
70
Recettes de
GOÛTERS
MAISON
et petits déjeuners gourmands
LA CUISINE
des petits



Hello !



Et bienvenue dans
l'univers de **La Cuisine des Petits**!



Nous sommes Solène et Sophie.

Notre objectif? T'accompagner à donner **la meilleure alimentation possible** à ton enfant avec un maximum **de plaisir et de bonne humeur**!

Solène est notre **diététicienne spécialisée en pédiatrie**, et Sophie notre **créatrice de recettes pour les familles.**

Dans cet ebook, tu trouveras nos meilleures recettes de goûters et petits déjeuners maison, nutritifs et variés, pour toute la famille!

Bon appétit !

LA CUISINE des petits

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite



Conservation des goûters

La plupart des goûters de cet ebook peuvent être préparés à l'avance et congelés.
❄ **Ce petit symbole t'indique si la recette peut être congelée.**

À la fin de cet ebook tu trouveras une liste de **recommandations de boîtes à goûters**, ainsi que les moules utilisés pour les différentes recettes (p.78)

Notre astuce

Profiter de la préparation d'une recette pour doubles la dose et congeler le surplus.
Pour décongeler, 1mn au microondes fonction décongélation et c'est bon!

Les muffins sans sucre ajouté (p.25) par exemple sont parfaits pour cette technique

LE PLAISIR DE MANGER : UN JEU D'ENFANT



Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

TABLE DES MATIÈRES

Les classiques

Cookies à l'avoine 7
Petits oursons au chocolat 8
Barquettes à la fraise 9
Cinammon rolls express 10
Mini sourires 11
Petits cakes aux pépites de chocolat 12
Pains au lait fourrés au chocolat 13
Petits beurres 14
Biscuits façon Granola© 15
Biscuits "sandwich" 16
Madeleines au citron 17
Biscuits fourrés au chocolat 18
Mini marbrés 19
Donuts au four 20
Pain d'épices 21
Tarte aux pommes 22
Brioche bicolore 23

Les goûters à emporter

Muffins sans sucre ajouté 25
Muffins banane cacahuète 26
Muffins double chocolat 27
Muffins aux noisettes 28
Muffins aux lentilles 29
Muffins betterave chocolat 30
Moelleux à la pomme 31
Muffins jambon fromage 32
Moelleux aux abricots 33
Moelleux aux marrons 34
Mini banana bread 35
Porridge au four 36
Cookies à la compote 37
Cookies sans oeufs aux amandes 38
Cookies façon Nutella 39
Cookies à la cacahuète 40
Gingerbread cookies 41
Barres de céréales 42
Barres à la pomme 43
Carrés croustillants 44
Cake choco courgette 45
Cake vegan myrtille citron 46
Cake aux fruits rouges 47
Carrés coco fraise 48
Bowlcake 49
Energy balls façon brownie 50
Energy balls aux amandes 51
Energy balls à la fraise 52
Cookies balls aux pois-chiches 53
Gaufres simples 54
Gaufres à la patate douce 55
Pancakes à la compote 56
Pancakes au chocolat 57
Crêpes à l'avoine 58
Brochettes de fruits 59
Brochettes de mini sandwichs 60
Makis sucrés 61
Beignets à la pomme 62
Tout pour les tartines 63

TABLE DES MATIÈRES

À déguster à la maison

Flans au lait infantile 65
Flans aux oeufs 66
Clafoutis aux fruits 67
Frites de pastèque 68
Yaourts 1000 saveurs 69
Granola express 70
Verrines fruitées 71
Compote de pommes facile 72
Compote multifruits 73
Porridge 74
Overnight oats 75
Pudding de chia 76
Crème de kaki 77

Liens moules et boîtes à goûters 78

©


LES
CLASSIQUES
En version maison

COOKIES
aux flocons d'avoine

Pour 12 gros cookies

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 80g de beurre
- 80g de sucre brun
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 oeuf
- 100g de farine blanche
- 140g de flocons d'avoine
- 1 càc de bicarbonate
- 40g de pépites de chocolat

DÉROULEMENT

1. Avant de commencer la préparation, sortir le beurre pour qu'il ramolisse
2. Dans un saladier, fouetter ensemble le beurre mou avec le sucre et l'essence de vanille
3. Ajouter l'oeuf et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement
4. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine et le bicarbonate
5. Rassembler les deux préparations, ajouter les pépites de chocolat et mélanger pour bien intégrer
6. Sur une plaque chemisée, déposer de petites boules de pâte et les aplatir légèrement
7. Cuire les cookies au milieu du four à 180°c pendant 10mn

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





PETITS OURSONS
au chocolat

Pour environ 12 petits oursons — 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 120g de beurre
- 80g de sucre
- 3 oeufs
- 160g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 càs de cacao non sucré
- 60g de pâte à tartiner choco-noisette

DÉROULEMENT

1. Quelques heures avant de commencer, déposer de petits tas de pâte à tartiner (1 càc) sur une assiette couverte de papier sulfurisé et congeler
2. Dans une terrine, battre le beurre en crème
3. Ajouter le sucre et les oeufs et bien mélanger
4. Ajouter la farine et la levure et remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse
5. Réserver 1/5 de la pâte et y ajouter le cacao
6. Verser la pâte au chocolat dans une poche à douille avec un très petit embout puis déposer de petites gouttes sur les 4 pattes de chaque ourson
7. Ensuite, déposer une fine couche de pâte nature par dessus puis insérer un glaçon de pâte à tartiner
8. Couvrir avec une autre fine couche de pâte nature puis cuire les oursons au four 12 à 15mn à 180°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

BARQUETTES
à la fraise

Pour environ 30 barquettes 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 80g de sucre
- 2 càs d'eau tiède
- 120g de farine blanche
- 100g de confiture de fraise

DÉROULEMENT

1. Commencer par séparer les blancs d'oeufs des jaunes

2. Dans une terrine, battre en mousse les jaunes d'oeufs avec le sucre, l'eau et une pincée de sel

   Battre les blancs en neige puis les ajouter peu à peu au mélange d'oeuf et sucre en alternant avec la farine

   Verser 1 cuillère à café de pâte dans chaque moule à barquettes puis cuire au four 10mn à 180°c

   Une fois les barquettes cuites, démouler et garnir de confiture

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





CINNAMON ROLLS

express

Pour environ 15 unités

25 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 portion de pâte à pizza
- 1 càs de beurre
- 1 càs de sucre brun
- 1 à 2 càs de cannelle

DÉROULEMENT

1. Commencer par étaler la pâte à pizza
2. Faire fondre le beurre au bain marie ou au microondes et l'étaler sur la pâte à pizza
3. Dans un bol, mélanger le sucre et la cannelle et saupoudrer sur la pâte beurrée
4. Enrouler la pâte à pizza sur elle-même pour former un cylindre puis découper délicatement des tranches de 2cm environ
5. Déposer les roulades sur une plaque couverte de papier cuisson et cuire au four 20-25mn à 180°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

MINI SOURIRES

Pour 4 à 6 portions

45 minutes

INGRÉDIENTS

- 100g de beurre
- 60g de sucre
- 1 oeuf
- 180g de farine blanche
- 60g de poudre d'amande
- 100g de chocolat > 70% cacao
- 1 càs de beurre
- 50ml de crème liquide

DÉROULEMENT

1. Dans une terrine, battre le beurre en crème. Ajouter le sucre et l'oeuf et fouetter le mélange quelques instants.
2. Ajouter la farine, la poudre d'amande et une pincée de sel et bien mélanger (à la main si besoin) pour obtenir une pâte homogène.
3. Envelopper la pâte de papier film et laisser reposer au moins 1h au frigo.
4. Ensuite, abaisser la pâte et découper les sourires et les pièces rondes à l'aide d'un emporte-pièce. Si on n'a pas d'emporte-pièce sourire, on peut utiliser un petit couteau pour faire la bouche et les yeux.
5. Déposer les biscuits sur une plaque du four chemisée et cuire 10-12mn à 180°c (on veut que les biscuits soient cuits sans brunir). À la sortie du four, laisser les biscuits refroidir.
6. Pendant ce temps, déposer le chocolat en morceaux, la crème et la cuillerée de beurre dans une petite casserole et fondre à feu doux.
7. Une fois la ganache prête, déposer une cuillerée à café de chocolat sur les biscuits ronds puis couvrir avec les biscuits sourire.
8. Réserver au frais quelques minutes pour que le chocolat durcisse

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





PETITS CAKES
aux pépites de chocolat

Pour environ 10 cakes — 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 120g de farine blanche
- 80g de poudre d'amandes
- 40ml d'huile au choix
- 100ml de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 50g de pépites de chocolat

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande et la levure.
2. Ajouter la compote, l'huile et le lait et bien mélanger.
3. Ajouter les pépites de chocolat, bien mélanger et verser le mélange dans des petits moules à cakes.
4. Cuire au four 15mn à 180°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

PAINS AU LAIT
fourrés au chocolat

Pour environ 15 petits pains — 40 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 200ml de lait
- 7g de levure de boulanger
- 500g de farine blanche
- 2 oeufs
- 1 pincée de sel
- 50g de sucre
- 120g de beurre
- 200g de chocolat au choix

DÉROULEMENT

1. Tout d'abord, faire fondre le chocolat puis sur une assiette couverte de papier sulfurisé former des barres d'environ 8cm de long en versant le chocolat avec une cuillère. Mettre les barres au congélateur
2. Pour les petits pains, faire tiédir le lait puis y diluer la levure.
3. Ensuite, ajouter les oeufs, le sel et le sucre et bien mélanger.
4. Ajouter la farine petit à petit tout en mélangeant jusqu'à obtenir une texture de pâte lisse. Pétrir la pâte à la main ou au robot pendant 1 à 2 mn
5. Incorporer le beurre en morceaux petit à petit tout en continuant de pétrir pendant 5mn
6. Former une boule et laisser lever la pâte pendant 1h dans un endroit tiède
7. Ensuite, dégazer rapidement la pâte et former les petits pains en enroulant la pâte autour des barres de chocolat. Laisser lever encore 30mn
8. Finalement, badigeonner les petits pains avec un jaune d'oeuf battu
9. Cuire au four à 180°c pendant 12 à 15mn

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





PETITS BEURRES

Pour environ 20 biscuits

35 minutes

INGRÉDIENTS

- 250g de farine blanche
- 90g de sucre blanc
- 120g de beurre mou
- 2 jaunes d'oeufs

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre
2. Ajouter le beurre en petits morceaux et mélanger à la main en "sablant" la pâte
3. Ajouter les jaunes d'oeufs et bien intégrer
4. Former une boule avec la pâte
5. Étaler la pâte sur une épaisseur de 5mm et découper les biscuits au couteau ou à l'aide d'un emporte-pièce
6. Déposer les biscuits sur une plaque couverte de papier cuisson
7. Cuire les biscuits 10 à 12mn à 180°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

BISCUITS
façon Granola©

Pour environ 20 biscuits

25 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 80g de beurre à température ambiante
- 80g de sucre brun
- 1 oeuf
- 40g de poudre de noisettes
- 1 extrait de vanille
- 160g de farine blanche
- 100g de chocolat au choix
- 1 pincée de sel

DÉROULEMENT

1. Dans une terrine, battre le beurre en crème avec le sucre, une pincée de sel et la vanille.
2. Ajouter l'oeuf, mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse
3. Ajouter ensuite la farine et la poudre de noisette, bien mélanger
4. Former une boule avec la pâte et la laisser durcir au frigo minimum 30mn
5. Ensuite, sur une surface enfarinée, abaisser la pâte sur une épaisseur de 0,5cm. Découper des ronds à l'aide d'un emporte-pièces (utiliser un petit verre si on n'en a pas)
6. Déposer les biscuits sur une plaque du four chemisée et cuire 12-15mn à 180°c
7. Une fois les biscuits cuits, les laisser refroidir
8. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain marie
9. Quand les biscuits sont refroidis, les tremper dans le chocolat puis laisser durcir au frigo

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





BISCUITS "SANDWICH"
au chocolat

Pour environ 20 biscuits | 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 50g de poudre de noisette
- 100g de farine blanche
- 40ml d'huile neutre
- 2 càs de sucre brun
- 2 càs de compote de pomme
- 40g de chocolat noir

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, mélanger l'huile, la compote et le sucre
2. Ajouter la farine et la poudre de noisette, bien mélanger
3. Former une boule avec la pâte et l'étaler sur une épaisseur d'environ 5mm
4. Découper des rectangles d'environ 5x6cm dans la pâte.
5. Déposer un morceau de chocolat sur chaque rectangle puis replier la pâte sur elle-même et appuyer pour fermer le biscuits
6. Déposer les biscuits sur une plaque couverte de papier cuisson et cuire 12-15mn à 180°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

MADELEINES
au citron

Pour environ 20 madeleines 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 40g de beurre à température ambiante
- 60g de sucre
- Zest de 1 citron
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- 100ml de lait
- 1 càc de levure chimique
- 150g de farine blanche

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, battre le beurre en crème
2. Ajouter le sucre, le sel et le zeste de citron et battre jusqu'à obtenir une texture mousseuse
3. Ajouter le lait et les oeufs et bien mélanger
4. Ajouter la farine petit à petit tout en mélangeant jusqu'à obtenir une texture de pâte lisse
5. Préchauffer le four à 220°c et mettre la pâte au congélateur pendant que le four chauffe (c'est la différence de température qui va aider les madeleines à avoir une belle bosse)
6. Quand le four est chaud, remplir les moules à madeleines à la moitié de la hauteur et enfourner
7. Quand la bosse apparaît sur les madeleines, baisser la température du four à 180°c et continuer la cuisson environ 10mn

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





BISCUITS FOURRÉS
au chocolat

Pour environ 20 biscuits — 45 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 110g de beurre à température ambiante
- 80g de sucre
- 1 oeuf
- 230g de farine blanche
- 40g de poudre d'amande
- 150ml de crème légère
- 150g de chocolat noir

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, battre le beurre en crème.
2. Ajouter le sucre, continuer à battre rapidement jusqu'à ce que le mélange ait une texture mousseuse. Ajouter l'oeuf et remuer pour bien l'incorporer
3. Finalement, ajouter la farine et la poudre d'amande et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Former une boule avec la pâte et l'abaisser sur une épaisseur de 5mm environ. Découper des cercles dans la pâte à l'aide d'un emporte-pièce
5. Déposer les biscuits sur une plaque couverte de papier cuisson et cuire au four 10 à 12 minutes à 180°c.
6. Pendant ce temps, verser la crème dans une petite casserole et cuire à feu vif jusqu'à ce que la crème commence à fremir.
7. Sortir la crème du feu et y ajouter le chocolat en morceaux, remuer jusqu'à ce que le chocolat fonde.
8. Réserver au congélateur quelques minutes pour que la ganache durcisse.
9. Ensuite, déposer une cuillerée de ganache sur la moitié des biscuits puis couvrir avec un biscuit sans chocolat

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

MINI MARBRÉS

Pour 10 à 12 petits cakes 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 120g de beurre
- 100g de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 càc d'essence de vanille
- 3 oeufs
- 250g de farine blanche
- 2 càc de levure chimique
- 60g de chocolat au choix

DÉROULEMENT

1. Dans une terrine, tourner le beurre en crème
2. Ajouter le sucre, la vanille et le sel, battre en mousse. Ajouter les oeufs un à un en continuant de remuer
3. Ajouter la farine et la levure et bien mélanger
4. Séparer le mélange en deux portions
5. Faire fondre le chocolat et le mélanger à la moitié de la pâte
6. Remplir les moules en versant une couche de pâte nature, une couche de pâte au chocolat puis une seconde couche de pâte nature. À l'aide d'un couteau, mélanger légèrement la pâte pour créer une marbrure
7. Cuire les cakes 20-25mn à 180°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





DONUTS MAISON
au four

Pour 8 à 10 donuts

30 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 250g de farine blanche
- 40g de sucre
- 160ml de lait
- 40g de beurre
- 1 sachet de levure chimique
- 2 jaunes d'oeuf
- 1 càc d'essence de vanille
- 100g de chocolat noir

DÉROULEMENT

1. Dans une petite casserole, faire chauffer légérement le lait. Une fois tiède, y ajouter le sucre, le jaune d'oeuf, le beurre fondu, l'essence de vanille et une pincée de sel.

2. Ajouter la moitié de la farine et la levure, bien mélanger pour intégrer tous les éléments. Couvrir le saladier et laisser poser 10mn

3. Ensuite, ajouter le reste de la farine et pétrir la pâte à la main ou au robot pendant 5mn. Couvrir le saladier et laisser reposer la pâte pendant 1h dans un endroit tiède (comme l'intérieur du four)

4. Étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 1,5cm et découper la forme des donuts

5. Déposer les donuts sur une plaque couverte de papier cuisson en prenant soin de laisser assez d'espace entre les donuts. Laisser à nouveau poser la pâte 30mn ou jusqu'à ce que les donuts aient doublé de volume

6. Préchauffer le four à 180°c. Une fois le four chaud, cuire les donuts au milieu du four pendant 10 à 12mn (ils doivent cuire sans dorer à la surface)

7. Pour terminer, faire fondre le chocolat au bain marie et y tremper les donuts une fois cuits et refroidis

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

PAIN D'ÉPICES

Pour 8 petits ou 1 grand 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 160gr de miel
- 20ml de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 càc de bicarbonate
- 100g de beurre
- 250g de farine blanche
- 2 oeuf
- 2 mélange d'épices pour pain d'épices

DÉROULEMENT

1. Dans une petite casserole, faire chauffer le beurre et le lait jusqu'à ce qu'ils soient tièdes
2. Dans un saladier, mélanger la farine, le bicarbonate, la levure et les épices
3. Ajouter l'oeuf et le mélange de lait et miel, bien mélanger
4. Déposer le mélange dans un moule à cake ou des petits moules graissés
5. Cuire au milieu du four à 180°c pendant 40-45mn (pour un grand format) ou 10-15mn (petit format)

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





TARTE AUX POMMES

Pour 6 personnes

50 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 portion de pâte brisée
- 2 pommes
- 2 oeufs
- 200ml de crème liquide
- 2 càs de sucre brun
- 1 càs de cannelle

DÉROULEMENT

1. Dérouler la pâte et l'étaler dans un moule à tarte. Piquer le fond pour éviter qu'il ne gonfle
2. Peler les pommes et les découper en lamelles
3. Déposer les lamelles sur la pâte.
4. Dans un bol, battre les oeufs à la fourchette puis ajouter la crème, le sucre et la cannelle. Bien mélanger
5. Verser le mélange sur la tarte
6. Enfourner la tarte aux pommes 40 à 45mn à 210°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

BRIOCHE
bicolore

Pour 6 à 8 portions

1 heure + repos

INGRÉDIENTS

- 60ml de lait
- 60g de sucre
- 7g de levure de boulanger
- 4 oeufs
- 140g de beurre (à température ambiante)
- 1 pincée de sel
- 440g de farine blanche
- 1 càs de cacao non sucré
- 2 jaunes d'oeuf

DÉROULEMENT

1. Dans une petite casserole, chauffer doucement le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède. Retirer du feu puis ajouter le sucre et la levure. Bien mélanger jusqu'à ce que la levure soit totalement dilluée
2. Dans un saladier, battre le beurre en crème. Ajouter les oeufs et le mélange de lait, sucre et levure, bien mélanger
3. Ajouter la farine et le sel et pétrir la pâte pendant une dizaine de minutes sur une surface enfarinée. Si la pâte colle trop aux doigts, ajouter un peu de farine
4. Ensuite, diviser la pâte en 2 et ajouter le cacao dans l'une des moitiés. Bien mélanger pour obtenir une couleur homogène
5. Former 5 boules avec chaque couleur de pâte et les déposer en alternant les couleurs dans un moule à cake beurré. Laisser lever dans un endroit tiède (35-40°c) pendant environ 1h
6. Ensuite, badigeonner la brioche avec le jaune d'oeuf dillué dans un peu de lait. Cuire pendant 40-45mn à 180°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite




À EMPORTER PARTOUT
et glisser dans la boîte à goûter

MUFFINS FACILES

sans sucre ajouté

Pour 12 muffins

20 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 100ml de lait
- 200g de farine
- 40ml d'huile d'olive
- 1/2 sachet de levure chimique

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, mélanger la compote, l'huile et le lait.
2. Ajouter la farine et la levure et bien mélanger.
3. Ajouter le chocolat, les morceaux de fruits ou autres saveurs choisies.
4. Verser le mélange dans des moules à muffins.
5. Cuire au four 15-20mn à 180°c.

Personnalise ta recette avec :

- De la cannelle
- Des morceaux de chocolat
- Des myrtilles (ou autre fruit en morceaux)
- Des raisins secs
- Du cacao

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





MUFFINS

banane cacahuète

Pour environ 8 muffins — 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 60g de farine d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 oeuf
- 2 càs de beurre de cacahuète
- 2 carrés de chocolat >75% cacao
- 6 càs de lait (ou alternative végétale)
- 1 càs de levure chimique

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, écraser la banane. Ajouter l'oeuf et le beurre de cacahuète, bien mélanger.
2. Ajouter la farine, la levure et le lait, mélanger à nouveau. Concasser le chocolat et l'ajouter au mélange.
3. Verser la pâte dans les moules à muffins.
4. Cuire au four 12-15mn à 180°c (ou au microonde 1,5mn à puissance maximum)

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

MUFFINS
double choco

Pour 12 muffins

20 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 2 càs de cacao non sucré
- 4 carrés de chocolat >75% cacao
- 125g de farine complète
- 60g d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 2 càs de sucrant au choix (sirop d'agave, miel, pâte de dattes,...)

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, peler et écraser les bananes.
2. Ajouter les œufs et l'huile d'olive et bien mélanger.
3. Ajouter la farine, la poudre à lever et le cacao.
   Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
   Si besoin, ajouter le sucrant choisi
4. Concasser le chocolat et ajouter à la pâte.
   Verser la pâte dans des moules à muffins huilés.
5. Cuire environ 12mn au millieu du four à 180°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





MUFFINS

banane noisette

Pour 4 personnes

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres
- 150g de raisins secs
- 140g de farine complète
- 4 càs d'huile d'olive
- 60ml de lait (ou alternative végétale)
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure chimique
- 60g de poudre d'amande
- 100g de noisettes concassées
- 1 càc de cannelle
- 4 carrés de chocolat noir

DÉROULEMENT

1. Commencer par faire tremper les raisins secs dans un peu d'eau tiède une dizaine de minutes.
2. Pendant ce temps, déposer dans le bol du mixeur les bananes, la farine, les oeufs, l'huile, la poudre d'amande, la cannelle, le lait et la levure
3. Une fois les raisins secs bien hydratés, les égoutter et les ajouter au reste des ingrédients Bien mixer le tout pour obtenir une pâte homogène
4. Concasser le chocolat et l'ajouter au mélange avec la poudre de noisette. Bien remuer et verser dans des moules à muffins
5. Cuire au milieu du four 12 à 15mn à 180°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

MUFFINS
aux lentilles

Pour 8 muffins

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles cuites
- 1 banane
- 60g de farine complète
- 40g de flocons d'avoine
- 40g d'huile au choix
- 2 càs de cacao non sucré
- 40g de miel ou sirop d'agave
- 1 càs d'essence de vanille
- 100ml de lait (ou alternative végétale)

DÉROULEMENT

1. Commencer par bien rincer les lentilles
2. Déposer tous les ingrédients dans le bol du mixeur et mixer jusqu'à obtenir une texture à peu près uniforme
3. Verser la pâte dans des moules à muffins en les remplissant aux 3 quarts
4. Cuire les muffins au milieu du four 15mn à 180°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





MUFFINS AU CHOCOLAT
et à la betterave

Pour 12 muffins

20 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 betterave cuite (env. 200g)
- 2 oeufs
- 150g de farine blanche
- 3 càs de cacao non sucré
- 1 càs de levure chimique
- 100ml de lait
- 3-4 càs de miel

DÉROULEMENT

1. Découper la betterave en morceau et la passer au mixeur pour obtenir une purée Ensuite, ajouter l'oeuf, le lait et le miel, bien mélanger.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure et le cacao.
3. Mélanger les deux préparations.
4. Huiler les moules à muffins et les remplir avec la pâte. Cuire les muffins au four 15mn à 180°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

MINI MOELLEUX
à la pomme

Pour 6 moelleux

20 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 pommes
- 170g de farine d'avoine
- 1 càc de levure chimique
- 70ml de lait (ou lait végétal)
- 2 càc de cannelle
- 50ml d'huile d'olive

DÉROULEMENT

1. Commencer par peler les pommes et en découper une en petits dés.
2. Découper les 2 autres pommes grossièrement et les mixer avec la cannelle, le lait et l'huile d'olive.
3. Ajouter la farine, la levure chimique et la pomme en petits dés.
4. Verser le mélange dans un moule à muffins.
5. Cuisson: au four 20mn à 180°c / au microonde ~3mn à puissance max.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





MUFFINS SALÉS
jambon fromage

Pour 8 muffins

25 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de farine de blé
- 2 oeufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 50g d'huile d'olive
- 40g de dés de jambon
- 40g de fromage au choix
- 60ml de lait

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, mélanger l'œuf avec le lait, l'huile et une pincée de sel.
2. Ajouter la farine et la poudre à lever, bien mélanger.
3. Découper le fromage en petits cubes.
   Ajouter le jambon et le fromage à la pâte et bien remuer pour tout intégrer.
4. Verser le mélange dans des moules à muffins.
5. Cuire au four 20mn à 180°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

MOELLEUX
aux abricots

Pour 8 moelleux — 15 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de compote sans sucre ajouté
- 1 œuf
- 40ml d'huile d'olive
- 2 càs de sucrant au choix (pâte de datte, miel, sirop d'agave,...)
- 1 càc d'extrait de vanille
- 100g de farine d'avoine
- 1 càs de levure chimique
- 8 petits abricots

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, mélanger l'oeuf et la compote.
2. Ajouter l'huile, le sucrant et la extrait de vanille, remuer jusqu'à ce que tout soit bien intégré.
3. Ensuite, ajouter la farine et la levure et bien remuer à nouveau.
4. Verser le mélange dans les moules en les remplissant à la moitié.
5. Laver les abricots et en retirer les noyaux délicatement (sans les casser en deux) puis déposer les abricots au centre de chaque moule en les enfonçant légèrement pour que la pâte remonte sur les bords.
6. Enfourner 12-15mn à 180°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





MINI MOELLEUX
aux marrons

Pour 8 moelleux

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 100g de crème de marrons (voir p X)
- 2 oeufs
- 2 càs de sucrant au choix (miel, sirop d'agave, etc...)
- 40g d'huile (ou beurre fondu)
- 50ml de lait
- 1 càc de poudre à lever
- 100g de farine d'avoine

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, mélanger la crème de marrons, le sucrant, l'œuf et le lait. Bien remuer pour que tout s'intégre bien.
2. Ajouter la farine et la poudre à lever, bien mélanger.
3. Verser le mélange dans les moules à muffins.
4. Cuisson: 20-25mn à 180°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

BANANA BREAD
version muffins

Pour 6 muffins

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 1 càs de cannelle
- 60g de farine complète
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 1 œuf

DÉROULEMENT

1. Commencer par écraser le banane dans un saladier
2. Ajouter l'oeuf, l'huile et la cannelle et bien mélanger. Ajouter la farine et la levure, mélanger à nouveau.
3. Verser la pâte dans des moules à muffins
4. Optionnel: décorer avec des rondelles de banane
5. Cuire au four 15mn à 180°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





PORRIDGE AU FOUR

Pour 8-10 porridges

40 minutes

INGRÉDIENTS

- 100g de compote de pommes
- 100g de flocons d'avoine
- 200ml de lait (ou lait végétal)
- 1 càs d'extrait de vanille
- Optionnel : 1 càs de sucrant au choix (miel, sirop d'agave,...)

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, verser la compote de pomme. Ajouter le lait, les flocons d'avoine, la vanille et le sucrant choisi.
2. Bien mélanger.
3. Ajouter les toppings choisis en remuant délicatement pour ne pas les écraser.
4. Verser le mélange dans des petits moules pour le four et cuire 30-35mn.

Personnalise ta recette avec :

- Des morceaux de fruits
- Du chocolat fondu
- De la poudre d'amand ou de noisette
- De la purée d'oléagineux
- De la cannelle

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

COOKIES
à la compote

Pour 10 gros cookies

20 minutes

INGRÉDIENTS

- 210g de farine d'avoine
- 120g de flocons d'avoine
- 250 de compote de pomme
- 1 oeuf
- 50g de chocolat noir > 75% cacao

DÉROULEMENT

1. Battre légèrement l'œuf dans un saladier
2. Ajouter la compote, la farine et les flocons et bien mélanger .
3. Ajouter les toppings choisis au mélange.
4. A la main former de grosses boules, les aplatir légèrement et les déposer sur une plaque de cuisson.
5. Cuire ~12mn à 180°c.

Personnalise ta recette avec :

- Des morceaux de fruits
- Des amandes, noix ou noisettes concassées
- De la noix de coco râpée
- Des raisins secs, des morceaux de dattes ou abricots secs



Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite



COOKIES AUX AMANDES

sans oeufs ni lait

Pour 8 gros cookies — 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 400g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- 1 càs de levure chimique
- 1 càs d'essence de vanille
- 120ml d'huile d'olive
- 8 càs de sirop d'érable
- 4 carrés de chocolat > 70% cacao (ou 40g de pépites)

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande avec le sel et la levure
2. Ajouter l'huile, le sirop et l'extrait de vanille, bien mélanger
3. Concasser le chocolat et l'ajouter au mélange.
4. Sur une plaque chemisée, déposer de petites boules de pâte et les aplatir légèrement
5. Cuire au four à 180°c 10-15mn

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

COOKIES
façon Nutella©

Pour 4 personnes

20 minutes

INGRÉDIENTS

- 100g de poudre de noisettes
- 100g de dattes (env. 10 dattes)
- 1 càs de cacao non sucré
- 1 oeuf
- 70g de flocons d'avoine
- 3 carrés de chocolat noir
- Quelques noisettes pour décorer

DÉROULEMENT

1. Commencer par dénoyauter les dattes et les plonger dans un bol d'eau chaude.
   Laisser tremper 10mn puis passer les dattes au mixeur avec 5 cuillérées d'eau de trempage, jusqu'à obtenir une pâte.

2. Ajouter la poudre de noisette, l'oeuf et le cacao et mixer à nouveau.
   Ajouter les flocons d'avoine, bien mélanger.

3. Concasser le chocolat en petit morceaux et l'ajouter au mélange.

4. Former les cookies et les déposer sur une plaque allant au four.
   Découper les noisettes en deux et en décorer les cookies (ne pas mettre les morceaux de noisettes pour les moins de 5 ans)

5. Cuire 15mn à 180°c.
   Laisser refroidir avant de déguster.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





COOKIES MOELLEUX
à la cacahuète

Pour 4 personnes — 15 minutes

INGRÉDIENTS

- 75g de beurre de cacahuète
- 120g de farine de blé
- 1 oeuf
- 2 càs de miel
- 4 càs de lait

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à la main pour former une pâte.
2. Former de petites boules et les déposer sur une plaque avec du papier cuisson.
3. Aplatir légèrement les boules à l'aide d'une fourchette.
4. Cuire les cookies 10 à 12mn à 180°c.
5. Laisser refroidir les cookies avant de les déguster

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

GINGERBREAD
cookies

Pour 1 plaque de biscuits

1 heure + repos

INGRÉDIENTS

- 200g de farine de blé
- 1 pincée de sel
- 2 càs de mélange 4 épices
- 1 càc de bicarbonate
- 90g de beurre
- 60g de sucre brun
- 1 oeuf
- 2 càs de mélasse
- 1 càc d'essence de vanille
- Sucre glace
- Jus de citron

DÉROULEMENT

1. Quelques minutes avant de commencer, sortir le beurre du frigo pour qu'il ramolisse
2. Dans une terrine, mélanger la farine, le sel, le bicarbonate et les épices
3. Dans un bol, déposer le beurre en morceau et le sucre et battre jusqu'à obtenir une texture mousseuse
4. Incorporer le mélange beurre-sucre à la farine avec l'oeuf, la mélasse et la vanille
5. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
6. Former une boule avec la pâte, l'envelopper dans du papier film et laisser reposer au frigo au moins 2h.
7. Ensuite, abaisser la pâte sur une épaisseur d'environ 0,5cm et découper les biscuits à l'emporte-pièces
8. Déposer les biscuits sur une plaque du four chemisée et cuire 10-12mn à 180°c
9. Pour le glaçage, mélanger du sucre glace avec du jus de citron jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Décorer les cookies et laisser durcir



Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite



BARRES DE CÉRÉALES

sans sucre ajouté

Pour environ 10 barres — 25 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 1 oeuf
- 60g de coco râpée
- 100g de flocons d'avoine

DÉROULEMENT

1. Écraser les bananes dans un bol.
2. Ajouter l'œuf, la noix de coco et les flocons d'avoine. Bien remuer. Ajouter au mélange les toppings choisis.
3. Étaler le mélange sur une plaque de cuisson en essayant de lui donner la forme d'un rectangle d'environ 1cm d'épaisseur.
4. Prédécouper la pâte en forme de barres
5. Enfourner 20mn à 180°c.
6. Laisser refroidir puis découper à nouveau les barres si besoin.

Personnalise ta recette avec :

- Du chocolat en morceaux
- Des raisins secs
- Des morceaux de dattes ou abricots secs
- De la cannelle
- Des morceaux de noix, noisettes, etc...
- Des morceaux de fruits

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

BARRES DE CÉRÉALES
à la pomme

Pour environ 8 barres

25 minutes

INGRÉDIENTS

- 100g de compote de pomme
- 100g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 pomme
- 40g de poudre de noisettes
- 1 càs de cannelle

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, l'œuf, la compote de pomme, la poudre de noisette et la cannelle.
2. Découper la pomme en petits morceaux et l'ajouter au mélange
3. Déposer le mélange dans un plat allant au four (graissé ou couvert de papier cuisson) et étaler sur une épaisseur d'environ 2cm.
4. Cuire 20mn à 180°c
5. Une fois la pâte cuite, découper les barres avant que le mélange ne durcisse en refroidissant

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





CARRÉS CROUSTILLANTS

sans cuisson

Pour 8 carrés

15 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 100g de flocons d'avoine
- 50g de céréales du type Rice Crispies©
- 100g de beurre de cacahuète
- 100g de miel
- 40g de beurre
- 10g de chocolat noir

DÉROULEMENT

1. Dans une petite casserole, faire chauffer légèrement le beurre de cacahuète avec le beurre et le miel
2. Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine et les céréales
3. Ajouter le mélange de miel et beurre de cacahuète et mélanger pour bien intégrer
4. Verser le mélange dans un plat à gratin chemisé et laisser durcir 30 à 40mn au congélateur
5. Terminer en découpant des carrés et en les décorant avec du chocolat fondu

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

CAKE MOELLEUX
chocolat et courgette

Pour 4 personnes 40 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 petite courgette (env. 200g)
- 2 oeufs
- 1-2 càs de miel, pâte de dattes ou sirop d'érable
- 1 càs de cacao non sucré
- 40g de fécule de maïs
- 60g de farine d'avoine
- 1 sachet de levure chimique
- 70g de chocolat >75% cacao

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, battre les oeufs à l'aide d'une fourchette.
2. Laver ou peler la courgette et la râper. Ajouter la courgette à l'oeuf battu. Ajouter également le sucrant choisi.
3. Bien mélanger puis ajouter la farine, la fécule de maïs, la levure et le cacao. Mélanger à nouveau.
4. Faire fondre le chocolat au microondes ou au bain marie et l'ajouter à la pâte.
5. Bien mélanger et verser la pâte dans un moule chemisé.
6. Cuire au four 30mn à 180°c

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





CAKE VEGAN
myrtilles et citron

Pour 1 cake

45 minutes

INGRÉDIENTS

- 150g de farine complète
- 150g de farine blanche
- 1 sachet de levure chimique
- 120ml d'huile au choix
- 400ml de lait végétal
- 8 càs de sucrant au choix (pâte de datte, miel, sirop d'agave...)
- 120g de myrtilles fraîches ou surgelées
- 1 citron

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, mélanger les deux farines et la levure.
2. Ajouter l'huile, le lait, le sucrant choisi et le zeste du citron. Bien mélanger
3. Laver les myrtilles puis les passer dans la farine (cela évitera qu'elles coulent au fond du moule). Les ajouter à la pâte
4. Déposer la pâte dans un moule à cake chemisé et cuire à 180°c pendant 45 à 50mn
5. Laisser refroidir le cake avant de démouler

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

CAKE
aux fruits rouges

Pour 1 cake

50 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de farine complète
- 1 tasse de fruits des bois (frais ou surgelés)
- 100ml de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 2 càs de sucrant au choix (sirop d'agave, miel, pâte de dattes,...)
- 50g de chocolat >75% cacao
- 1 càc d'essence de vanille
- 200g de yaourt nature

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, battre légèrement les oeufs puis ajouter le yaourt et l'extrait de vanille et bien remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Ajouter la farine et la levure.
3. Ajouter le lait et le sucrant choisi et bien mélanger.
4. Concasser le chocolat.
5. Laver les fruits rouges (s'ils sont frais) puis les passer dans un peu de farine pour éviter qu'ils ne tombent au fond du moule.
6. Incorporer le chocolat et les fruits rouges au mélange et verser le tout dans un moule à cake chemisé.
7. Cuire au four 40mn à 160°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





CARRÉS MOELLEUX
coco fraise

Pour 8 carrés

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 60g de coco râpée
- 12 dattes
- 110g de farine complète
- 50g de fraises
- 200ml de lait (ou alternative végétale)
- 2 œufs
- 1 càc de poudre à lever

DÉROULEMENT

1. D'abord, plonger les dattes dans un bol avec de l'eau et cuire 1mn au microonde (ou laisser reposer 10mn) pour qu'elles ramollissent.
2. Dénoyauter les dattes et les passer au mixeur avec quelques cuillerées de leur eau jusqu'à obtenir une pâte.
3. Dans un autre bol, verser le lait et y laisser tremper la noix de coco râpée quelques minutes.
4. Pendant ce temps, mélanger les œufs, la pâte de dattes, la farine et la poudre à lever.
5. Ajouter le mélange lait-coco et bien remuer.
6. Verser la pâte dans un grand plat huilé et décorer avec les fraises découpées en morceaux.
7. Cuire au four 30mn à 180°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

BOWLCAKE

en 5mn

Pour 1 bowlcake

5 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre
- 1 oeuf
- 50g de farine d'avoine
- 2 càc de levure chimique
- 2 càs de yogurt nature

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, écraser la banane.
2. Ajouter l'oeuf, bien mélanger.
3. Ajouter la farine, la levure et le yogurt, mélanger à nouveau.
4. Cuire au microonde 1,5-2 mn à puissance maximum.

Personnalise ta recette avec :

- Des morceaux de fruits
- Du cacao ou du chocolat
- De la poudre d'amand ou de noisette
- De la purée d'oléagineux
- De la cannelle



Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite



ENERGY BALLS
façon brownie

Pour environ 12 boules — 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 càs de cacao non sucré
- 150g de dattes
- 1 càs de purée d'oléagineux
- 8 noix

DÉROULEMENT

1. Dénoyauter les dattes et passer au mixeur avec la purée d'oléagineux et le cacao.
2. Concasser les noix et les ajouter au mélange (attention pour les moins de 5 ans réduire les noix en poudre)
3. Former des boules en les roulant à la main.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

ENERGY BALLS
aux amandes

Pour environ 12 boules

5 minutes

INGRÉDIENTS

- 80g d'amandes
- 180g de dattes
- 20g de coco râpée + coco pour rouler

DÉROULEMENT

1. Passer tous les ingrédients au mixeur jusqu'à obtenir une texture entre miettes et pâte.
2. Former des boules et les passer dans la noix de coco
3. Conservation: 3-4 jours au frigo

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





ENERGY BALLS
à la fraise

Pour environ 12 boules

5 minutes

INGRÉDIENTS

- 100g de dattes
- 40g de fraises
- 40g de flocons d'avoine
- 20g de coco râpée + coco pour rouler

DÉROULEMENT

1. Laver les fraises et dénoyauter les dattes puis passer tous les ingrédients au mixeur jusqu'à ce que le mélange ait une consistance entre la poudre et la purée.
2. Former des boules avec la pâte et les rouler dans la noix de coco pour terminer.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

COOKIE BALLS
aux pois-chiches

Pour environ 12 boules

5 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de pois-chiches cuits
- 20g de flocons d'avoine
- 1 càs de beurre de cacahuète
- 30g de sirop d'érable, miel ou sirop d'agave
- 1 càc d'essence de vanille
- 40g de pépites de chocolat

DÉROULEMENT

1. Tout d'abord, rincer et égouter les pois-chiches
2. Dans le bol du mixeur, déposer les pois-chiches, les flocons d'avoine, la vanille, le sirop et le beurre de cacahuète. Mixer jusqu'à obtenir une pâte
3. Ajouter les pépites de chocolat, mélanger légèrement
4. Avec la pâte, former des boules à la main
5. Les cookies balls se conservent jusqu'à 3 jours au frigo

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





GAUFRES FACILES
sans sucre ajouté

Pour 10 gaufres

15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre
- 150g de farine d'avoine (ou flocons d'avoine mixés)
- 1 oeuf
- 1 càc d'extrait de vanille
- 100ml de lait

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, écraser la banane.
2. Ajouter l'oeuf et l'extrait de vanille, bien mélanger.
3. Ajouter la farine et le lait, mélanger à nouveau.
4. Verser de petites portions de pâte dans les gaufrier et cuire environ 5mn.

Personnalise ta recette avec :

- De la cannelle
- Du cacao
- De la purée de fruits
- Comme topping: de la confiture ou de la pâte à tartiner

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

GAUFRES
à la patate douce

Pour 8-10 gaufres

15 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de patate douce cuite
- 2 oeufs
- 200g de farine complète
- 1 càc de levure chimique
- 120ml de lait

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, écraser la patate douce à l'aide d'une fourchette.

2. Ajouter les oeufs, mélanger. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger à nouveau.

3. Verser une portion de pâte dans le gaufrier et cuire le temps indiqué.

Note:
Pour une version salée, ajouter une pincée de sel à la pâte.
Pour une version sucrée, ajouter une cuillérée de pâte de dattes, miel ou sirop d'agave.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





PANCAKES
à la compote

Pour 12 petits pancakes

15 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de compote de pomme
- 100g de farine
- 2 oeufs
- 1 càs de poudre à lever

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, mélanger la compote de pomme et les d'œufs.
2. Ajouter la farine et la poudre à lever et bien mélanger.
3. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et y déposer de petites portions de pâtes.
4. Cuire quelques minutes à couvert puis quand des petits bulles apparaissent à la surface, retourner le pancake et terminer la cuisson 1mn de l'autre côté.

Personnalise ta recette avec :

- Du cacao non sucré
- De la confiture
- De la pâte à tartiner
- De la purée d'oléagineux
- Des morceaux de fruits

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

PANCAKES
choco banane

Pour 8 pancakes

15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre
- 1 oeuf
- 60g de farine d'avoine
- 2 càc de levure chimique
- 80ml de lait ou lait végétal
- 2 càs de cacao

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, écraser la banane.
2. Ajouter l'œuf, bien mélanger.
3. Ajouter le reste des ingrédients, mélanger à nouveau.
4. Faire chauffer un peu d'huile ou de beurre dans une poêle, y déposer une cuillerée de pâte puis laisser cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface.
5. Retourner le pancake et cuire encore 1-2mn de l'autre côté.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





CRÊPES
à l'avoine

Pour 10 crêpes

15 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 170g de farine d'avoine (ou flocons d'avoine mixés)
- 250ml de lait ou lait végétal
- Optionnel: arôme de vanille liquide

DÉROULEMENT

1. Passer au mixeur les oeufs, le lait, les flocons d'avoine et la vanille liquide.

2. Cuire les crêpes une à une dans une poêle beurrée.

Personnalise ta recette avec :

- De la purée d'oléagineux
- De la purée de fruits ou des morceaux de fruits
- De la confiture
- De la pâte à tartiner
- Du chocolat fondu

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

BROCHETTES
de fruits

Pour 6 brochettes

10 minutes

INGRÉDIENTS

- 300g de fruits au choix
- 8 piques à brochettes

DÉROULEMENT

1. Commencer par laver ou peler les fruits et découper les plus gros en morceaux puis les enfiler sur les pique à brochettes.

2. Pour encore plus de gourmandise, couvrir de chocolat fondu.

Sécurité alimentaire :

Attention, les piques à brochettes peuvent représenter un danger pour les tout-petits
Découper les petits fruits ronds (raisins, myrtilles, etc...) en 4 pour les moins de 2 ans puis en 2 jusqu'à 4 ans

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





BROCHETTES
de mini sandwichs

Pour 4 brochettes

10 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain de mie (complet si possible)
- 12 fraises ou morceaux d'autres fruits
- 4 càs de confiture, pâte à tartiner ou purée d'oléagineux
- 4 petites piques à brochettes

DÉROULEMENT

1. Commencer par tartiner le pain avec l'option choisie puis former des sandwichs et les découper en 4 petits morceaux
2. Laver les fruits
3. Former les brochettes en altérnant les morceaux de fruits et les mini sandwichs

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

MAKIS SUCRÉS
à la banane

Pour 4 personnes

5 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 4 càs beurre de cacahuète
- 2 tortillas (complètes si possible)

DÉROULEMENT

1. Commencer par tartiner la tortilla avec la purée d'oléagineux ou la pâte à tartiner.
2. Déposer la banane sur un bord de la tortilla et enrouler.
3. Découper des rondelles d'environ 2cm d'épaisseur.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





BEIGNETS
à la pomme

Pour 10 beignets

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 100g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 50g de farine de blé
- 1 œuf
- 2 pommes
- 1 càs de levure chimique

DÉROULEMENT

1. Commencer par peler les pommes et les couper en rondelles en retirant le centre.
2. Dans un saladier, mélanger la compote, l'œuf, la farine et la levure pour obtenir une pâte crémeuse
3. Faire chauffer un peu d'huile ou de beurre dans une poêle.
4. Tremper les rondelles de pomme dans la pâte puis les déposer dans la poêle.
5. Cuire 3-4mn puis retourner le pancake et cuire encore 1-2mn de l'autre côté.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite



PÂTE À TARTINER

choco-noisette

Pour 1 pot — 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de noisettes
- 15-20 dattes
- 2 càs de cacao non sucré
- Lait végétal (amande, avoine, etc...)

DÉROULEMENT

1. Préchauffer le four à 190°c. Une fois le four chaud, y faire griller les noisettes 7 à 9mn.
2. Ensuite, dans un robot mixeur, mixer les noisettes jusqu'à obtenir une crème presque liquide (il faut mixer longtemps). Dénoyauter les dattes et les ajouter aux noisettes avec le cacao.
3. Mixer à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Finalement, ajouter le lait végétal en petites quantités tout en continuant de mixer jusqu'à obtenir la texture désirée (la pâte durcit légèrement au frigo).
5. Conservation: jusqu'à 1 semaine au frigo



CONFITURE

sans sucre ajouté

Pour 1 pot — 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 300g de fruits lavés et coupés
- 1 càs de graines de chia
- 4-5 dattes
- 3-4 càs d'eau

DÉROULEMENT

1. Laver et découper les fruits puis les mettre dans une casserole avec le reste des ingrédients.
2. Cuire le tout 20-25mn à feu doux en remuant de temps en temps. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour que les fruits ne collent pas au fond.
3. Passer tout au mixer, verser dans un pot et laisser refroidir.



CRÈME DE MARRONS

maison

Pour 1 pot — 10 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 150g de châtaignes cuites
- 10 dattes

DÉROULEMENT

1. Faire tremper les dattes dans un peu d'eau tiède une dizaine de minutes.
2. Retirer la plupart de l'eau (laisser l'équivalent de 2-3 cuillerées de liquide).
3. Mixer le tout avec les châtaignes en ajoutant de l'eau si besoin pour rendre le mélange plus souple.
4. Conservation: jusqu'à 1 semaine au frigo

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite


À DÉGUSTER
À LA MAISON

PETITS FLANS
au lait infantile

Pour 6 petits flans

5 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 300ml d'eau
- 10 mesurettes de lait infantile
- 2g d'agar agar
- 1 gousse de vanille ou 1 càs d'extrait de vanille
- 1 càs de sucre ou de miel

DÉROULEMENT

1. Dans une petite casserole, verser tous les ingrédients et bien mélanger.
2. Porter le mélange à ébulltion puis baisser le feu et continuer à cuire en remuant pendant 2mn.
3. Verser le mélange dans des moules en silicone et laisser durcir minimum 1 heure au frigo

Personnalise ta recette avec :

- des morceaux de fruits
- du cacao
- de la cannelle

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





PETITS FLANS
aux oeufs

Pour 6 petits flans

40 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 250ml de crème
- 3 càs de fécule de maïs
- 1 càs de sucrant au choix (pâtes de dattes, sirop d'agave, miel)
- 1 càc d'extrait de vanille

DÉROULEMENT

1. Laver, découper et dénoyauter les cerises.
2. Dans un bol, battre les oeufs avec l'extrait de vanille et le sucrant. Ajouter la fécule de maïs et bien remuer pour l'intégrer au mélange. Ajouter la crème et les toppings choisis et mélanger à nouveau.
3. Verser le mélange dans des moules en silicone puis déposer les moules dans un plat rempli à moitié d'eau.
4. Cuire le tout au four à 180°c 30mn puis laisser refroidir au frigo avant de démouler.

Personnalise ta recette avec :

- Des morceaux de fruits
- Du chocolat fondu
- De la cannelle ou autres épices

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

CLAFOUTIS
aux fruits

Pour 4 à 6 portions

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 càc d'essence de vanille
- 2 càs de farine de blé
- 200g de fruits aux choix en morceaux
- 3 œufs
- 2 càs de sucrant au choix (miel, sirop d'érable, etc...)

DÉROULEMENT

1. Dans un saladier, battre les oeufs avec l'essence de vanille.
2. Ajouter la farine et mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Dans un moule beurré, déposer les morceaux de fruits puis verser la liaison par dessus.
4. Cuire environ 15mn à 180°c.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





FRITES DE PASTÈQUE

et sauce choco-coco

Pour 4 personnes

10 minutes

INGRÉDIENTS

- 400g de pastèque
- 100g de yaourt grec nature
- 30g de coco râpée
- 2-3 carrés de chocolat noir > 75% de cacao

DÉROULEMENT

1. Commencer par découper la pastèque en bâtonnets. Ici on a utilisé un couteau dentelé pour leur donner une jolie forme

2. Dans un bol, mélanger le yaourt et la noix de coco râpée.

   Râper le chocolat sur le yaourt et bien mélanger.

3. Servir avec les bâtonnets de pastèque.

YAOURTS
aux 1000 saveurs

Pour 4 petits bols

5 minutes

INGRÉDIENTS

- 400g de yaourt nature
- Saveurs au choix: fruits en morceaux, coco râpée, confiture, flocons d'avoine, chocolat râpé, noix, amandes ou noisettes en poudres ou concassées, graines de chia, etc...

DÉROULEMENT

1. Déposer le yaourt dans un bol et décorer avec les ingrédients choisis

   Les versions réalisées ici:
   - Nectarine, extrait de vanille et flocons d'avoine
   - Confiture maison et graines de chia
   - Coco et chocolat râpés

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





GRANOLA MAISON
express

Pour 1 pot

20 minutes

INGRÉDIENTS

- 80g de flocons d'avoine
- 1 càs de purée d'amande ou de cacahuète
- 1 càs de cannelle
- 1 càs de miel ou sirpo d'agave
- 1 càs de beurre ou huile de coco

DÉROULEMENT

1. Dans une poêle, verser les flocons d'avoine.
2. Ajouter la purée d'amande/cacahuète, le miel, la cannelle et le beurre ou huile de coco.
3. Bien mélanger et griller le tout 10-15mn à feu vif (les flocons doivent prendre une belle couleur dorée, sans brûler)
4. Laisser refroidir et ajouter les compléments choisis
5. Conserver dans un bocal hermétique

Personnalise ta recette avec :

- Des copeaux de chocolat
- Des noisettes/amandes concassées
- Des raisins secs
- De la noix de coco
- Des morceaux de dattes ou abricots secs

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

VERRINES GLACÉES
aux fruits

Pour 4 verrines

5 minutes

INGRÉDIENTS

- 200g de fruits rouges surgelés
- 50ml de lait
- 1 poire mûre
- 120g de yaourt nature
- 2 mandarines
- 1 càc d'essence de vanille

DÉROULEMENT

1. Commencer par peler la poire et la découper en morceaux.
2. La passer au mixeur avec les fruits rouges, le yogurt, l'essence de vanille et assez de lait pour obtenir une texture crémeuse.
3. Couper les mandarines en petits morceaux.
4. Remplir les verrines avec la glace aux fruits rouges puis décorer avec la mandarine. Servir frais

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





COMPOTE DE POMME
facile

Pour 4 personnes | 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 poire
- 5 pommes
- 4 dattes
- 2 càs de jus de citron
- 40ml d'eau

DÉROULEMENT

1. Commencer par peler les pommes et les poires et les couper en quartiers.
2. Déposer tous les ingrédients dans une casserole et cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient tendres (une vingtaine de minutes).
3. Passer au mixeur jusqu'à obtenir la texture désirée

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

COMPOTE
multifruits

Pour 4 à 6 portions

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 4 dattes
- 100 ml d'eau
- 3 kiwis
- 1 poire
- 2 pommes

DÉROULEMENT

1. Commencer par peler les fruits et les découper en morceaux.
2. Dans une casserole, verser les fruits, l'eau et les dattes.
3. Couvrir et cuire 15-20mn à feu moyen (les fruits doivent être tendres).
4. Passer le tout au mixeur et servir.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





PORRIDGE
du petit déjeuner

Pour 4 à 6 bols

15 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de lait au choix
- 3 quarts de tasse de flocons d'avoine

DÉROULEMENT

1. Porter le lait à ébullition en remuant souvent.
2. Une fois que le lait bout, baisser le feu à la moitié et ajouter les épices (cannelle etc) et les flocons d'avoine.
3. Cuire en continuant de remuer pendant 5-10mn jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
4. Ajouter les toppings choisis et servir.

Personnalise ta recette avec :

- Cacao et purée de noisette
- Beurre de cacahuète et morceaux de banane
- Pomme rôtie à la cannelle et raisins secs
- Framboises écrasées et noix de coco

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

OVERNIGHT OATS

fraise cacahuète

Pour 4 à 6 portions

5 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 2 càs de beurre de cacahuète
- 50g de flocons d'avoine
- 1 poignée de fraises fraîches
- 250ml de lait (ou alternative végétale)
- 1 càs de miel (optionnel)

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, mélanger le lait, les flocons d'avoine, le miel et le beurre de cacahuète.
2. Répartir le mélange dans les pots et laisser reposer une nuit au frigo.
3. Le lendemain, sortir les pots du frigo.
4. Laver et découper les fraises et décorer les petits pots avec les morceaux de fraise.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





PUDDING DE CHIA
aux fruits

Pour 4 à 6 portions

5 minutes + repos

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 1 càc d'essence de vanille
- 80g de fruits au choix
- 2 càs de graines de chia
- 200ml de lait (ou alternative végétale)

DÉROULEMENT

1. Dans un bol, écraser finement les bananes.
2. Ajouter le lait, les graines de chia et l'extrait de vanille et bien mélanger.
3. Verser le mélange dans des petits pots et laisser reposer une nuit au frigo.
4. Le lendemain, laver et découper les fruits choisis et décorer les verrines de chia avec les morceaux de fruits.

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite

CRÈME
au kaki

Pour 4 à 6 portions

5 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 càs de cacao non sucré
- 2 kakis mûrs
- 200g de yaourt nature

DÉROULEMENT

1. Dans le bol du mixeur, déposer la chair du kaki, le yaourt et le cacao.

2. Mixer le tout et servir frais

Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite





Recommandations boîtes à goûters

Boîte en inox*
Set de 3 boîtes en plastique*
Mini boîte 2 compartiments

*liens affiliés

Les moules utilisés pour nos recettes

Moules oursons (p.8)
Mini cakes (p.12 et 19)
Madeleines (p.17)
Mini sourires (p.11)
Barquettes (p.9)
Petits beurres (p.14)



Sophie Crameri- Tous droits réservés - toute reproduction est interdite



RETROUVE-NOUS:

Sur Instagram
@lacuisinedespetits
@solene.nutrition.enfant

Sur le Blog
www.lacuisinedespetits.com

Sur le podcast
Bon Appétit les Petits

Sur TikTok
@lacuisinedespetits
@solene.nutrition.enfant

LA CUISINE des petits