

Dans le cadre de leur rencontre avec l'athlète **Manon Doyelle** en mars 2024, **les enfants du CME et Richard**, le chef du restaurant municipal vous proposent des **recettes de goûter sportif** !

Cookies banane sans beurre

Ingrédients pour 20 cookies

- 200 g de Farine
- 30 g de sucre
- 2 bananes bien mûres
- 1 œuf
- Un sachet sucre vanillé (Facultatif)
- 1 c a c levure chimique
- 50 g pépites de chocolat



Préchauffer le Four à 180°C



Mélanger sucre+œuf + sucre vanillé, puis écraser les bananes avec la fourchette et l'incorporer à la préparation. Ajouter de la Farine et la levure.

Malaxer en faire une boule, puis ajouter les pépites de chocolat.

Former de petites boules de pâte et disposer sur une plaque de cuisson.

Faire cuire 12 minutes.

Petits sablés aux carottes

Ingrédients pour 20 sablés

- 200 g de la Farine
- 100 g de beurre Fondu
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 2 carottes râpées
- 1 pincée de cannelle

Préchauffer le Four à 180°C

Mélanger tous les ingrédients ensemble

Avec une cuillère mettre sur une plaque de cuisson des petites boules.

Cuire 10 à 12 minutes et laisser refroidir



Cookies banane sans beurre

Ingrédients pour 20 cookies

- 200 g de Farine
- 30 g de sucre
- 2 bananes bien mûres
- 1 œuf
- Un sachet sucre vanillé (Facultatif)
- 1 c a c levure chimique
- 50 g pépites de chocolat



Préchauffer le Four à 180°C



Mélanger sucre+œuf + sucre vanillé, puis écraser les bananes avec la fourchette et l'incorporer à la préparation. Ajouter de la Farine et la levure.

Malaxer en faire une boule, puis ajouter les pépites de chocolat.

Former de petites boules de pâte et disposer sur une plaque de cuisson.

Faire cuire 12 minutes.

Petits sablés aux carottes

Ingrédients pour 20 sablés

- 200 g de la Farine
- 100 g de beurre Fondu
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 2 carottes râpées
- 1 pincée de cannelle

Préchauffer le Four à 180°C

Mélanger tous les ingrédients ensemble

Avec une cuillère mettre sur une plaque de cuisson des petites boules.

Cuire 10 à 12 minutes et laisser refroidir



Smoothie aux Fruits

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pommes
- 2 bananes
- 1 tranche d'ananas
- 2 kiwis
- 0,5l de lait

Mixer tous les Fruits ensemble, à la fin



Smoothie aux Fruits

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pommes
- 2 bananes
- 1 tranche d'ananas
- 2 kiwis
- 0,5l de lait

Mixer tous les Fruits ensemble, à la fin



Crackers aux graines

Ingrédients pour 20 crackers

- 15 g de graines de tournesol
- 15 g de graines de courge
- 15 g de sésame
- 15 g de Flocons d'avoine
- 25 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 70 g de Farine d'épeautre
- 65 g de l'eau

Préchauffer le Four à 180°C

Mélanger tous les ingrédients

Ajouter de l'eau et l'huile et mélanger

Étaler la pâte en couche fine entre deux feuilles du papier sulfurisé puis enlever la feuille délicatement en dessus

Faire cuire 15- minutes

Après la cuisson, laisser refroidir et casser en petits morceaux



Crackers aux graines

Ingrédients pour 20 crackers

- 15 g de graines de tournesol
- 15 g de graines de courge
- 15 g de sésame
- 15 g de Flocons d'avoine
- 25 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 70 g de Farine d'épeautre
- 65 g de l'eau

Préchauffer le Four à 180°C

Mélanger tous les ingrédients

Ajouter de l'eau et l'huile et mélanger

Étaler la pâte en couche fine entre deux feuilles du papier sulfurisé puis enlever la feuille délicatement en dessus

Faire cuire 15- minutes

Après la cuisson, laisser refroidir et casser en petits morceaux



Pancakes

Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de Farine
- 65g de beurre mou
- 2 œufs
- 30g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée du sel
- 30 cl du lait



Mélanger : la Farine+ sucre + la levure, puis creuser un puits

Ajouter les œufs, puis mélanger

Faire Fondre le beurre au bain-marie et l'incorporer dans la préparation précédente

Ajouter progressivement le lait en Fouettant

Laisser reposer la pâte 1 h

Dans une poêle chaude et bien l'huilée, cuire les mini crêpes

Pancakes

Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de Farine
- 65g de beurre mou
- 2 œufs
- 30g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée du sel
- 30 cl du lait



Mélanger : la Farine+ sucre + la levure, puis creuser un puits

Ajouter les œufs, puis mélanger

Faire Fondre le beurre au bain-marie et l'incorporer dans la préparation précédente

Ajouter progressivement le lait en Fouettant

Laisser reposer la pâte 1 h

Dans une poêle chaude et bien l'huilée, cuire les mini crêpes

Barré chocolaté aux Fruits secs

Ingrédients pour 8 personnes

- 200 g de chocolat noir
- 200g de chocolat blanc
- 200 g de corn Flakes
- 50 g de cranberry, ou raisins secs
- 80 G du miel liquide



Mélanger les corn Flakes +100 g chocolat noir+ 100 g de chocolat blanc
Faire Fondre au bain-marie le reste du chocolat ensemble et verser sur la préparation avant. Bien mélanger; ajouter du miel.

Mettre sur une plaque recouverte du papier sulfurisé et bien tasser, cuire 5 minutes.

ReFroidir 30 minutes. Découper en petites barres.

Barré chocolaté aux Fruits secs

Ingrédients pour 8 personnes

- 200 g de chocolat noir
- 200g de chocolat blanc
- 200 g de corn Flakes
- 50 g de cranberry, ou raisins secs
- 80 G du miel liquide



Mélanger les corn Flakes +100 g chocolat noir+ 100 g de chocolat blanc
Faire Fondre au bain-marie le reste du chocolat ensemble et verser sur la préparation avant. Bien mélanger; ajouter du miel.

Mettre sur une plaque recouverte du papier sulfurisé et bien tasser, cuire 5 minutes.

ReFroidir 30 minutes. Découper en petites barres.

Cookies au nutella

Ingrédients pour 15 cookies

- 150 g de la Farine
- 75 g beurre mou
- 80 g du sucre
- 100 g de chocolat
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de nutella



Préchauffer le Four à 180 °C

Mélanger les ingrédients et ajouter à la fin le chocolat concassé

Mettre sur un plaque les petites boules et cuire 10-15 minutes

Cookies au nutella

Ingrédients pour 15 cookies

- 150 g de la Farine
- 75 g beurre mou
- 80 g du sucre
- 100 g de chocolat
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de nutella



Préchauffer le Four à 180 °C

Mélanger les ingrédients et ajouter à la fin le chocolat concassé

Mettre sur un plaque les petites boules et cuire 10-15 minutes