

♥ Les récrés  
préférées  
de Lulu





# Bonjour

Je suis Lulu, un vrai coquin. Pour être toujours en forme pour le calcul, la gymnastique ou les jeux de la récré, j'emène toujours un casse-croûte à l'école.

Il comprend si possible une boisson lactée, un yogourt ou un morceau de fromage. J'ai regroupé mes goûters préférés. Essaie-les donc. Ils sont délicieux, très amusants et en plus bons pour la santé, car ils contiennent de bonnes choses à base de lait.

Bon appétit!



Ton Lulu

Ce livret appartient à:



# Souricettes

1 Poser le pain complet sur des assiettes. Découper 8 «souris» dans le fromage (emporte-pièce en goutte ou demi-cœur). Planter ou appliquer les oreilles (carottes), les yeux (graines de lin), le nez (raisins secs), et enfin la queue (ciboulette).

## Pour 2 enfants

- 2-4 tranches de pain complet
- 2 tranches de Tilsiter de 4-5 mm d'épaisseur
- 16 morceaux de carottes et 16 graines de lin
- 4 moitiés de raisins secs
- 4 demi-brins de ciboulette



# Abraçadabra

**1** Pâte: mélanger la farine et le sel, creuser une fontaine. Y verser la levure délayée dans un peu de lait, puis le reste du lait, le beurre et le séré. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer à température ambiante jusqu'à doublement du volume.

**2** Découper la pâte en 13 portions. Avec un pâton, confectionner une fine abaisse que l'on pose sur du papier sulfurisé et glisse quelques instants dans le congélateur. Abaisser les autres pâtons en rectangles d'environ 20 x 6 cm. Les humecter avec de l'eau et déposer sur chacun environ

12 noisettes. Rouler chaque rectangle et réserver sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.

**3** Découper des étoiles dans la portion de pâte refroidie, les coller sur les rouleaux préalablement passés à l'œuf, dorer également les étoiles.

**4** Faire cuire durant 12-15 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C.

## Truc

- Ces baguettes magiques sont également délicieuses sans noisettes et peuvent être congelées.



## Pour 12 pièces

Papier sulfurisé pour la plaque

## Pâte levée

- 250 g de farine
- 1/2 cc de sel
- 10 g de levure
- 1 dl de lait env.

- 25 g de beurre en morceaux, ramolli
- 50 g de séré

## Fourrage

- 100 g de noisettes env.
- un peu d'œuf battu pour dorer

2

# 3



## Pomme-coffre

1 Couper la pomme par la largeur, en extraire le cœur en débordant largement, frotter les surfaces de coupe avec un peu de jus de citron. Remplir avec des noisettes, refermer la pomme et attacher ensemble les deux moitiés avec le cordon, le ruban ou l'élastique. Ce pique-nique se transporte dans la petite boîte à casse-croûte. Lorsque l'enfant ouvre la pomme, celle-ci libère ses «perles».

### Pour 1 enfant

1 cordon, un ruban ou un élastique, 1 petite boîte-portion en plastique

- 1 pomme
- un peu de jus de citron
- 1-2 cs de noisettes



# Vanille magique

**1** Préparer une crème ou une mousse (mixeur) avec le yogourt, le lait, la vanille et le sucre, et la verser dans un verre.

**2** Confectionner des brochettes de fraises et de framboises. Tremper ces «baguettes magiques» dans le yogourt et croquer les fruits. C'est tout simplement délicieux!



## Pour 1 enfant

2 piques pour brochettes

- 180 g de yogourt nature
- 2 cs de lait
- 1/4 de gousse de vanille (pulpe)
- 1 cs de sucre
- quelques fraises ou framboises

4

# Goinfre gaufres

**1** Disposer les gaufres sur des assiettes. Découper 4 rondelles dans les pommes, y sculpter de petits visages que l'on humecte avec du jus de citron et que l'on met de côté pour la garniture.

**2** Masse à tartiner: mélanger le séré, le miel, le jus de citron et les amandes. Râper le reste de la pomme et l'ajouter aussitôt au mélange. Tartiner les gaufres avec cette crème et poser sur chacune une décoration. À manger frais.

## Pour 4 enfants

- 4 gaufres complètes, avec sésame
- 2 petites pommes
- 4 graines de courge
- une goutte de jus de citron

## Masse à tartiner

- 125 g de séré
- 2-3 cs de miel
- 1 cc de jus de citron
- 3 cs d'amandes moulues



# Cache-légumes



# 6

- 1 Foncer la plaque avec la pâte et la découper en 8 rectangles.
- 2 Bien mélanger tous les ingrédients avec le poivre. Ajouter la moitié de l'oeuf.
- 3 Badigeonner les bords de chaque rectangle à l'oeuf, déposer au milieu 1-2 cs de farce, façonner des bonbons-surprises et les placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Réserver quelques instants au frais. Dorer les surprises avec le reste de l'oeuf.
- 4 Cuire durant 20-25 minutes au milieu du four à 200 °C.



## Pour 16 surprises

Papier sulfurisé pour la plaque

- 2 abaisses rectangulaires de pâte à gâteau (en tout 550 g env.)

## Fourrage

- 250 g de légumes divers, p.ex. chou-pomme, carottes et poivrons, coupés en petits dés
- 80 g de fromage frais double crème à la ciboulette, p.ex. du Gala
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 oeuf battu

# 7



## Amandine coquine

**1** Travailler au mixeur le lait, les amandes ou la purée d'amandes et le miel pour obtenir une mousse.

**2** Verser le lait aux amandes dans un verre; servir avec les grissinis, que l'on croque trempés dans ce lait.

### Pour 1 enfant

- 2 dl de lait
- 2 cs d'amandes moulues ou 1 cs de pâte d'amandes
- 1 cs de miel
- 3-5 grissinis de farine complète



# Rotolégumes

- 1 Enfiler les légumes et le pain sur le bâtonnet par taille décroissante. Combien de temps la toupie tournera-t-elle?



8

## Pour 1 enfant

1 pique pour brochettes

- 8-10 rondelles de légumes de différentes grosseurs, p.ex. radis, carottes, radis blancs, poivrons, concombres et tomates cerises
- 1-2 rondelles de pain



# Fagoti-fagotin

1 Ficeler soigneusement les bûchettes pour obtenir 1 ou 2 fagots, qui se transporteront facilement dans la petite boîte portion.

## Trucs

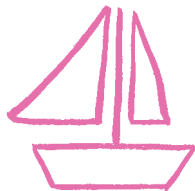
- Changer de légumes ou les remplacer par des fruits, en fonction de la saison.
- Remplacer le pumpernickel par du pain complet ou des morceaux de grissini de farine complète.

## Pour 1 enfant

Ficelle de cuisine

1 boîte à casse-croûte

- 1 tranche de Tilsiter de 0,5-1 cm d'épaisseur découpée en bûchettes
- 1 petite carotte coupée en bûchettes
- 1 tranche de pumpernickel coupée en bûchettes



# Casse-graines

**1** Faire griller à feu doux les flocons de céréales dans le beurre. Ajouter les noix et les grains et les faire griller quelques instants avec les céréales. Sortir le mélange de la poêle et le laisser refroidir.

**2** Mélanger les céréales et les noix avec les abricots, répartir dans les boîtes-portions et bien fermer celles-ci.

## Truc

- L'enfant pourra prendre avec ce casse-croûte une petite gourde de lait ou de jus de pomme; il peut également le manger à la maison sous forme de muesli, arrosé de lait.

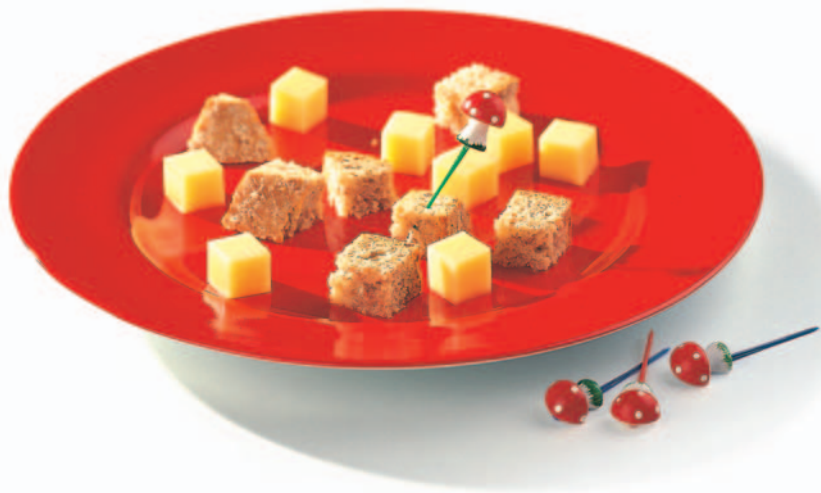
## Pour 4 portions

4 petites boîtes-portions en plastique

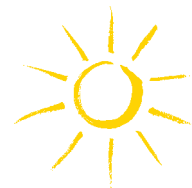
- 100 g de flocons d'avoine ou d'épeautre (3-4 cs par portion)
- 1 cs de beurre
- 4 cs d'un mélange de noix hachées grossièrement, p.ex. noisettes et noix de Grenoble
- 2 cs de graines de courge ou de tournesol
- 8 abricots secs coupés en dés



# 11



## Pique-requin



**1** Pendant qu'un enfant ferme les yeux, les trois autres mettent quelques dés de pain et de fromage dans une assiette et choisissent celui qui sera le «requin».

**2** Le 4e enfant (joueur) peut alors commencer à manger en piquant au hasard des morceaux de pain et de fromage avec son harpon cure-dents. Dès qu'il tombe sur le «requin», ses camarade crient «requin!», et c'est au tour de quelqu'un d'autre d'aller à la pêche.

### **Pour 4 enfants**

Quelques cure-dents ou piques pour l'apéritif

- 4 tranches de pain complet coupé en dés
- 200 g de Gruyère coupé en dés

# Objets sympas du pays de Lulu

## La boîte à casse-croûte

Bien protégé dans sa boîte à récré solide, le casse-croûte arrive intact à l'école. Prix Fr. 6.- (131 164)

## L'amusante gourde de Lulu pour des idées géniales

Prix Fr. 12.- (131 199)

## Les jeux et coloriages de Lulu

Nouvelles aventures au pays de Lulu. Gratuit! (131 107)

Tous les prix s'entendent emballage et TVA compris. Participation aux frais d'envoi Fr. 6.90 par commande facturée. Modifications de prix réservées. Etat mars 2003.

Tu peux commander la boîte à casse-croûte si pratique, l'amusante gourde de Lulu et le livre à colorier chez nous, à l'adresse suivante:

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL, Service des commandes, case postale, 3024 Berne

Téléphone: 031 359 57 28

Télécopie: 031 359 58 55

bestellwesen@swissmilk.ch

**Si tu veux en savoir plus sur Lulu et pourquoi le lait fortifie les os, vas sur le site: [www.laitalapause.ch](http://www.laitalapause.ch)**



- Editeur: Fondation du lait à la pause, Berne
- Responsable: Nicole Huwyler, diététicienne diplômée, PSL, Berne
- Recettes: Judith Gmür-Stalder, Sumiswald
- Photographies: König und König, Zurich
- Graphisme: Grafix Jungo, Berne

© Fondation du Lait à la pause, 2003

S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten  
Producteurs Suisses de Lait  
Produttori Svizzeri di Latte*

Service RP  
Weststrasse 10  
Case postale  
CH-3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28  
Téléfax 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch



**STIFTUNG PAUSENMILCH  
FONDATION DU LAIT A LA PAUSE  
FONDAZIONE PAUSA LATTE**