

MENU GOÛTER POUR 4 PERSONNES

Le goûter est un repas utile qui permet de compléter les apports de la journée et de se faire plaisir.



Sous la supervision de Karine Barre, diététicienne.

MENU GOÛTER



Quelques astuces pour composer le goûter :

- Choisir deux produits parmi ces familles d'aliments : produits laitiers, féculents et fruits
- Faire un seul goûter, au moins deux heures avant le dîner pour ne pas se couper l'appétit
- Éviter les aliments gras / sucrés
- Préparer le goûter avec les enfants pour l'apprécier encore plus !

Il peut être nécessaire pour le goûter d'ajuster la dose d'insuline, discutez-en avec votre médecin.

Et les boissons ?

Tous les jus de fruits contiennent du sucre : en effet la mention « sans sucre ajoutés » sur les emballages signifie que le jus ne contient pas d'autres sucres que ceux naturellement présents dans les fruits.

Les jus de fruits pressés, les smoothies ou les 100 % pur jus sont des sources intéressantes de vitamines. Cependant leur index glycémique est plus élevé que celui des fruits car ils sont moins riches en fibres.

Les autres boissons, telles que les sodas et les sirops, contiennent eux aussi beaucoup de sucre (un verre de 200mL = 4 morceaux de sucres).

Les boissons light quant à elles n'apportent aucun sucre mais contiennent des édulcorants, habituant à un goût très sucré qui entretient l'envie de consommer sucré.

Notre conseil : L'enfant peut consommer la boisson sucrée qu'il aime au goûter mais sans excès, vous adapterez la dose d'insuline en fonction. En cas de soif, la seule boisson à proposer est l'eau.

Et les bonbons ?

Les bonbons sans sucre présentent les mêmes caractéristiques que les boissons light en habituant à consommer des produits avec un fort goût sucré. Ils contiennent aussi souvent des polyols qui, consommés en quantités importantes ont un effet laxatif. Tous les autres bonbons sont riches en sucre, il est donc nécessaire de les prendre en compte dans le calcul de la dose d'insuline.

Notre conseil : Pour éviter toute frustration, laissez votre enfant choisir les bonbons qu'il aime en lui expliquant qu'il faut éviter de les consommer seuls mais plutôt pendant un goûter ou à la fin d'un repas. La quantité consommée doit rester raisonnable et occasionnelle, comme pour tous les enfants.

Voici ci-après trois menus goûter pour 4 personnes dont vous pouvez retrouver les recettes dans

Comment bien manger ?



MENU GOÛTER



BISCUIT ROULÉ À LA CONFITURE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 60 g de farine
- 30 g de sucre
- 2 œufs
- 60 g de confiture
- sel

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Séparer les jaunes d'œufs des blancs.
- Travailler les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse et fasse un ruban.
- Battre les blancs en neige très ferme.
- Incorporer délicatement et en alternance à la préparation jaunes d'œufs-sucre, un peu de farine tamisée et un peu de blancs d'œufs en neige.
- Verser la préparation sur une plaque (recouverte de papier sulfurisé).
- Enfourner et réduire la température du four à 180 °C (th. 6). Faire cuire 10 min.
- Sortir le biscuit du four et retirer le papier sulfurisé.
- Rouler immédiatement le biscuit. Le laisser refroidir puis le dérouler et le garnir de confiture avant de le rouler à nouveau.



MENU GOÛTER



LASSI À LA MANGUE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 2 mangues
- 20 g de sucre en poudre
- 500 g de yaourt nature
- glaçons

PRÉPARATION :

- Peler les mangues, les dénoyauter et les couper en morceaux.
- Mettre les mangues, le yaourt et le sucre dans un blender.
- Mixer, ajouter des glaçons, mixer à nouveau jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux.
- Verser dans des verres et servir.



MENU GOÛTER



BROCHETTE DE FRUITS AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1 poire
- 40 g de chocolat noir
- 1/2 banane

PRÉPARATION :

- Laver les fruits et retirer la peau.
- Couper les fruits en cubes.
- Les embrocher sur une pique.
- Faire fondre le chocolat au micro-ondes. Une fois le chocolat fondu, le verser sur les 4 brochettes de fruit.
- Servir.



MENU GOÛTER



RIZ AU LAIT

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 100 g de riz rond
- 20 g de sucre
- 1/2 l de lait
- vanille en poudre

PRÉPARATION :

- Laver le riz.
- Faire cuire le riz à l'eau bouillante 2 min puis l'égoutter.
- Le faire cuire ensuite dans le lait bouillant avec la vanille.
- Remuer jusqu'à ce que le lait bout légèrement.
- Couvrir le tout puis laisser mijoter à feu doux 20 à 25 min.
- Le riz au lait doit être crémeux et le lait complètement évaporé.
- Ajouter le sucre et servir tiède ou froid.



MENU GOÛTER



MILK-SHAKE BANANE-KIWI-ABRICOT

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- | | | |
|------------|------------------|-------------------------|
| - 1 banane | - 4 abricots | - 20 glaçons |
| - 2 kiwis | - 250 ml de lait | - 20 g de sucre semoule |

PRÉPARATION :

- Verser les fruits coupés dans un robot et les mixer.
- Ajouter le sucre et le lait.
- Quand tout est bien mélangé, ajouter les glaçons et mixer doucement, puis assez vite.



MENU GOÛTER



MADELEINES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- | | | |
|-----------------|-----------------------------|-------------------|
| - 1 œuf et demi | - 50 g de farine | - 45 g de beurre |
| - 30 g de sucre | - 3 g de levure (1 c. à c.) | - 1 pincée de sel |

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Faire fondre le beurre au micro-ondes (puissance minimale).
Laisser refroidir.
- Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le sucre et fouetter pour faire mousser le mélange.
- Ajouter la farine et la levure.
- Incorporer le beurre fondu. Laisser reposer 1/2 h.
- Remplir les moules aux trois quarts et enfourner pour 4 min.
- Puis baisser le four à 210 °C et faire cuire encore 8 min.
- Démouler les madeleines lorsqu'elles sont tièdes.