

# P'tits déj et récrés

Les idées géniales de Lovely



swiss  
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk



**Ce livret appartient à:**

---

# Salut!

Moi c'est Lulu, et voilà Anne. Tous les deux, on ne rate jamais le petit-déj'. On a pensé que ce serait bien de faire pour toi une liste de ceux qu'on préfère. Tu verras, ils sont préparés avec plein de bonnes choses: du pain complet, du lait, des légumes, des fruits, du yogourt et du fromage. Et le plus fou, c'est qu'ils sont tous plus délicieux les uns que les autres. Après, on se sent en pleine forme et on peut bien réfléchir. Ah, j'oubliais, avec Anne, on a notre super-programme: on avale trois produits laitiers par jour, solides ou liquides. Parce que le lait, ça fait grandir et ça donne des forces. Tu veux savoir pourquoi? Alors rendez-vous quelques pages plus loin!

Bon app'!

Anne

Lulu





## Youpla-boum dès le matin

Le petit déjeuner, ça met de bonne humeur pour toute la matinée. Surtout si on peut le partager avec ses parents, comme Anne et Lulu aiment le faire. Voyons ce qu'il y a sur la table ce matin. Miam...! Du lait, du pain complet tout frais avec du beurre, de la confiture et des fruits. Dans la famille d'Anne et Lulu, chacun peut choisir une fois par semaine ce qu'il y aura au déjeuner. Le favori de Lulu: un muesli préparé avec des fruits frais, du yogourt et

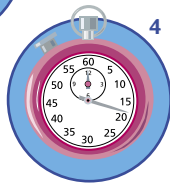
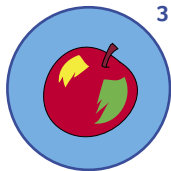
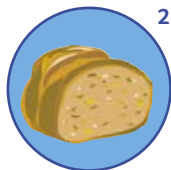
des flocons de céréales. Anne préfère le pain et le fromage, avec une carotte et un verre de lait... deux petits déjeuners délicieux, excellents pour la santé.

### **Le p'tit déj express**

Lulu est resté endormi. Il avale une Ovomaltine avant de partir pour l'école et quelque chose de plus solide à l'heure de la récré. Comme cela, il reste attentif, en forme et de bonne humeur pendant toute la matinée.

# 1

## Les 5 éléments d'un petit déjeuner sain



1 lait, yogourt,  
fromage ou séré

2 pain complet (beurre)  
ou muesli

3 fruits ou légumes

4 assez de temps

5 et ensuite, du mouvement

# Zèbre rouge

- 1 Faire bouillir le jus de pomme avec les fleurs. Laisser tirer quelques instants et filtrer. Ajouter les pommes et les cuire à couvert jusqu'à ramollissement. Réduire en fine purée et laisser refroidir.
- 2 Remplir les verres alternativement de purée de pommes et de yogourt, garnir.

## Trucs

- Les fleurs de carcadé sont vendues en droguerie. On peut les remplacer par un peu de jus de betterave.
- Utiliser de la compote de pomme

nature et faire alterner avec du yogourt à la framboise ou à la fraise.

- Si l'on est pressé, acheter de la compote déjà prête (environ 4 dl).
- Accompagnement: zwiebacks, pain ou crackers complets.
- La purée de pommes se conserve 2–3 jours au réfrigérateur (dans un récipient couvert), ou 2–3 mois en portions au congélateur. Décongeler à couvert au réfrigérateur.

# 2



## Pour 4–8 enfants

4 verres de 2 dl ou 8 verres de 1 dl

- 2 cs de fleurs de carcadé (hibiscus)
- 1 dl de jus de pomme ou d'eau
- 4 pommes (environ 500 g) pelées,

parées et coupées en morceaux

- 2–3 cs de sucre
- 500 g de yogourt brassé, p.ex. à l'arôme vanille
- Lamelles de pomme pour la garniture

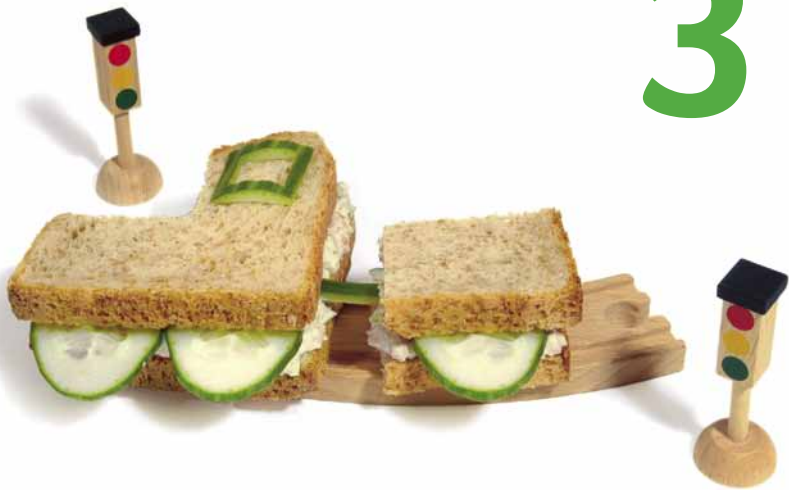
# Loco-toasts

- 1 Assembler deux par deux les tranches de pain, découper un coin (rectangle) et le placer derrière en guise de wagon.
- 2 Farce: mélanger tous les ingrédients.
- 3 Montage: tartiner l'appareil ci-dessus sur la tranche du bas. Placer dessus les rondelles de concombre pour les roues et fermer avec l'autre tranche de pain. Relier avec les attelages, poser la fenêtre.

## Trucs

- Remplacer le concombre par du poivron ou des carottes.
- Remplacer le fromage frais par du séré et des fines herbes.

# 3



## Pour 2 enfants

- 4 tranches de pain toast complet
- Découper dans le concombre: 6 roues, 2 lanières pour les attelages et 2 fenêtres

## Farce

- 60 g de fromage frais aux fines herbes, p.ex. du Gala
- environ 25 g de concombre épépiné coupé en petits dés
- 1 tranche de jambon haché fin

# Ovomüesli

**1** Mélanger les flocons, les amandes, les poires, le lait et laisser reposer quelques instants. Répartir le müsli dans des bols, saupoudrer d'Ovomaltine, servir.

## Trucs

- Remplacer les flocons 7 céréales par des flocons d'épeautre ou d'avoine.
- Remplacer les poires par des pommes.
- Remplacer une partie du lait par du yogourt ou du séré.



# 4



## Pour 2 enfants

- 6 cs de flocons 7 céréales
- 1 cs d'amandes finement hachées
- 1–2 poires mûres coupées en deux, débarrassées de leur cœur et râpées sur une râpe à rösti
- env. 2 dl de lait
- 3 cs d'Ovomaltine



## Manger sainement, c'est important

Lulu a déjà appris beaucoup de choses sur l'alimentation: «Mes parents et ma maîtresse m'ont appris qu'il faut manger sainement. J'ai essayé moi-même et je peux vous dire que ça marche! Quand j'ai bien mangé, je suis de bonne humeur et j'arrive mieux à me concentrer, dans les jeux comme en classe. Je suis encore petit, je dois donc manger et boire plusieurs fois par jour et faire trois grands repas et deux petits. Voilà pourquoi je ne rate jamais les dix heures et les quatre-heures!»

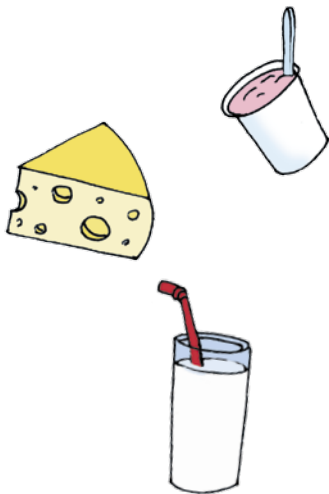


# 1, 2, 3 ... Le lait, un aliment pas comme les autres

# 5

Un verre de lait, c'est plein de choses très importantes sans lesquelles ton corps ne pourrait pas fonctionner correctement. A commencer par le calcium. Un truc: mange ou bois 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, par exemple 1 verre de lait, 1 yogourt et 1 morceau de fromage.

Pour avoir des os sains et solides, il te faut du calcium. Et le lait et les produits laitiers contiennent beaucoup de calcium.





### Pour 4 enfants

4 assiettes de 10 cm de diamètre

- 8 dl de lait
- 1 pincée de sel
- ½ gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur
- 100 g de semoule de blé complète

- 2–3 cc de sucre de canne brut, selon les goûts

### Garniture

- 1 pomme rouge coupée en bâtonnets
- quelques fraises
- amandes

# 6

## Semoulettes rieuses

- 1 Porter le lait à ébullition avec le sel et la demi-gousse de vanille. Y verser la semoule en pluie et cuire pendant 15 à 20 minutes en remuant souvent. Sucrez à volonté. Retirer la demi-gousse de vanille.
- 2 Répartir la semoule dans les assiettes. Décorer avec les pommes pour imiter les cheveux et le nez, avec deux fraises pour les yeux et des amandes pour la bouche.

### Trucs

- Utiliser d'autres fruits que l'on choisira en fonction de la saison.
- Cuire la semoule la veille au soir, la répartir dans de petits moules rincés et garder à couvert au frais pendant la nuit. Au petit déjeuner, démouler sur des assiettes et garnir avec des fruits frais ou un coulis de fruits.

# Mousse à la fraise

**1** Travailler au mixeur les fraises, le yogourt, le lait et le sucre jusqu'à obtention d'une purée bien mousseuse. Répartir dans les verres.

**2** Faire chauffer légèrement le lait dans une petite casserole et le fouetter pour le faire mousser. Prélever délicatement la mousse et en garnir les frappés. Servir avec une cuillère et une paille.

## Trucs

- Remplacer les fraises par d'autres petits fruits de saison ou un mélange de baies.
- Remplacer le yogourt par du séré ou du lait acidulé nordique.



# 7



## Pour 2 enfants

2 verres de 2,5 dl

- 100 g de fraises parées et coupées en morceaux
- 90 g de yogourt nature
- 1,5 dl de lait
- 1–2 cs de sucre
- env. 1 dl de lait pour la mousse

# Cœurs-séré et baies

- 1** Pâte à gaufres: travailler le beurre, y mélanger le sucre, la cannelle et les œufs, malaxer jusqu'à éclaircissement du mélange. Pour finir, incorporer la farine.
- 2** Fabrication: cuire 2–3 cs de pâte à la fois dans un moule à gaufre graissé avec de la crème à rôtir et laisser refroidir les gaufres sur une grille.
- 3** Séré: mélanger tous les ingrédients, répartir la masse sur les gaufres, garnir.

## Trucs

- Utiliser d'autres petits fruits de saison ou un mélange de baies, selon les goûts.
- Remplacer la cannelle par du sucre vanillé.
- Gardées au sec et au frais, les gaufres se conservent pendant 4–5 jours. On peut également les congeler par portions (conservation: 1 à 2 mois).



**Pour 10 pièces de 5 gaufres  
en cœur**

1 moule à gaufres  
Crème à rôtir

**Gaufres à la cannelle**

- 150 g de beurre ramolli
- 200 g de sucre
- 1 cc de cannelle
- 3 œufs
- 375 g de farine

**Séré aux baies**

- 200 g de framboises bien écrasées à la fourchette
- 500 g de séré demi-gras
- 3–4 cs de miel liquide
- 1 cc de jus de citron
- Framboises pour la garniture



## Pas de récré sans casse-croûte

Pour Anne, les dix heures sont importants: «Si je n'ai pas très faim en me levant, j'avale un verre de lait avant de partir de la maison et je me rattrape à la récré avec un casse-croûte plus costaud. Comme ça, avec le petit déjeuner et la récré, tout va bien. Autrement, je commence à avoir faim et soif, je n'arrive plus à réfléchir et je ne tiens plus en place.

Pour être sûre que mon casse-croûte arrive entier à l'école, je le transporte toujours dans ma boîte spéciale. Et j'ai toujours une gourde avec moi.»



# Bouger et se dépenser

# 9

Lulu adore se défouler: «Pour me sentir bien, j'ai besoin de me dépenser. J'aime jouer dehors avec les copains et faire du vélo. Mon corps a besoin de carburant, parce que tout ce qu'on fait, même lire

ou parler, ça brûle de l'énergie. En dormant aussi, notre corps brûle de l'énergie. Mais c'est en faisant du vélo et en courant qu'on en dépense le plus. J'aime beaucoup bouger. Après, je me sens bien.»





### Pour 10 lutins

Papier sulfurisé pour la plaque

### Pâte


- 400 g de farine fleur
- 100 g de farine complète
- 1 ½ cc de sel
- 50 g de beurre ramolli

- 20 g de levure émietlée
- env. 2,5 dl de lait

### Garniture

- amandes, graines de tournesol et de courge, pignons, farine et sésame

# Lutins des préaux

- 
- 1** Pâte: mélanger la farine et le sel, former une fontaine pour mettre le beurre. Délayer la levure dans le lait et la verser dans la fontaine. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser celle-ci reposer à température ambiante jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
  - 2** Diviser la pâte en 10 portions, façonner des lutins, les garnir et les mettre quelques instants au frais.
  - 3** Faire cuire les lutins au milieu du four préchauffé à 200 °C pendant 20-25 minutes, puis les laisser refroidir.

## Trucs

- Une fois refroidis, mettre les lutins dans des sachets de congélation. Ils se conservent 1 à 2 mois au congélateur.
- Pour les décongeler, les laisser reposer 1 à 2 heures sur une grille.

# Zoo

- 1** Pâte: travailler le beurre avec le sel. Ajouter le jaune d'œuf et continuer de remuer quelques instants. Ajouter le mélange de Sbrinz, de farine et de poudre à lever. Lier avec de l'eau pour obtenir une pâte (ne pas la pétrir). L'envelopper dans un film alimentaire et la mettre au frais pendant une heure.
- 2** Abaisser la pâte à 5–7 mm. Découper des animaux à l'emporte-pièce, les dorer à l'œuf, les décorer et les cuire 12–15 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C. Les laisser refroidir.

- 3** Découper au pochoir des animaux dans les légumes, les placer dans la boîte à casse-croûte. Disposer à côté de ceux-ci les sablés animaux.

## Truc

- Entreposés au sec et au frais, les sablés restants se conservent 1 semaine et pendant 1 à 2 mois au congélateur. Pour les décongeler on les laisse reposer 20 à 30 minutes à température ambiante.





### Pour 30 pièces (6 portions)

Emporte-pièces

Boîte à casse-croûte

#### Sablés

- 75 g de beurre ramolli
- ½ cc de sel
- 1 jaune d'œuf
- 75 g de Sbrinz AOC râpé frais
- 125 g de farine bise d'épeautre
- ¼ cc de poudre à lever
- env. 1 cs d'eau

#### Garniture

- jaune d'œuf battu pour dorer, graines de pavot, de tournesol et de courge, pignons

#### Zoo de légumes (1 portion)

- 1–2 lanières d'une grande carotte
- 1 tranche de chou-pomme
- 1 morceau de poivron

# Pommecinelle

- 1 A moyen d'un couteau de cuisine, tailler les antennes, le dos et les points. Humecter la chair de la pomme avec de l'eau citronnée pour éviter le brunissement.
- 2 Pattes: faire 3 trous de chaque côté avec la pointe d'un couteau et y insérer des sticks salés sans les laisser trop dépasser. Planter les antennes.
- 3 Découper de petites feuilles dans le fromage. Elles peuvent être facilement transportées avec la coccinelle dans une boîte à casse-croûte.

## Trucs

- Si l'on veut que les sticks salés restent bien croustillants, les planter dans la pomme juste avant de servir.
- Remplacer les sticks salés par des grissinis ou des carottes en bâtonnets.

# 12



## Pour 2 enfants

2 petites boîtes à casse-croûte

- 1 grosse pomme rouge débarrassée du cœur, de la mouche et de la queue et coupée en deux
- un peu d'eau citronnée
- 4 sticks au sel environ
- 1 tranche de Gruyère AOC doux d'environ 5 mm d'épaisseur (environ 60 g)



### Pour 12 enfants


- 12 tranches de pain toast complet
- Beurre nature ou aux herbes ramolli pour tartiner
- 12 tranches de Gruyère AOC de 2 à 3 mm d'épaisseur, ayant les dimensions des tranches de pain (env. 350 g)

### Garniture

- Carottes, concombres, poivrons, radis, gâteaux secs à la saumure, graines de pavot, purée de tomates, noisettes, tomates-cerises, tranches de pomme, poire façonnée en boules, piments, olives, etc.

# Memory

# 13



**1** Tartiner les tranches de pain avec du beurre. Poser sur chacune une tranche de fromage, découper en 4 rectangles ou carrés. Présenter le memory sur un plateau.

**2** Préparer des paires de petits canapés avec la même garniture. A la récré, les enfants s'amuseront à chercher les pièces assorties. On peut naturellement faire des échanges!

## Truc

- Ce memory aura beaucoup de succès lors des anniversaires d'enfants, à la maison comme à l'école enfantine.

# Bonnes nouvelles du Pays du lait

**A l'école enfantine et à l'école primaire: les plaisirs de la récré** (131172F)

A l'intention des enseignants, des éducateurs et des parents. Avec un plan des dix-heures à copier. Gratuit.

**Boîte à casse-croûte** (131164)

Boîte pour les dix-heures, avec cloison amovible. Lavable en machine (17,5 × 13 × 7 cm). Prix: Fr. 6.– (à partir de 15 expl.: Fr. 4.– par expl.)

**Sacoche** (131252)

Sacoche (20 × 20 × 10 cm) en matériel imperméable robuste, facile à nettoyer et avec bandoulière réglable. Prix: Fr. 6.–

Tous les articles sont disponibles jusqu'à épuisement des stocks. Nous facturons une participation aux frais d'expédition pour les commandes de matériel gratuit à partir de 4 exemplaires et/ou par commande. Expédition en Suisse seulement. Voir les conditions générales de vente sur [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch). Prix: état novembre 2011. Sous réserve de modification des prix.



## Commandes:

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Contact Center

Case postale

3024 Berne

Téléphone 031 359 57 28

Télécopie 031 359 58 55

[commande@swissmilk.ch](mailto:commande@swissmilk.ch)

Encore plus de recettes gratuites, d'idées de bricolage, de conseils diététiques et de plans de menus hebdomadaires sur le site:

[www.swissmilk.ch/famille](http://www.swissmilk.ch/famille).

- Editeur: Fondation du Lait à la Pause, Berne
- Direction de projet: Nicole Huwyler, diététicienne diplômée ES, Swissmilk, Berne
- Recettes: Judith Gmür-Stalder, Sumiswald
- Photos: Simone Wälti, Lanzenhäusern
- Graphisme: Grafix Jungo, Münsingen / Ostschweiz Druck AG, Wittenbach
- Traduction: Trait d'Union, Berne
- Litho: Denz Lith-Art, Berne
- Impression: Ostschweiz Druck AG, Wittenbach

131250F

© Fondation du Lait à la Pause, 2005

5<sup>e</sup> édition novembre 2011

Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques  
Weststrasse 10  
Case postale  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28  
Télécopie 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

