

Des boîtes à tartines savoureuses et faites maison pour les petites et pour les grands...

Pour toute la journée: une gourde d'eau

Pour le 10h: 1 banane

Pour le midi: quelques tomates cerise en apéro, wraps de saumon fumé

Tartiner le wrap (de préférence farine complète) avec du guacamole, déposer une tranche de saumon fumé et des bâtons de concombre. Eventuellement un peu de citron. Rouler le wrap et le couper.

Guacamole :

- 2 avocats bien murs
- 1 citron
- 1 petit oignon
- feuilles de coriandre
- sel, poivre

Emincer l'oignon et les feuilles de coriandre.

Dans un bol, écraser les avocats et ajouter le jus de citron.

Ajouter les morceaux d'oignon et la coriandre.

Assaisonner à votre goût.



Pour ceux qui n'aimeraient pas le guacamole, les possibilités sont nombreuses. Remplacer le par exemple par une sauce au yaourt :

- 1 yaourt
- jus de citron
- un peu de sel
- Poivre et aromates (par exemple: basilic ou ciboulette)

Pour le quatre-heures: des sablés maison

Ingrédients:

- 200g de beurre
- 100g de sucre complet (sucre de canne)
- 4 jaunes d'oeufs (riches en oméga3)
- 1 pincée de sel
- 320g de farine
- 10cl de lait



Dans un saladier, travailler le beurre en pommade avec le sucre, ajouter les jaunes d'oeufs et 1 pincée de sel.

Ajouter la farine peu à peu avec la moitié du lait jusqu'à ce que la pâte soit bien souple. La rouler en boule et la laisser 30 minutes au frigo.

Préchauffer le four à 220°.

Etaler la pâte au rouleau sur 4mm et découper les sablés à l'aide d'un emporte pièce.

Dorer les sablés au pinceau avec le dernier jaune d'oeuf mélangé avec le reste du lait.

Enfourner pour 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient juste dorés.
Retirer les sablés et laisser les refroidir sur une grille.

NB: Si vous voulez gagner du temps, façonner la pâte en boudin avant de la mettre au frigo. Et après 30 minutes couper les rondelles de 4-5mm.

Conseil nutritionnel:

Manger sainement c'est important quelque soit l'âge. Avec des trains de vie bien remplis, ce n'est pas toujours évident de prendre le temps de préparer de bons petits plats le matin. Mais des petites habitudes peuvent facilement s'instaurer progressivement sans demander trop de temps.

Ajouter à la «tartine habituelle» quelques tomates cerises, des batonnets de carottes ou de concombres, des morceaux de choux-fleurs ou les restes de légumes du souper est déjà un très bon début pour apporter quelques légumes aux enfants.

En préparant 1x semaine des petits biscuits maison comme ces sablés, ça vous permet de faire une chouette activité avec les enfants, de les intéresser et de les initier à la cuisine. Ils seront d'autant plus fiers d'aller avec leurs biscuits maison à l'école s'ils ont participé à leur confection. Vous pourrez sans soucis les conserver dans une boîte en fer pendant 10 à 15 jours. Vous pouvez aussi préparer une plus grosse quantité de pâte et en garder une partie au congélateur pour n'avoir plus qu'à les couper et les cuire la fois d'après.

Préparer vos biscuits vous même permet

- de choisir des ingrédients de qualité (œufs du poulailler ou issus d'une filière oméga 3, beurre d'une ferme locale ou issu de la filière oméga 3, éviter l'huile de palme, choisir de la farine ou du sucre complet...)
- de modifier les quantités de sucres comme vous le voulez. Par exemple dans cette recette nous avons 100g de sucres pour plus ou moins 700g de pâte (donc 14g de sucre /100g). Dans les biscuits qu'on trouve dans le commerce on se situe généralement vers 30g de sucres pour 100g, une différence qui n'est évidemment pas négligeable.
- d'éviter une grande quantité de conservateurs, d'émulsifiants, d'arômes artificiels, colorants...
- d'éviter certains allergènes pour les enfants qui sont allergiques aux arachides par exemple.
- de faire un petit geste pour la nature en diminuant la quantité d'emballages qui finissent à la poubelle.

Enfin boire de l'eau, de l'eau, de l'eau. L'eau est en effet la seule boisson indispensable à l'organisme. Elle contribue à réduire la fatigue, les risques de déshydratation, les risques d'infection urinaire... Éviter la consommation régulière de sodas, limonades et jus du commerce (trop sucrés et trop chimiques, responsables de plusieurs troubles de la santé).