

20 recettes

saines et gourmandes

pour le goûter



PAR SABRINA TALOT

NATUROPATHE

ET MAMAN DE 3 ENFANTS



APPROUVÉES
PAR LES ENFANTS !

Bonjour à tous !

Je m'appelle Sabrina, je suis naturopathe, passionnée de cuisine simple et gourmande... et maman de 3 enfants qui m'ont beaucoup inspirée dans ce chemin.

Comme de nombreux parents, je me suis vite retrouvée confrontée à la question du goûter : **comment offrir quelque chose de bon, qui plaise, qui apporte de vrais nutriments... sans passer des heures en cuisine et sans tomber dans les biscuits ultra-transformés ?**

Mon métier de naturopathe et mon rôle de maman se sont rencontrés autour d'une même conviction : **manger sain peut être simple, joyeux et gourmand.**

J'aime transmettre une approche pratique, loin des injonctions et de la culpabilité.

Ici, pas de perfection, pas de "tout fait maison tout le temps", juste des idées et des recettes réalistes pour les familles d'aujourd'hui.

Ce petit e-book est né de cette envie :

- ✓ inspirer
- ✓ simplifier
- ✓ donner des outils concrets
- ✓ et remettre du plaisir dans le goûter

Tu y trouveras 20 recettes testées, validées (et aimées !) par les enfants, avec des ingrédients du quotidien, peu d'ustensiles et une quantité de sucre raisonnable.

Si ces recettes trouvent leur place dans ta cuisine, j'en serai ravie ✨

Sabrina

Sommaire

3 gestes faciles à adopter	3
Brownie au chocolat et à la châtaigne	4
Gâteau à l'orange	5
Cookies moelleux aux pépites de chocolat	6
Marbré au chocolat	7
Brookie	8
Beignets pomme vanille au four	9
Petits biscuits au sarrasin	10
Cookies à la noisette	11
Banana bread	12
Bonshommes en pain d'épices	13
Barres de céréales	14
Galettes avoine banane et chocolat	15
Barquettes rondes à la fraise	16
Energy Balls	17
Scones aux raisins	18
Gâteau au potimarron	19
Muffins beurre de cacahuète et patate douce	20
Crinkles au chocolat	21
Brownie chocolat et haricots rouges	22
Muffins à la myrtille	23

3 GESTES FACILES À ADOPTER

Voici quelques conseils pour
rendre le goûter un peu plus sain :



REEMPLACER LA FARINE
BLANCHE PAR DE LA
FARINE SEMI COMPLETE

REEMPLACER LE SUCRE
RAFFINÉ PAR DU RAPADURA
(SUCRE COMPLET) OU DU
SUCRE DE COCO



CHOISIR DES PRODUITS
DE SAISON, LOCAUX ET
BIO DANS LA MESURE DU
POSSIBLE



BROWNIE AU CHOCOLAT ET À LA CHÂTAIGNE

Ingrédients :

- 2 œufs
- 80 g de sucre
- 80 g de farine
- 80 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 140 g de chocolat
- ½ sachet de levure chimique
- quelques noix pour la décoration
- 200 g de purée de châtaignes non sucrée
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez la purée de châtaignes avec le sucre.
3. Ajoutez les œufs, la farine, le cacao en poudre, le sel et la levure.
4. Mélangez bien.
5. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain marie et rajoutez le à la préparation.
6. Versez le tout dans un moule beurré.
7. Disposez les noix dessus pour la décoration.
8. Enfournez 25 minutes.

SI VOUS AVEZ DE LA PURÉE DE CHÂTAIGNES DÉJÀ SUCRÉE, VOUS N'AVEZ QU'À SUPPRIMER LE SUCRE DANS LA RECETTE !



GÂTEAU À L'ORANGE

Ingrédients :

- 1 orange
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure
- 35 g de sucre
- 60 g de farine
- 60 g de poudre d'amande

Préparation :

1. Préchauffez le four à 150°C.
2. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les œufs et la poudre d'amande.
3. Puis ajoutez la farine et la levure.
4. Prélevez les zestes d'orange (en pelant légèrement la peau) et rajoutez les à votre préparation.
5. Ensuite pressez l'orange et versez 3 cuillères à soupe de son jus dans le mélange.
6. Versez la préparation dans un moule à cake et laissez cuire au four 45 minutes.

VOUS POUVEZ AUSSI REMPLACER L'ORANGE PAR UN AUTRE AGRUME !



COOKIES MOELLEUX AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Ingrédients :

- 190 g de poudre d'amande
- 90 g de pépites de chocolat
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 1 œuf

Préparation :

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un saladier, mélangez l'huile de coco avec le sirop d'érable.
3. Ajoutez l'œuf, la noix de coco râpée et fouettez le tout.
4. Dans un autre saladier, mélangez ensemble la poudre d'amande, la levure et le sel.
5. Versez ensuite ce mélange dans le premier saladier et remuez le tout à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une maryse.
6. Puis, incorporez les pépites de chocolat.
7. Prélevez des boules de la pâte obtenue et répartissez les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé en laissant suffisamment d'espace entre chaque cookie.
8. Pressez les du bout des doigts pour les aplatir légèrement.
9. Enfournez environ 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient très légèrement dorés sur le dessus.
10. Retirez les du four et laissez les refroidir pendant 5 minutes sur la plaque.



GÂTEAU AU YAOURT ET SES VARIANTES

Ingrédients :

- 1 pot de yaourt
- 3 pots de farine semi complète
- 1,5 pot de sucre
- 1 sachet de levure
- ½ pot d'huile
- 3 oeufs

Préparation :

1. Préchauffez le four à 170°C.
2. Mélangez les ingrédients (utilisez le pot du yaourt vide pour mesurer la farine, le sucre et l'huile).
3. Versez la préparation dans un moule à cake.
4. Faites cuire pendant 25 min

VARIANTES :

- CITRON PAVOT : ZEST + JUS D'UN CITRON ET 2 CÀS DE GRAINE DE PAVOT
- POMME ET NOIX
- PÉPITES DE CHOCOLAT ET NOISETTES
- FLEUR D'ORANGER
- ORANGE ...



MARBRÉ AU CHOCOLAT

Ingrédients :

- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 40 g de sucre
- 50 g de beurre
- 1 sachet de levure
- 150 g de chocolat noir
- 200 g de farine semi-complète
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille liquide

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites fondre le chocolat à bain-marie.
3. Dans un saladier, mélangez le beurre fondu avec le sucre.
4. Ajoutez ensuite les œufs un par un.
5. Incorporez le lait, la farine puis la levure.
6. Séparez la pâte en deux. Dans la première, ajoutez le chocolat noir fondu et dans la deuxième, 2 cuillères à soupe d'extrait de vanille.
7. Dans un moule à cake, mettez la moitié de la pâte au chocolat, puis recouvrez avec la moitié de la pâte à la vanille et recommencez cette étape.
8. Enfournez pendant 25 minutes.



BROOKIE

Préparation :

Pour la partie brownie :

1. Faites fondre le chocolat noir avec le beurre.
2. Dans un saladier, versez la compote, la farine et le sel. Ajoutez ensuite le chocolat et le beurre. Mélangez bien le tout.
3. Ajoutez les noix concassées et versez la préparation dans un moule.

Pour la partie cookie :

1. Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, versez la poudre d'amande, la farine, la levure, le sucre et le sel. Mélangez bien le tout avec une spatule.
2. Ensuite, vous pouvez rajouter l'huile de coco et l'œuf. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
3. Incorporez les pépites de chocolat et les noix dans votre préparation.
4. Disposez des morceaux de pâte à cookie sur le brownie pour le recouvrir complètement. Enfournez à 180°C pendant 30 minutes.

Ingrédients :

- Pour la partie Brownie :
 - 200 g de compote de pommes (sans sucre ajouté)
 - 150 g de chocolat noir
 - 50 g de beurre
 - 120 g de farine
 - 50 g de noix
 - 1 pincée de sel
- Pour la partie Cookie :
 - 80 g de poudre d'amande
 - 50 g de farine
 - 25 g de sucre (de coco si possible)
 - 40 g d'huile de coco fondue
 - 50 g de pépites de chocolat
 - 30 g de noix
 - 1/2 sachet de levure
 - 1 œuf



BEIGNETS POMME VANILLE AU FOUR

Ingrédients :

- 320 g de farine
- 20 g de levure fraîche
- 12 cl de lait
- 60 g de beurre
- 60 g de sucre
- 1 œuf
- Compote de pomme
- 1 gousse de vanille

Préparation :

1. Délayez la levure dans le lait tiède et faites fondre 40 g de beurre. Dans la cuve d'un robot, mettez la farine, le sucre, l'œuf, le beurre fondu, le lait avec la levure et la vanille grattée.
2. Pétrissez environ 8 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse, puis couvrez et laissez lever jusqu'à ce qu'elle double de volume.
3. Farinez le plan de travail, étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur et découpez des ronds à l'aide d'un verre.
4. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, couvrez et laissez lever 1 heure.
5. Préchauffez le four à 180 °C et faites cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les beignets soient dorés.
6. À la sortie du four, badigeonnez-les de beurre fondu, roulez-les dans le sucre, puis garnissez-les de compote avec une poche.

VOUS POUVEZ REMPLACER LA COMPOTE DE POMMES PAR DE LA CONFITURE
OU DE LA PÂTE À TARTINER !



PETITS BISCUITS AU SARRASIN

Ingrédients :

- 100 g de farine de sarrasin
- 75 g de beurre mou
- 40 g de flocons d'avoine
- 50 g de sucre rapadura (complet)
- 1 cuillère à café de levure

Préparation :

1. Coupez le beurre en petits morceaux et placez-le dans le bol d'un robot pâtissier.
2. Incorporez le sucre et mélangez jusqu'à obtenir une texture crémeuse (si vous n'avez pas de robot, vous pouvez utiliser un batteur électrique).
3. Versez la farine et la levure, puis continuez de battre.
4. Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez l'ensemble.
5. Formez ensuite une boule avec vos mains et placez-la dans une boîte au réfrigérateur pendant 30 minutes.
6. Préchauffez le four à 180°C.
7. Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
8. À l'aide d'un emporte-pièce de votre choix, découpez les biscuits dans la pâte.
9. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes (si les biscuits paraissent mous à la sortie du four, c'est normal : ils durciront en refroidissant).



COOKIES À LA NOISETTE

Ingrédients :

- 180 g de farine
- 50 g de sucre
- 1/2 cuillère de levure chimique
- 100 g de purée de noisette
- 1 grosse poignée de pépites de chocolat
- Des éclats de noisettes (facultatif)
- 80 ml de lait végétal

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez la farine, le sucre, la levure, la purée de noisette et le lait végétal.
3. Ajoutez les pépites de chocolat et les éclats de noisettes et mélangez bien.
4. Formez des petites boules, puis aplatissez les légèrement sur la plaque de cuisson.
5. Enfournez 12 à 15 minutes à 180°C.
6. Laissez refroidir sur une grille et dégustez !

ENCORE MEILLEUR TIÈDE !



BANANA BREAD

Ingrédients :

- 3 bananes
- 100 g de compote de pommes (de préférence sans sucre ajouté)
- 200 g de farine (ici semi-complète)
- 2 œufs
- 1 sachet de levure

Préparation :

1. Préchauffez le four à 150°C.
2. Dans un saladier, épluchez et écrasez les bananes (comme de la purée).
3. Ajoutez la compote et mélangez.
4. Incorporez les oeufs.
5. Ajoutez ensuite la farine et la levure.
6. Versez votre préparation dans un moule beurré et mettez la dans le four pendant 50 minutes.

SI VOUS LE SOUHAITEZ, VOUS POUVEZ RAJOUTER DES PÉPITES DE CHOCOLAT, DES NOIX, DES NOISETTES...



BONSHOMMES AU PAIN D'ÉPICES

Ingrédients :

- 320 g de farine semi complète
- 100 g de sucre complet
- 4 grosses cuillères à café de miel liquide
- 1 œuf
- 1 sachet de levure
- 2 cuillères à café de 4 épices
- 70 g de beurre demi-sel
- 5 cl d'eau

Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à former une boule.
2. Placez-la au frais pendant 30 minutes.
3. Préchauffez le four à 170°C, en chaleur tournante.
4. Farinez votre plan de travail et étalez la pâte sur environ 5 mm d'épaisseur.
5. Façonnez les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce en forme de bonhomme.
6. Enfournez pour 12 minutes.



Ingrédients :

- 250 g de flocons d'avoine
- 4 cuillères à soupe de pépites de chocolat noir
- 150 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 4 cuillères à soupe de miel

BARRES DE CÉRÉALES

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mélangez la compote de pommes avec les flocons d'avoine.
3. Ajoutez les pépites de chocolat et le miel.
4. Mélangez bien le tout.
5. Déposez la préparation sur une feuille de papier sulfurisé dans un moule en tassant bien.
6. Faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes.
7. Quelques minutes après la sortie du four, découpez la pâte en barres.

LAISSER REFROIDIR ET DÉGUSTER !



GALETTES AVOINE BANANE ET CHOCOLAT

Ingrédients :

- 2 bananes très mûres
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de pépites de chocolat

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Épluchez vos bananes, coupez les en morceaux que vous disposerez dans un saladier.
3. Écrasez les en purée bien lisse à l'aide d'une fourchette.
4. Ajoutez les flocons d'avoine ainsi que les pépites de chocolat.
5. Mélangez bien pour que la pâte soit homogène.
6. Ensuite, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, disposez de petits tas de pâte que vous aplatirez pour avoir à peu près la forme d'un cookie. Vous pouvez utiliser un emporte-pièce si vous voulez.
7. Enfournez à four chaud pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Adaptez la cuisson à la texture que vous aimez : plus longtemps si vous voulez que tout soit craquant, moins longtemps si vous voulez du moelleux.



BARQUETTES RONDES À LA FRAISE

Ingrédients :

- 2 œufs
- 40 g de sucre
- 30 g de farine
- 1 pincée de sel
- de la confiture de fraise
- 20 g de poudre d'amande

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C. Commencez par séparer les blancs des jaunes d'œufs dans deux saladiers.
2. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Incorporez ensuite la farine, la poudre d'amande et le sel.
4. Montez les blancs en neige et rajoutez les délicatement avec une spatule en trois fois dans le mélange.
5. Remplissez des moules à mini muffins en mettant une cuillère à soupe de pâte dans chaque moule et enfournez 10 minutes.
6. À la sortie du four, appuyez sur le centre des biscuits pour faire un puit.
7. Laissez refroidir quelques minutes et démoulez les biscuits.
8. Garnissez le centre de chaque biscuit avec la confiture de fraise.



ENERGY BALLS

Ingrédients :

- 6 dattes (145 g de dattes dénoyautées)
- 75 g de flocons d'avoine complets sans gluten
- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable ou sirop d'agave
- 1 pincée de sel rose fin
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza (riche en oméga 3)

Préparation :

1. Dénoyautez les dattes.
2. Mixez les dattes avec les flocons d'avoine, le sirop, le sel, l'huile.
3. Ajoutez ensuite le chocolat ou vos ingrédients préférés et mixez à nouveau.
4. Prélevez un peu de farce avec une cuillère et façonnez une petite boule entre les mains.
5. Vous pouvez les conserver au frais pendant quelques jours.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT LES ROULER DANS DE LA NOIX DE COCO RÂPÉE, DES GRAINES DE SÉSAME OU DU CACAO EN POUDRE !



SCONES AUX RAISINS

Ingrédients :

- 240 g de farine de blé semi complète
- 4 cuillères à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 70 g de raisins secs
- 25 g de sucre
- 60 g de banane écrasée
- 130 ml de lait

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mettez tous les ingrédients secs dans un saladier et mélangez.
3. Faites un puits et versez-y la banane écrasée et le lait.
4. Mélangez bien avec les mains.
5. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, faites un rond avec la pâte (épaisseur de 3cm environ) et coupez en 8 parts avec un couteau.
6. Espacez chaque scone pour éviter qu'ils ne se collent les uns aux autres lors de la cuisson.
7. Badigeonnez du lait sur les scones pour qu'ils soient dorés après la cuisson.
8. Enfournez pour 20min.

VOUS POUVEZ REMPLACER LES RAISINS SECS PAR DES PÉPITES DE CHOCOLAT.



GÂTEAU AU POTIMARRON

Ingrédients :

- 3 œufs
- 25 g de beurre
- 250 g de farine
- 200 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger
- 700 g de purée de potimarron
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 sachet de levure

Préparation :

1. Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez-y le sucre, la cannelle et la fleur d'oranger. Mélangez bien, puis incorporez la purée de potimarron.
2. Remuez à nouveau pour que tous les ingrédients se combinent harmonieusement. Ajoutez ensuite la farine et la levure, en mélangeant soigneusement avec un fouet pour obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Versez la préparation dans un moule préalablement beurré, puis enfournez pendant 50 minutes à 170 °C, jusqu'à ce que votre gâteau soit doré et parfumé.

VOUS POUVEZ REMPLACER LE POTIMARRON PAR DE LA BUTTERNUT OU DE LA CITROUILLE.



MUFFINS BEURRE DE CACAHUÈTES ET PATATE DOUCE

Ingrédients :

- 120 g de purée de patate douce
- 120 g de beurre de cacahuètes
- 2 oeufs
- 50 g de sucre de coco
- 1 cuillère à café de levure
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients, puis fouettez-les au batteur électrique ou à la main jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
3. Remplissez vos moules à muffins avec la préparation, puis enfournez pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
4. Laissez-les refroidir avant de les démouler pour pouvoir les savourer pleinement.

VOUS POUVEZ AJOUTER DES PÉPITES DE CHOCOLAT OU DES FRUITS SECS POUR PLUS DE GOURMANDISE.



CRINKLES AU CHOCOLAT

Ingrédients :

- 70 g de sucre
- 40 g de beurre
- 200 g de farine
- 200 g de chocolat
- 2 œufs
- Du sucre glace
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de levure

Préparation :

1. Faites fondre le chocolat avec le beurre et le sel au bain marie.
2. Dans un saladier, mélangez avec un batteur électrique les œufs et le sucre jusqu'à ce que cela devienne mousseux.
3. Ensuite, rajoutez le chocolat fondu avec le beurre.
4. Incorporez doucement la farine en pluie et la levure. Vous pouvez mélanger avec vos mains pour obtenir une pâte bien homogène.
5. Puis, laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
6. Enfin, faites de petites boules avec la pâte et roulez les dans le sucre glace.
7. Disposez les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
8. Il ne vous reste qu'à les enfourner pendant 12 minutes.



BROWNIE AU CHOCOLAT ET HARICOTS ROUGES

Ingrédients :

- 2 œufs
- 5 cl de lait
- 30 g de sucre de coco
- 150 g de chocolat noir
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café d'arôme vanille
- 230 g de haricots rouges cuits et égouttés

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un mixeur, mettez les haricots rouges, les œufs et le lait jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
3. Versez le mélange dans un saladier et ajoutez en mélangeant le sucre, la levure et la vanille.
4. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
5. Ajoutez le chocolat dans le saladier et mélangez bien.
6. Mettez la préparation dans un moule chemisé ou tapissé de papier sulfurisé.
7. Enfournez pendant 25 minutes.

DE LA GOURMANDISE RICHE EN PROTÉINES !



MUFFINS À LA MYRTILLE

Ingrédients :

- 200 g de farine semi-complète
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 100 g de sucre blond ou complet
- 250 ml de lait (végétal pour une version vegan)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 80 ml d'huile végétale
- 200 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le sucre.
2. Ajoutez ensuite le lait et le jus de citron, puis incorporez l'huile petit à petit en remuant jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
3. Incorporez les myrtilles, en réservant deux fruits par muffin pour les déposer sur le dessus avant la cuisson.
4. Répartissez la pâte dans vos moules à muffins, déposez les myrtilles réservées sur chaque muffin, puis enfournez pendant 20 minutes.
5. Laissez-les refroidir avant de les démouler pour les déguster.

VOUS POUVEZ REMPLACER LES MYRTILLES PAR DES FRAMBOISES

Merci !

Merci d'avoir pris le temps de parcourir cet ebook et d'explorer ces recettes gourmandes. J'espère qu'elles vous inspireront à **cuisiner avec plaisir, créativité et à partager de délicieux moments** autour de vos préparations.

N'hésitez pas à laisser libre cours à votre imagination : adaptez les recettes, ajoutez vos touches personnelles et amusez-vous en cuisine ! Chaque essai est une nouvelle aventure, et **chaque bouchée est un petit bonheur à savourer.**

Si vous réalisez certaines de ces recettes, je serais ravie de voir vos créations ! Partagez vos photos sur les réseaux sociaux en me taggant [@zenetnaturelle](https://www.instagram.com/zenetnaturelle) !

Merci encore pour votre confiance et votre curiosité culinaire. Et surtout... régalez-vous !

"La cuisine est l'art de transformer des ingrédients simples en souvenirs inoubliables."



Sabrina

www.zenetnaturelle.fr