
DES COLLATIONS SAVOUREUSES POUR LES PETITS BEDONS!

EN AVANT-MIDI

- Fruit frais et yogourt (grec, nature, à saveur, à boire)
- Craquelins et fromage (au goût)
- Concombres et trempette à base de yogourt
- Lait fouetté maison (smoothie) aux fruits
- Compote et lait/boisson de soya
- Crème dessert aux fruits et au tofu
- Fromage Cottage et petits fruits
- Compote de pommes maison et ficelles de fromage (Ficello^{MD})
- Tranches de pommes tartinées de beurre de soya (pour éviter les allergies)

Éclats de yogourt glacé

cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/206/ecorce-toute-garnie
troisfoisparjour.com/fr/recettes/collations/croquants-de-yogourt-aux-fruit-au-chocolat-blanc
iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/eclats_de_yogourt_glace_aux_bleuets

Garnir plus ou moins pour une collation plus ou moins rassasiante. Éviter les noix. Utiliser des fruits en conserve bien égouttés peut être une belle alternative. Utiliser du yogourt nature, grec pour un contenu en protéines plus intéressant.

Mousse à la ricotta et garniture de fruits

ricardocuisine.com/recettes/3546-mousse-a-la-ricotta-et-aux-framboises

On peut varier la garniture en préparant des compotes maison de manges, bleuets ou n'importe quel autre fruit. Je vous suggère cette recette de base de Prana : https://www.prana.bio/fr_ca/recettes/confiture-de-petits-fruit-au-chia/

Pouding de chia

prana.bio/fr_ca/blogue/recette-ultime-pouding-chiacuisinez.telequebec.tv/recettes/2416/pouding-etage-au-chia

Utiliser du lait ou de la boisson de soya, le lait d'amandes n'étant pas assez protéiné pour les enfants.

DES COLLATIONS SAVOUREUSES POUR LES PETITS BEDONS!

EN APRÈS-MIDI

- Croustade aux pommes et lait/boisson de soya
- Tortilla de blé entier et végépâté
- Légumes assortis et houmous
- Muffin maison et lait/boisson de soya
- Carrés aux dattes maison et lait/boisson de soya
- Craquelins et un œuf cuit dur
- Tortilla de grains entiers et garniture au thon
- Pain aux zuchinis, pains aux carottes (faits maison !)

Pain aux bananes maison et lait/boisson de soya

ricardocuisine.com/recettes/6085-pain-aux-bananes-ultra-moelleux

troisfoisparjour.com/fr/recettes/dejeuners/pains-et-muffins/pain-aux-bananes-yogourt-grec/

Collation du randonneur

iga.net/fr/videos/minutes_futees/minutes_futees_-_collation_du_randonneur

Utiliser le beurre de soya pour éviter les allergies et une banane pour remplacer les fruits séchés et les noix.

Overnight oatmeal (gruau sans cuisson)

troisfoisparjour.com/fr/recettes/brunchs-petits-dejeuners/gruau-d-avoine chia-yogourt-erable-framboises

fraichementpresse.ca/cuisine/trucs-astuces/gruau-sans-cuisson-1.1590198

sosculsine.com/blog/gruau-cuisson-les-gens-presses/?lang=fr

En petite portion de $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{3}$ de tasse, le gruau sans cuisson devient une collation hyper rassasiante. Avec des fruits croquants en garniture, comme des petits dés de pomme ou de poires, tout est réuni pour une expérience gustative enrichissante!

DES COLLATIONS SAVOUREUSES POUR LES PETITS BEDONS!

EN APRÈS-MIDI (SUITE)

Houmous à l'avocat et mini pain pita/mini pain Naan/légumes

fraichementpresse.ca/recettes/recette-hummus-avocat-1.1603691

Biscuit-déjeuner aux pommes et au cheddar

cuisinez.telequebec.tv/recettes/2487/biscuit-dejeuner-aux-pommes-et-au-cheddar

Utiliser le beurre de soya pour éviter les allergies et une banane pour remplacer les fruits séchés et les noix.

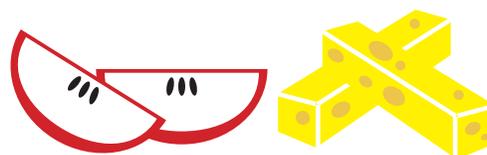
Boules d'énergie avec les aliments permis et lait/boisson de soya (éviter les risques d'étouffements et les allergènes)

dejouerlesallergies.com/boules-denergie/

foodlavie.com/recettes/boules-d-energie-1

coupdepouce.com/cuisine/desserts/recette/boules-d-energie-aux-dattes-et-a-l-avoine-sans-cuisson

Certaines recettes contiennent de graines de citrouille. En les pulvérisant au robot ou au moulin à café, on réduit les risques d'étouffements. Les boules d'énergie peuvent être servies telles quelles, ou on peut les accompagner de fruits.)



- Galettes de Mme Labriski avec les ingrédients permis (éviter les risques d'étouffements et les allergènes) et lait/boisson de soya.
madamelabriski.com
- Les livres *Desserts santé pour dents sucrées* de Annick De Celles et Andréanne Martin. En 2 tomes, ils proposent des desserts et collations à base de purées de légumes. Un moyen original de les faire découvrir aux enfants, sans toutefois jamais leur cacher!