PETIT GUIDE
POUR DES

COLLATIONS, GOÛTERS & BOÎTES À TARTINES

SAINS & DURABLES

TABLE DES

La collation, un indispensable ? ..... P. 04

La boîte à tartines ..... P. 06

Pour des collations, goûters & boîte à tartines durables, plusieurs pistes d'action ..... P. 08

Recettes sucrées ..... P. 15

Recettes salées ..... P. 22

MATIÈRES

Une alimentation équilibrée et variée est essentielle pour permettre à votre enfant de grandir, se développer et rester en bonne santé. À cela s'ajoute les préoccupations environnementales, qui prennent une place grandissante dans nos choix alimentaires. Enfin, le plaisir de partager des repas savoureux en famille dans une ambiance apaisée est particulièrement important. Pour concilier tous ces aspects, nous vous avons concocté un livret d'informations, d'idées et de recettes à la fois saines, durables et délicieuses à réaliser à la maison, avec votre enfant.

BON APPÉTIT !

LA COLLATION, UN INDISPENSABLE ?

Dans notre culture, nous avons introduit la collation des enfants au moment de la récréation en milieu de matinée. Celle-ci n'est pas un indispensable, surtout si l'enfant a pris un bon petit-déjeuner qui, lui, est primordial pour avoir l'énergie nécessaire aux activités physiques et intellectuelles de la matinée. Idéalement, le petit-déjeuner sera consommé entièrement à la maison, et s'il est complet, il permettra à l'enfant de tenir jusqu'au repas du midi. Le goûter de l'après-midi est un repas à part entière, qui permet à l'enfant de tenir jusqu'au souper et de renouveler son énergie pour les activités de fin de journée.

Petit-déjeuner et goûter complets :

1 portion de produit laitier

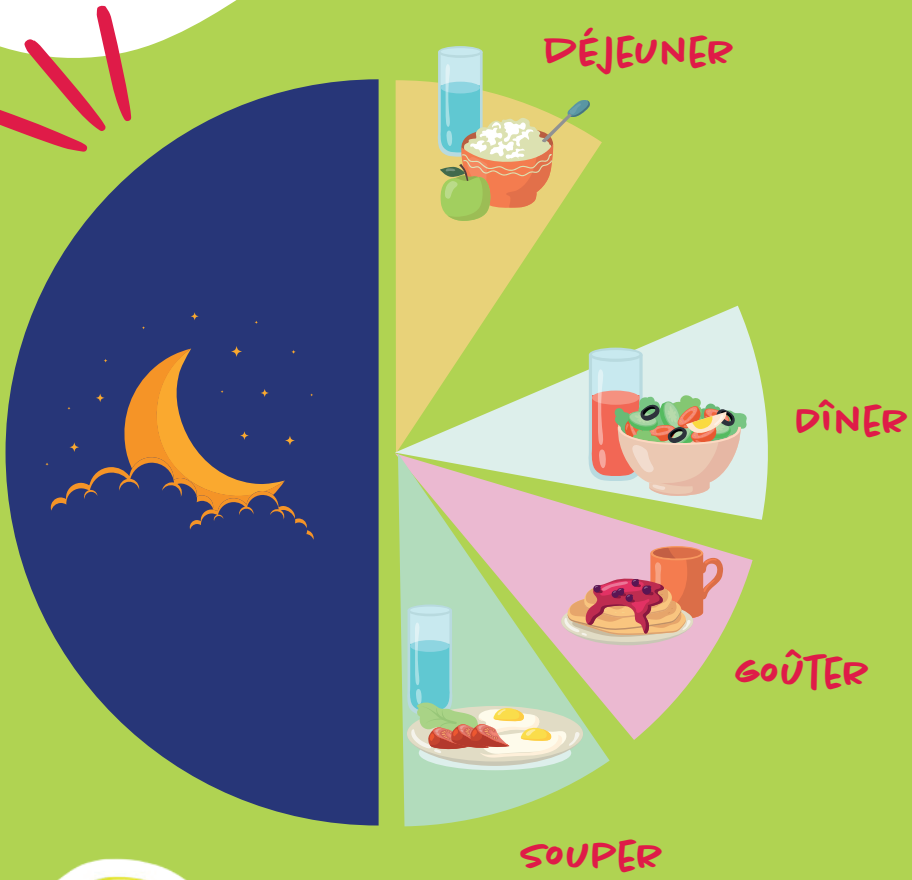
+ 1 portion de fruits ou de légumes

+ 1 portion de pain ou de céréales

+ Un peu de matières grasses

+ De l'eau

4 REPAS PAR JOUR



LA COLLATION

Bien que la collation ne soit pas un indispensable, si votre enfant a mangé très tôt le matin, vous pouvez lui proposer des fruits ou des légumes pour compléter les apports de son petit-déjeuner.

Pensez à varier en fonction des saisons et pourquoi pas les proposer de manière fun, sous forme de brochettes par exemple :

- des morceaux de fruits frais
- des tomates cerises de plusieurs couleurs

Ou encore sous forme de bâtonnets :

- de carotte, concombre, panais, céleri-rave, poivron, ...

LE GOÛTER

Le goûter participe à l'équilibre alimentaire de la journée de l'enfant. Il sera pris 2 à 3 h avant le souper pour lui apporter l'énergie nécessaire aux activités de fin de journée et lui éviter les grignotages avant le repas du soir.

Vous pouvez par exemple proposer :

- un fruit de saison ou une compote, une tranche de fromage et une tartine beurrée
- un fruit de saison, une barre de céréales maison* ou un granola* avec un yaourt nature (sans sucres ajoutés)
- une poignée de fruits oléagineux ou des energy balls*, avec un fruit entier ou des fruits séchés (noix, noisettes, amandes, ...), un carré de chocolat noir à plus de 80% ou un verre de lait
- une pâte de fruits oléagineux nature et sans sucres ajoutés pour tartiner une tranche de pain complet ou une galette de sarrasin par exemple, avec des morceaux de bananes ou des fruits rouges pour encore plus de gourmandise

En version "apéro"

- Des bâtonnets de légumes à tremper dans un houmous* et des brochettes de tomates cerises, olives et fromage

Préférez les fruits entiers aux jus. La teneur en sucre sera moins élevée. Mais de part leur texture également, les jus se digèrent plus vite que le fruit entier et est d'ailleurs considéré comme l'équivalent des sodas par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

*recettes disponibles en fin de guide

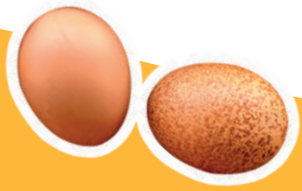
LA BOÎTE À TARTINES

ON PENSE À QUOI ?

1. FÉCULENTS

Indispensables 4 fois par jour pour les enfants

Des féculents pour l'énergie. L'important est de varier. Lorsque vous choisissez des céréales complètes, riches en nutriments et en fibres, préférez-les bio*.
Les légumes secs (haricots, fèves, lentilles, pois chiches, ...) font aussi partie de ce groupe d'aliments.



2. PROTÉINES

1 portion par jour

En fonction des repas du reste de la journée, on pourra proposer une portion de viande, volaille, poisson, œuf, ... qu'on varie au fil des jours. Pour autant que le repas puisse être conservé au frais.

3. MATIÈRE GRASSE

Une matière grasse, en utilisant régulièrement des huiles pour leur composition plus équilibrée que d'autres matières grasses (huile d'olive et d'arachide pour la cuisson, les autres huiles type lin, colza, caméline ne peuvent pas être chauffées et sont conservées au frais après ouverture).

Pensez au sac isotherme et au bloc réfrigérant pour garder le repas au frais

*le son, qui est l'enveloppe protectrice, étant conservé et exposé aux pesticides

4. PRODUIT LAITIER

2 à 3 fois par jour

Selon les repas du reste de la journée, une portion de produit laitier pour un apport optimal en protéines, calcium et vitamine D. Fromage à tartiner, en tranche, en bâtonnets, yaourt non sucré, ou verre de lait. Là aussi on peut varier : de vache, de chèvre, de brebis, ou substitut végétal enrichi en calcium, vitamines D et B12.

5. FRUITS & LÉGUMES

4 fois par jour

Des fruits et des légumes pour les vitamines et minéraux mais aussi pour leurs fibres et l'hydratation.

N'hésitez pas à impliquer votre enfant en cuisine, c'est une chouette activité à faire en famille.

6. EAU

De l'eau pour s'hydrater tout au long de la journée.

IDÉES D'ASSOCIATIONS, À VARIER EN FONCTION DES SAISONS :

Un légume	La moitié de l'assiette
Des féculents	¼ de l'assiette
Une portion de la famille des viandes, volailles, poissons, œufs	Facultatif (à raison de 1 fois/jour)
Une matière grasse	1 càs
Un produit laitier	Facultatif (à raison de 3fois/jour)
Eau	à volonté

- Tartines complètes + omelette + bâtonnets de carotte + sauce yaourt* à tremper
- Bagel complet + thon + concombres + huile d'olive
- Semoule + un reste de légumes de la veille + huile d'olive + 1 œuf dur ou de la fêta en cube avec des morceaux de concombre
- Flan de légumes* + sauce de légumes* + quinoa avec des dés de légumes (ou une autre céréale) + huile d'olive
- Galette aux légumes* + taboulé (semoule, citron, menthe, huile d'olive) + brochette de légumes
- Salade de riz complet ou semi-complet + petits légumes + rillettes de maquereau*
- Salade de pâtes complètes ou semi-complètes + dés de jambon ou poulet + dés de concombre + huile de colza
- Dés de patates douces + dés de poulet + morceaux de brocolis + huile d'olive
- Salade de lentilles + pommes de terre + haricots verts + huile de colza (huile à rajouter une fois les aliments froids, cette huile ne résiste pas à la cuisson)
- Falafels* + sauce yaourt* + wrap + carottes râpées et salade verte + huile d'olive
- Pois chiches rôtis au four* + semoule + morceaux de carotte cuite + huile d'olive
- Pâtes de lentilles + reste de légumes de la veille + huile d'olive + brochette fromage-tomates cerises
- Baguette complète ou tartine de pain complet + houmous de butternut ail rôti* + légumes à croquer
- Boulette de riz vapeur aux légumes* + trempette tzatzíki au chou rave* + légumes + huile de colza (huile à rajouter une fois les aliments froids, cette huile ne résiste pas à la cuisson)

Variez les couleurs, les textures et les saveurs : ça apporte de la gaieté au moment des pauses, ça permet de varier les apports en nutriments et ça participe à l'éducation au goût de votre enfant.

POUR DES COLLATIONS, GOÛTERS & BOÎTE À TARTINES DURABLES, PLUSIEURS PISTES D'ACTION

DURABLE, C'EST QUOI AU JUSTE ?

Lorsque nous faisons des choix alimentaires, nous pouvons nous demander : quel va être l'impact de ce choix sur l'environnement ? sur l'économie ? sur la santé ? La mienne, celle de mes enfants, mais aussi celle de nos producteurs.

Il existe plusieurs portes d'entrée pour aller vers un système alimentaire plus durable, on commencera par les actions auxquelles nous sommes le plus sensible, qui nous sont accessibles et acceptables. La marguerite ci-dessous reprend ces différentes portes d'entrée :

DES PRODUITS LOCAUX & DE SAISON

Les fruits et légumes de saison achetés localement sont souvent meilleurs, puisqu'ils sont **récoltés à maturité** et commercialisés rapidement. C'est tout l'inverse des produits qui viennent de l'autre côté du globe et murissent dans les avions, camions ou bateaux.

Le principe est de **réduire au maximum les « kilomètres alimentaires »** - soit les kilomètres parcourus par les aliments avant d'arriver sur notre table.

Acheter des fruits et légumes locaux c'est aussi soutenir l'agriculture et l'économie locales.

ACHETER DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON, C'EST RESPECTER LE CYCLE DE LA NATURE & SOUTENIR L'ÉCONOMIE LOCALE.

Suivez le calendrier des fruits et légumes de saisons, vous le trouverez au milieu de ce guide. Vous pouvez le détacher pour le coller près de votre liste de courses ou téléchargez le ici : https://www.biowallonie.com/wp-content/uploads/2020/12/CalendrierA4-FruitsLegumes-copieCS6-V6-PRINT.pdf

N'hésitez pas à aller sur le site de **#jecuisinelocal** durable et de saison pour trouver les producteurs près de chez vous www.jecuisinelocal.be/producteurs-artisans/ et sur le site de Biowallonie pour trouver les producteurs bio près de chez vous www.biowallonie.com/acteursbio/

Favorisez la consommation de légumes en diversifiant les textures : sous forme de potage, légumes crus en bâtonnets, en sauce, râpés, ou cuits la veille.

Proposez des collations à base de fruits sous différentes formes : crus en brochette, en bâtonnets, en compote sans sucres ajoutés.

RÉDUCTION DES EMBALLAGES

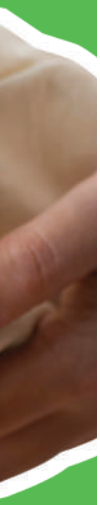
Privilégier des aliments zéro déchet, peu emballés et en grands conditionnements permet de diminuer les déchets liés aux emballages et économiser l'énergie nécessaire à les fabriquer, les transporter et les éliminer. Le coût de l'emballage d'une barre de céréales par exemple représente un coût important.

Achetez les aliments en vrac (fruits, légumes, noix, céréales, chocolat, ...) ou en grands conditionnements (yaourt, biscuits, ...). Sur le site de ecoconso.be vous pouvez trouver la liste des magasins de vrac en Wallonie et à Bruxelles.

Préparez un maximum de choses maison.

Et pour la boîte à tartines ?

Utilisez une boîte avec des compartiments de tailles différentes pour que votre enfant puisse transporter facilement vos préparations. Quelle matière choisir ? Le plastique est pratique parce qu'il est léger et peu cher. Mais niveau santé, on privilégiera l'inox. En effet, en fonction du type de plastique, une partie des composants en contact avec des aliments chauds et gras peuvent migrer dans la nourriture, et avoir des effets négatifs sur la santé. Si vous optez pour le plastique, vérifiez qu'il soit bien sans BPA et sans phtalates, qui sont des perturbateurs endocriniens. Dès qu'il y a des signes d'usure, remplacez-là. La boîte à tartines en inox est souvent plus onéreuse mais elle dure dans le temps, tout en étant légère et est sans effet nocif connu sur la santé.



Exemples chiffrés (produits certifiés bio, comparaisons faites sur les mêmes types de produits vendus chez les mêmes fournisseurs) :

	€/KG	**€/KG**	**Différence/KG**
Barres de céréales	Emballées (plastique) 32,25	Vrac 30,20	2,05 €
Yaourt nature	Petits pots en verre individuels (150 gr) 5,67	Pots moyens en verre (500 gr) 3,58	2,09 €
Raisins secs	Emballés (plastique) 7,40	En vrac 5,60	1,80 €
Pommes	Emballées (carton) 3,29	En vrac 2,69	0,60 €

Différence moyenne (thé exclus) :
1,63 €/kg. Considérant qu'une personne adulte mange plus de 1000 kg de nourriture par an… ça en fait des **économies, tant pour le portefeuille que pour la planète !**

ACHETER DES PRODUITS EN VRAC OU PEU EMBALLÉS, C'EST RÉDUIRE LES COÛTS ÉCONOMIQUES ET ÉNERGÉTIQUES.

Utilisez des emballages réutilisables et lavables : gourde, boîte à tartines avec des compartiments de différentes tailles, et pourquoi pas faire vous-même un emballage réutilisable pour tartines ? Fabriquer son emballage réutilisable pour tartines – Intradel.

PRÉPARATIONS MAISON

Limitez les produits ultra-transformés, comme les barres de céréales chocolatées contenant trop de sucres et de graisses saturées par exemple. Les aliments naturels et non transformés ont moins d'impact sur l'environnement que les produits ultra-transformés et permettent d'éviter de consommer trop d'additifs chimiques, de sucres, ...
Les produits frais et complets apportent plus de vitamines, fibres et minéraux, essentiels au maintien de la santé.

Privilégiez les fruits et/ou légumes pour la collation.

Proposez une poignée d'oléagineux (noix, noix de cajou...) au besoin

Exemples chiffrés (produits transformés bio, marque du fournisseur comparés aux préparations faites maison avec des produits de qualité bio) :

	Achetés tout-fait	Fait-maison (coût énergie compris)	Différence/KG
Yaourts	5,67 €/KG	1,95 €/KG	3,72 €
Crêpes	5,11 €/KG	3,98 €/KG	1,13 €
Gaufres	9,80 €/KG	7,66 €/KG	2,14 €
Barres de céréales	32,25 €/KG	12,35 €/KG	19,90 €

FAIRE SOI-MÊME, C'EST :

- POUVOIR CHOISIR LA QUALITÉ, TOUT EN ÉCONOMISANT !
- REDONNER DE LA VALEUR À CE QUE L'ON CONSOMME ET PARTAGER DU BON TEMPS EN CUISINE.
- POUVOIR LAISSER LIBRE COURS À SES ENVIES, EXPRIMER SA CRÉATIVITÉ ET TROUVER UNE FIERTÉ DANS CE QUE L'ON FAIT DE SES MAINS !

DES PRODUITS CERTIFIÉS BIO

ACHETER DES PRODUITS BIO C'EST FAVORISER DES SOLS VIVANTS ET FERTILES, PROTÉGER L'EAU, ET ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANIMAUX MAIS AUSSI SON BIEN-ÊTRE À SOI !

Choisir des aliments issus de l'agriculture biologique, c'est favoriser un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal. On privilégiera toujours le bio local et de saison.

On reconnaît les produits bio grâce au label « **agriculture biologique** » de l'Union Européenne, aussi appelé « eurofeuille ». Lorsqu'il s'agit de préparation (des biscuits par exemple), le label bio nous assure qu'elle est composée au min. de 95% de produits issus de l'agriculture biologique, où il est **interdit d'utiliser des pesticides, engrais chimiques et synthétiques.**

Pour les produits d'origine animale, le label bio est une garantie des **bonnes conditions d'élevage** avec un parcours extérieur, des soins en priorité homéopathiques et phytothérapiques et une alimentation locale à 60% pour les herbivores.

Apposés à côté de l'eurofeuille, d'autres labels vous indiquent que les produits respectent des critères de qualité plus stricts encore. C'est le càs des labels Demeter, Nature et Progrès et Biogarantie. On les trouve assez facilement en Belgique, repérez-les sur les étals !

Choisissez des aliments bio pour la réalisation de collations faites maison (œufs, farines, huiles, oléagineux, ...)

Préférez les aliments bio achetés en vrac, de saison, locaux et le coût sera alors réduit.

Évitez d'éplucher les fruits et légumes bio pour profiter de toutes les fibres, vitamines et minéraux ! Vous pouvez aussi réutiliser les fanes ou feuilles en soupe, la peau des agrumes en zeste dans des préparations maison... Il suffit de bien les rincer.

COMMERCE ÉQUITABLE

Privilégier les produits issus du commerce équitable, c'est assurer une rémunération juste aux producteurs et productrices, que ce soit pour les aliments cultivés et transformés chez nous ou dans les pays du Sud (lait, sucre, chocolat, bananes, café, thé, ...).

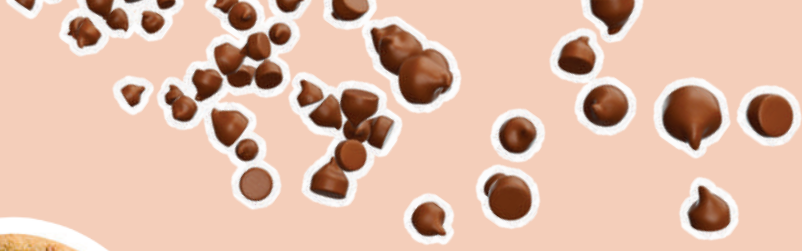
Il existe de nombreux labels et il y a de quoi s'y perdre. Vous pouvez vous fier aux labels suivants. Le dernier, « Prix Juste Producteur » est un label qui a été développé par la Wallonie, l'avez-vous déjà vu sur des produits que vous achetez ?

ACHETER ÉQUITABLE, C'EST S'ASSURER DE PARTICIPER À DES CONDITIONS DE TRAVAIL JUSTES POUR LES PRODUCTEURS ET PRODUCTRICES ET EXCLUT LE TRAVAIL DES ENFANTS !

Repérez les labels qui certifient les produits équitables.

Choisissez des produits exotiques équitables (bananes, ananas, chocolat, ...)

Pour la préparation de collations, si vous utilisez du sucre de canne, choisissez le Fairtrade.



DÉCOUVREZ NOS

RECETTES

SUCRÉES

ENERGY BALL

SAVEUR CHOCOLAT

Pour **10** energy balls
Ustensiles : Mixeur, assiette plate

150 gr	dattes dénoyautées
150 gr	amandes blanches OU noix de pécan
2 à 3 càs	poudre de cacao brut 100% (non sucré)
1 à 3 càs	eau
60 gr	noix de coco râpée

1. Mixez les amandes ou noix.
2. Ajoutez les dattes dénoyautées (coupées en morceaux pour plus de facilité) et le cacao en poudre.
3. Mixez et ajoutez ensuite 1 càs d'eau, mixez à nouveau pour obtenir une pâte collante (rajoutez de l'eau au besoin, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée).
4. Formez des petites boules entre les mains, comme des truffes.
5. Vous pouvez les rouler dans la noix de coco râpée ou des noisettes concassées par exemple, ou les garder simplement natures.
6. Déposez les energy balls sur une assiette et mettez les au frigo au moins une heure avant dégustation. Vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique au frigo si vous ne les mangez pas le jour même.

BARRES DE CÉRÉALES

AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Pour **environ 15 barres**
Ustensiles : Saladier, plaque de four, papier sulfurisé, spatule, four

200 gr	flocons d'avoine
100 gr	noisettes concassées
40 gr	pistaches concassées
60 gr	pépites de chocolat 70% minimum
60 gr	ghee (beurre clarifié)
40 gr	sirop d'agave
30 gr	raisins secs
20 gr	graines de chia
4 gr	cannelle
18 cl	eau

1. Retirez la plaque du four et préchauffez-le à 160°C.
2. Mélangez les graines de chia avec l'eau et laisser gonfler environ 15 minutes.
3. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que tout soit bien humidifié.
4. Mettez un papier sulfurisé sur la plaque du four versez-y la préparation. Tassez bien à l'aide d'une spatule ou de vos mains. Il faut que ce soit bien compact.
5. Cuire à 160°C pendant 15 à 20 minutes.
6. Laissez refroidir avant de démouler ou de découper
7. Conservez dans une boîte hermétique en dehors du frigo.

Le saviez-vous ? Le ghee est un beurre clarifié, et de ce fait est plus digeste et résiste mieux à la cuisson que le beurre classique. Il se conserve également plus longtemps.

BARRES DE CÉRÉALES

AUX FRUITS SECS

Pour environ 4 barres
Ustensiles : Casserole, saladier, plaque de four, 2 feuilles de papier sulfurisé, four

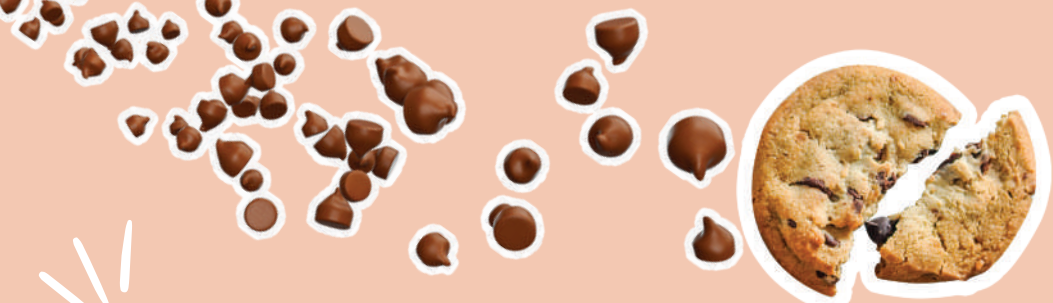
50 gr	flocons d'avoine (ou autres céréales en flocons)
25 gr	beurre
25 gr	miel
30 gr	raisins secs
10 gr	noix de coco râpée

Si vous voulez mettre des plus gros fruits secs (abricots, dattes, ...) ou des noix, il vous faudra les mixer grossièrement avant de les incorporer au beurre et sucre.

Pour les plus gourmands, vous pouvez ajouter du chocolat nappé sous la barre de céréales.

N'hésitez pas à laisser vos enfants choisir leurs propres ingrédients !

1. Faites fondre le beurre avec le miel dans une casserole.
2. Hors du feu, ajoutez les flocons d'avoine, les raisins secs et la noix de coco. Mélangez.
3. Mettez un papier sulfurisé sur la plaque du four et versez-y la préparation. Posez une seconde feuille de papier sulfurisé au-dessus et tassez bien à l'aide de vos mains ou d'un rouleau à pâtisserie. Reformez si besoin le rectangle.
4. Enlevez le papier sulfurisé du dessus.
5. Cuire au four à 160°C pendant 15 minutes
6. Sortir du four et laissez refroidir puis coupez en rectangles.
7. Conservez dans une boîte hermétique en dehors du frigo.



COOKIES

CHOCO-NOISETTES

Pour 1 plaque de cookies
Ustensiles : Mixeur, saladier, plaque de four, papier sulfurisé, four

1/3 tasse	dattes medjool dénoyautées
3/4 tasse	flocons d'avoine
1 tasse	poudre d'amandes
1/4 tasse	noisettes ou amandes ou noix de pécan concassées
1/4 tasse	pépites de chocolat noir
1 pincée	sel
3 càs	beurre fondu
2 càs	purée de noisettes ou d'amandes complètes
2 càs	sirop d'érable

1. Mixez les dattes à l'aide du mixeur jusqu'à obtention d'une purée, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
2. Dans un grand saladier, mélangez les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, les noisettes concassées, les pépites de chocolat noir et le sel.
3. Ajoutez la purée de dattes et mélangez bien.
4. Avec la pâte, roulez de petites boules de la taille d'une balle de ping-pong, puis aplatissez en cookies avec le plat de la main.
5. Placez au frigo 2 heures..
6. À manger cru ou au four (mettre un papier sulfurisé sur la plaque du four) environ 30 minutes à 160°.

GRANOLA
MAISON

Portions 1 bocal de 1 L
Ustensiles : Plaque de four, papier sulfurisé, saladier, casserole

280 gr	flocons d'avoine nature (ou de sarrasin, millet, quinoa, ...)
100 gr	amandes effilées
70 gr	graines (tournesol, lin, courge, ...) et/ou noisettes
2 càs	matière grasse (huile d'olive ou beurre fondu par exemple)
3 càs	sirop d'agave ou autre sucre liquide (érable, fleur de coco, miel, ...) + jus de pomme
50 gr	fruits secs, et/ou pépites de chocolat

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Préparez une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
3. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les amandes et le sel.
4. Faites fondre le miel avec la matière grasse et le jus de pomme dans une casserole à feu très doux.
5. Versez sur la préparation aux flocons d'avoine et mélangez bien.

6. Versez le granola sur votre plaque et étalez en une couche uniforme.
7. Enfournez pour 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le granola soit doré, en mélangeant à mi-cuisson.
8. Laissez refroidir avant d'ajouter les fruits secs. La préparation va se solidifier en refroidissant.
9. Conservez dans un grand bocal hermétique.

DÉCOUVREZ NOS

RECETTES

SALÉES

HOUMOUS

CLASSIQUE

Pour 1 grand bol de houmous
Ustensiles : Mixeur, presse-citron, passoire

1 bocal	pois chiches égouttés
3 càs	tahini blanc (pâte de sésame)
1	gousse d'ail
2 càs	jus de citron
1/2 càs	sel
	un peu d'eau

1. Égouttez les pois chiches et les rincer à l'eau claire.
2. Mixez les pois chiches, le tahini, l'ail, le jus de citron et le sel jusqu'à obtention d'une pâte assez ferme.
3. Tout en continuant à mélanger, ajoutez un peu d'eau pour obtenir une consistance onctueuse.

Pour un houmous encore plus onctueux ?
Pincez les pois chiches entre le pouce et l'index pour enlever leur petite peau avant de les mixer.

HOUMOUS DE BUTTERNUT À L'AIL RÔTI

Pour 1 très grand bol
Ustensiles : Mixeur, plaque de four ou plat allant au four, passoire, couteau, fourchette

450 gr	butternut
1	gousse d'ail
100 gr	pois chiches (en bocal)
1 càs	jus de citron
33 gr	tahini
25 ml	huile d'olive extra vierge
	paprika, poivre noir, sel, coriandre fraîche ciselée

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Découpez le butternut en 2 et évidez-le à l'aide d'une cuillère. Coupez le en cubes (épluchez-le si c'est en fin de saison et que la peau est épaisse, sinon bien la laver).
3. Mélangez les cubes de butternut avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et disposez en une seule couche sur une plaque de four, avec la gousse d'ail.
4. Cuire au four environ 20 minutes (jusqu'à ce que le butternut soit tendre), mélangez à mi-cuisson.
5. Laissez le tout refroidir pendant quelques minutes.
6. Retirez la chair d'ail à l'aide d'une fourchette.
7. Écrasez le tout.
8. Mixez ensemble le butternut, l'ail rôti, l'huile d'olive, les pois chiches (égouttés et rincés dans une passoire), le jus de citron, le tahini, le paprika, le poivre noir et le sel. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Vous pouvez ajouter un petit peu d'eau si vous trouvez que c'est trop épais.
9. Ajoutez la coriandre ciselée au-dessus.

SAUCE YAOURT

POUR LES TREMPETTES

Pour 1 bol

Ustensiles : Bol, couteau, fourchette

1	yaourt nature (de vache, brebis ou chèvre)
1 càs	jus de citron
1 pincée	sel
1	tour du moulin de poivre
	Quelques brins de ciboulette et/ou persil en fonction de ce que vous avez

1. Mettez le yaourt dans un bol.
2. Ciselez la ciboulette et/ou le persil.
3. Dans le bol, ajoutez les herbes, le jus de citron, le sel et le poivre.
4. Mettez dans un petit pot séparé pour faciliter le transport.

FALAFELS

Pour 6 portions
Ustensiles : Passoire, mixeur, papier sulfurisé, four

500 gr	pois chiches (secs)
1	oignon
1/3	bouquet de persil frais
3 càs	huile d'olive
3	gousses d'ail
3 càs	menthe fraîche
1 càs	coriandre fraîche
1 càs	graines de sésame grillées
1 càc	paprika en poudre
1 càc	bicarbonate de soude
2 càc	cumin en poudre
2 càc	graines de coriandre
	sel / poivre

Pour la sauce, n'hésitez pas à vous inspirer de la recette sauce yaourt ou sauce tzatziki.

1. Faites tremper les pois chiches dans l'eau pendant minimum 8 heures, en vous assurant que les pois chiches soient complètement immergés.
2. Sortez la plaque du four et mettez une feuille de papier sulfurisé ou de papier cuisson réutilisable.
3. Préchauffez le four à 180°C.
4. Égouttez les pois chiches et rincez-les.
5. Mixez ensemble les pois chiches, les aromates, l'ail, l'oignon, les épices, le bicarbonate de soude, les graines de sésame grillées et mixez jusqu'à consistance lisse.
6. Façonnez avec vos mains des falafels de la taille d'une balle de ping-pong.
7. Placez les falafels sur le papier cuisson.
8. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
9. Cuire au four pendant environ 25-30 minutes.

N'hésitez pas à congeler les surplus !

BOULETTES DE RIZ

VAPEUR AUX LÉGUMES

Pour 16 boulettes (4 pièces/personne)
Ustensiles : Saladier, mixeur, poêle, râpe, cuiseur vapeur (ou margurite ou panier à dim sum)

120 gr	champignons de Paris
50 gr	carotte
50 gr	fenouil
25 gr	échalote
1	gousse d'ail
1 gr	gingembre

30 gr	riz basmati
1 pc	blanc d'œuf
10 gr	cerneaux de noix
10 gr	noix de cajoux
30 gr	haricots noirs cuits
50 gr	chapelure
1 pincée	zaatar
1 pincée	curcuma
1 pincée	sariette

Si vous avez du pain rassis, n'hésitez pas à le passer au mixeur, vous aurez une chapelure maison et anti-gaspi !

1. Trempez le riz dans de l'eau froide 20 minutes.
2. À l'aide du mixeur, hachez l'échalote, les champignons, l'ail, le gingembre, lles noix, les noix de cajou et les épices.
3. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et à feu doux, faites réduire (presqu'à sec) le mélange avec les champignons puis laissez refroidir.
4. Mixez les haricots noirs.
5. Râpez finement la carotte et le fenouil.
6. Dans un saladier, mélangez la farce de champignons, les haricots noirs, le fenouil et les carottes finement rapées (ou mixées), le blanc d'œuf, la chapelure et la moitié du riz.
7. Formez des petites boulettes d'environ 20 gr.
8. Roulez les boulettes dans le reste du riz et placer dans un cuiseur vapeur (ou un panier à dim sum recouvert d'une feuille de chou).
9. Cuire les boulettes pendant 15 à 20 minutes à la vapeur.

TREMPETTE

TZATZÍKI

AU CHOU-RAVE

Pour 4 portions
Ustensiles : Bol, saladier, éplucheur, passoire ou tamis, râpe, cuiseur vapeur

40 gr	chou-rave
100 gr	yaourt grec (ou maquée)
Quelques feuilles	menthe fraîche
1	gousse d'ail
20 ml	huile olive
6 ml	jus de citron
20 gr	cornichons au vinaigre

1. Épluchez le chou-rave et râpez 40 gr dans un bol, salez-le et laissez reposer 5 minutes.
2. Placez le chou-rave salé dans une passoire ou un tamis et appuyez avec une spatule (ou votre main) pour éliminer l'excès de liquide.
3. Mélangez le chou-rave râpé avec le yaourt grec, 2 cuillères à soupe de menthe, la gousse d'ail émincée, les cornichons hachés, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

FLANS DE LÉGUMES

Pour 6 portions
Ustensiles : Saladier, fourchette, moules à muffins en silicone

2	œufs
200 gr	fromage blanc
100 gr	légumes de saison
	sel, herbes de Provence

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez tous les ingrédients ensemble.
3. Versez la préparation dans le moule.
4. Laissez cuire 25 minutes
5. Laissez refroidir avant de démouler.

SAUCE DE LÉGUMES

Pour 1 bol
Ustensiles : Mixeur, bol

1 poignée	noix de cajou
2 tasses	légumes cuits aux saveurs douces type carotte, betterave, cèleri-rave, petits pois, ...
1 filet	huile d'olive
1 pincée	sel

1. Pré-trempez les noix de cajou (si possible toute la nuit, sinon au moins les rincer à l'eau) et jetez l'eau de trempage.
2. Cuire à la vapeur les légumes jusqu'à ce qu'ls soient tendres.
3. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce lisse. Ajoutez un peu d'eau au besoin pour la consistance.

GALETTE AUX LÉGUMES

Pour 1 galette
Ustensiles : Saladier, râpe, fourchette, poêle

1	carotte ou en saison 1 petite carotte et ½ courgette
1 poignée	persil plat
1	œuf
2 càs	flocons de sarrasin
1 càs	sésame (noir ou blond, facultatif)
1 cm	gingembre frais (ou 1 pincée en poudre)
1 cm	curcuma frais (ou 1 pincée en poudre)

1. Dans une assiette, râpez la carotte (lavée et non pelée si bio), le morceau de courgette (en saison) et les morceaux de gingembre et curcuma s'ils sont frais.
2. Dans un grand bol, mélangez l'œuf avec les flocons, le sésame, les épices (sel, poivre, curcuma et gingembre si en poudre). Rajoutez le persil plat haché et les légumes râpés.
3. Chauffez un peu d'huile d'olive dans la poêle avant d'étaler la préparation de sorte à former une galette. Laissez cuire environ 5 minutes à feu doux et retournez la galette pour que la cuisson soit homogène. Laissez cuire environ 5 minutes (conseil : mettre une assiette sur la poêle pour retourner la galette sans la casser et la faire glisser pour la remettre dans la poêle).

RILLETTES
DE MAQUEREAUX

(si possibilité de garder le lunch au frais)

Pour 1 bol
Ustensiles : Bol, fourchette

1 boîte	maquereaux (ou sardines, thon, ...)
1 pot	yaourt nature (végétal, de vache, de chèvre, de brebis, ... au choix)
1 filet	citron
	quelques herbes fraîches (persil, ciboulette, ...) sel, poivre

Variante : Si vous ne voulez pas utiliser de yaourt, vous pouvez aussi cuire un œuf dur, et l'écraser avec le reste des ingrédients, un peu de moutarde et de l'huile d'olive.

1. Videz le liquide de la boîte de conserve.
2. Écrasez le poisson à la fourchette, ajoutez les autres ingrédients et mélangez le tout.

POIS CHICHES

RÔTIS AU FOUR

Pour 1 bocal
Ustensiles : Passoire, plaque de four, papier sulfurisé (ou papier cuisson réutilisable)

1 bocal	pois chiches
1 càs	huile d'olive
1 càc	paprika
1 pincée	sel

1. Retirez la plaque du four et chemisez avec un papier sulfurisé.
2. Préchauffez le four à 180°.
3. Dans une passoire, rincez les pois chiches à l'eau claire et bien les égoutter (ou encore mieux, les sécher dans un essuie).
4. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
5. Étalez sur le papier sulfurisé et passez au four au moins 20 minutes.

Ce livret a été réalisé par Biowallonie dans le cadre du projet “Alimentation équilibrée dans les écoles fondamentales” de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Mai 2022.

Sources
- https://www.biowallonie.com/types_documentations/outils-vulgarisation/
- https://www.evavzw.be/sites/default/files/publication/files/publicatie%20veggie%20lunchbox%20greenpeace%20fr.pdf
- https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/le-petit-dejeuner-et-le-gouter-2022-web.pdf
- https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/petits-plats-pour-grands-alimentation-18mois.pdf