bien uniformiser la pâte avec le dos de la cuillère.

Enfourner dans un four à 180°C pendant 35 mn.

## 🥣 Barres de céréales « maison »

### *Ingédients:*

250g de flocons d'avoine ou de muesli – 75g de fruits secs au choix (raisins, cranberries, myrtilles, abricots...) – 50g de miel – 50g de cassonade – 50g de beurre – 2 c. à soupe d'huile neutre – 1 pincée de sel

### *Préparation:*

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les plus gros fruits secs et les faire gonfler dans un bol d'eau chaude pendant 5 mn. Faire fondre le beurre et y ajouter le sucre. Rajouter le miel et l'huile.

Ajouter ensuite les céréales et les fruits secs. Bien mélanger.

Répartir la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Attention à bien tasser avec le dos d'une cuillère pour éviter que les barres ne soient trop friables.

Enfourner pendant 15 mn. Couper les barres dès la sortie du four, puis les laisser bien refroidir avant de les manipuler. Ces barres se conservent dans une boîte métallique.



*Bonne dégustation*