

# MON LIVRE DE RECETTES

- Collations -

## Pour la rentrée



[centredappuifamilial.ca](http://centredappuifamilial.ca)

La Cité des Rocheuses, 4800 Richard Road S.W. Calgary

[prescolaire@cdfsa.ca](mailto:prescolaire@cdfsa.ca)

# Muffins aux bananes et pépites de chocolat

Cuisson 20-25 minutes

Cette recette peut se faire autant en muffins qu'en pain aux bananes. Peu importe ce que vous choisirez, personne ne pourra y résister!

## Ingrédients

### Bol 1

- 1 ½ tasse (325 mL) de farine tout usage
- 2/3 tasse (160 mL) d'avoine à cuisson rapide
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2.5 mL) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 mL) de cannelle

### Bol 2

- 3 bananes bien mûres, écrasées
- 2 œufs
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille
- 1/4 tasse (60 mL) de lait 2 %
- 1/4 tasse (60 mL) d'huile de canola
- 1/2 tasse (125 mL) de sucre ou cassonade
- Une grosse poignée de pépites de chocolat



## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
  2. Mélanger les ingrédients des bols 1 et 2 dans des bols séparés.
  3. Incorporer les mélanges avec une spatule et bien mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine visible. Pour une version sans gluten, on vous conseille d'utiliser la farine *Robin-Hood sans gluten*.
- Répartir dans 12 moules à muffins et faire cuire au four pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau piqué au milieu d'un muffin en ressorte tout propre.

\*Pour une variante, changer les pépites de chocolat pour des raisins secs. Vous pouvez simplement de ne pas en mettre.

# Muffins aux petits fruits

Cuisson 20-25 minutes

## Ingrédients

### Bol 1

- 2 tasses (500 mL) de farine tout-usage
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre à pâte

### Bol 2

- 2 œufs
- 1/2 tasse (125 mL) de sucre granulé
- 1/3 tasse (75 mL) d'huile de canola
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 mL) de yogourt à la vanille entre 1.5 et 2 % m.g.
- 1 tasse (250 mL) de fruits des champs (frais ou congelés)



## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
  2. Mélanger les ingrédients des bols 1 et 2 dans des bols séparés.
  3. Incorporer les mélanges avec une spatule et bien mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine visible. Pour une version sans gluten, on vous conseille d'utiliser la farine *Robin-Hood sans gluten*.
- Répartir dans 12 moules à muffins et faire cuire au four pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau piqué au milieu d'un muffin en ressorte tout propre.

# Muffins chia et yogourt grec

Cuisson 20-25 minutes

## Ingrédients

### Bol 1

- 2 tasses (500 mL) de farine tout-usage
- 1/4 tasse (60 mL) de graines de chia
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2.5 mL) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé (2.5 mL) de cannelle
- 1/4 c. à thé (1 mL) de muscade



### Bol 2

- 3 bananes très mûres, écrasées
- 2 œufs
- 1/2 tasse (125 mL) de lait 2 %
- 1/4 tasse (60 mL) de yogourt grec à la vanille
- 1/4 tasse (60 mL) de sirop d'érable

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
  2. Mélanger les ingrédients des bols 1 et 2 dans des bols séparés.
  3. Incorporer les mélanges avec une spatule et bien mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine visible. Pour une version sans gluten, on vous conseille d'utiliser la farine *Robin-Hood sans gluten*.
- Répartir dans 12 moules à muffins et faire cuire au four pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau piqué au milieu d'un muffin en ressorte tout propre.

# Muffin santé à la pâte de dattes et compote de pommes

## Ingrédients

### Bol 1

- 1 tasse (250 mL) de dattes dénoyautées
- 1/2 tasse (125 mL) d'eau bouillante

*Dans un bol, ajouter les dattes et l'eau bouillante et laisser reposer. Préparer les autres ingrédients pendant que les dattes absorbent l'eau. Pour accélérer le processus, vous pouvez aussi les cuire 30 secondes au micro-ondes. Par la suite, écrasez les dattes ramollies avec une fourchette ou passez-les dans un mélangeur/malaxeur.*

### Bol 2

- 1 ½ tasse (325 mL) de farine tout usage
- 2/3 tasse (160 mL) d'avoine à cuisson rapide
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2.5 mL) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 mL) de cannelle



### Bol 3

- 1/2 tasse (125 mL) de compote de pommes ou 2 vieilles bananes très mûres.
- 1/2 tasse (125 mL) de lait 2 %
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- ajouter les dattes à ce mélange avant d'incorporer la farine

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
  2. Mélanger les ingrédients des bols 1, 2 et 3 dans des bols séparés.
  3. Incorporer les mélanges avec une spatule et bien mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine visible. Pour une version sans gluten, on vous conseille d'utiliser la farine *Robin-Hood sans gluten*.
- Répartir dans 12 moules à muffins et faire cuire au four pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau piqué au milieu d'un muffin en ressorte tout propre.

# Boule d'énergie

## Ingrédients

### Secs

- 1 1/2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasse de pépites de chocolat (raisins secs)
- 3 c. à soupe (45 ml) de graines de lin moulues
- 4 c. à soupe (60 ml) de graines de chia

### Humides

- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre d'arachide ou d'amande (ou pois chiche)
- 1/3 tasse de miel
- 1/2 c. à thé (5 ml) de vanille

## Étapes

- Préparer une plaque à biscuit recouverte de papier parchemin ou de papier ciré.
- Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients secs.
- Ajouter les ingrédients humides au mélange sec. Mélanger.
- à l'aide de doigts humidifiés, former des boules.
- Disposer les boules sur la plaque à biscuit et mettre au réfrigérateur pour au moins 30 minutes.

Astuce : humecter vos mains pour fabriquer les boules.

Se conserve au réfrigérateur.

Donne 15 à 16 boules.



# Barres tendres sans noix aux flocons d'avoine

- PORTIONS **16 barres**
- TEMPS DE PRÉPARATION **15 minutes**
- RÉFRIGÉRATION **4 heures**

## Ingrédients

- 430 ml (1 3/4 tasse) de flocons d'avoine rapide biologiques La Milanaise
- 250 ml (1 tasse) de noix de coco non sucrée râpée
- 180 ml (3/4 de tasse) de céréales de riz soufflé
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de cannelle
- 80 ml (1/3 de tasse) de sirop de maïs doré
- 80 ml (1/3 de tasse) d'huile de noix de coco
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de mini-pépites de chocolat



## Étapes

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la noix de coco, les céréales de riz soufflé, les graines de chia et la cannelle.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le sirop de maïs avec l'huile de noix de coco, le miel et la vanille.
3. Verser la préparation au sirop dans le bol et remuer.
4. Tapiser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y étaler la préparation. Égaliser la surface en pressant. Parsemer de mini-pépites de chocolat et presser légèrement.
5. Couvrir le plat d'une pellicule plastique. Réfrigérer de 4 à 5 heures. Démouler et couper en 16 barres. Ces barres se conservent au frais.

# Biscuits à l'avoine et tarte aux pommes

## Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) d'avoine (gruau)
- 3/4 de tasse (190 ml) de farine de blé entier
- 1 cuillère à thé et demie de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé et demie de cannelle
- une pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé, fondu
- 1 gros œuf
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) de sirop d'érable
- 1 tasse (250 ml) de pommes rouges coupées finement



## Préparation

1. Préchauffer le four à 325 °F (165 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
3. Dans un autre bol, fouettez le beurre fondu, l'œuf et la vanille. Verser le sirop et mélanger.
4. Combinez les deux mélanges ensemble et battre jusqu'à homogénéité.
5. Ajouter les pommes.
6. Tapissez une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin.
7. Utilisez une cuillère à soupe pour faire les biscuits. Déposer environ 15 cuillères à soupe sur le papier parchemin. Laissez suffisamment d'espace entre chaque et aplatir un peu avec le dos de la cuillère.
8. Faites cuire pendant 13 à 15 minutes.

# Pain aux pommes et courgette

- PORTIONS **12**
- TEMPS DE PRÉPARATION **20 minutes**
- TEMPS DE CUISSON **1 heure**

## Ingrédients

- 3 pommes Cortland
- 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 160 ml (2/3 de tasse) de beurre ramolli
- 500 ml (2 tasses) de farine
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 2 oeufs
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de lait 2%
- 1 petite courgette râpée



## Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Peler les pommes, puis les couper en dés.
3. Dans une poêle, porter le sirop d'érable avec 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à ébullition à feu moyen.
4. Ajouter les pommes et remuer. Cuire de 2 à 3 minutes en remuant. Laisser tiédir.
5. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.
6. Dans un autre bol, fouetter le reste du beurre avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
7. Incorporer les oeufs et la vanille à la préparation au sucre.
8. Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
9. Incorporer la préparation aux pommes et la courgette râpée.
10. Beurrer un moule à pain de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po), puis y verser la pâte. Cuire au four de 1 heure à 1 heure 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Consulter notre blogue régulièrement sur

[www.centredappuifamilial.ca/ecoles-fermees-quoi-faire-a-la-maison/](http://www.centredappuifamilial.ca/ecoles-fermees-quoi-faire-a-la-maison/)

pour avoir accès à plein d'activités, de tutoriels et de vidéos pour faire des activités en famille au quotidien.

N'oubliez pas aussi de consulter notre page webinaires

[www.centredappuifamilial.ca/webinaires-et-videos/](http://www.centredappuifamilial.ca/webinaires-et-videos/)

pour avoir accès gratuitement à des webinaires de yoga pour tous, pédagogie pour les plus petits et bien d'autres...

[www.centredappuifamilial.ca/videos/](http://www.centredappuifamilial.ca/videos/)

N'oubliez pas aussi de consulter notre page vidéos d'activités gratuites

pour avoir accès à des vidéos d'éveil musical, d'art plastique, d'heures de conte, de nutrition et bien d'autres...



[centredappuifamilial.ca](http://centredappuifamilial.ca)

La Cité des Rocheuses, 4800 Richard Road S.W. Calgary



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada

[prescolaire@cdafsa.ca](mailto:prescolaire@cdafsa.ca)