

Défi 2 :

Faire ses goûters maison



Bravo d'avoir accepté d'aider la planète ! Ton défi, si tu le relèves, va te permettre de découvrir de nouvelles recettes, que tu pourras t'amuser à préparer avec ton équipe et vos parents mais aussi de nouvelles manières de transporter ton goûter, afin de ne plus utiliser d'emballages qui devront partir à la poubelle dès la première utilisation et parfois sans même pouvoir être recyclés.

Avec les membres de ton équipe, choisissez vos recettes préférées. Tu en trouveras ici quelques-unes. Même si tu auras toujours besoin de l'aide d'un adulte, tu verras : elles sont faciles à faire ! Tu vas devenir très fort(e) en cuisine et te régaler !

Vous pouvez faire la cuisine chez l'un(e) d'entre vous, en petit groupe de 2 ou 3 et alterner le lieu de préparation. Chacun(e) peut choisir un ingrédient à ramener.

AVANT DE COMMENCER

- 1° Lave-toi bien les mains
- 2° Attache tes cheveux s'ils sont longs
- 3° Mets un tablier
- 4° Lis les recettes entièrement pour bien comprendre les différentes étapes
- 5° Nettoie soigneusement le plan de travail
- 6° Assure-toi que tu disposes de tous les ingrédients et ustensiles nécessaires à la confection de la recette, puis place-les devant toi
- 7° Assure-toi d'être toujours avec une grande personne

QUOI PRÉPARER ?

Idéalement, nous te recommandons d'avoir au moins un fruit pendant ton goûter. Nous savons que certain(e)s d'entre vous sont même ouvert(e)s à manger des crudités (des légumes crus) et si c'est ton cas, tu peux te dire BRAVO ! Mais nous savons qu'un goûter, c'est aussi un moment câlin, où l'on se fait un peu plaisir avec des biscuits, un bout de gâteau, etc. Alors pourquoi ne pas se fabriquer un goûter avec un peu tout cela ?

A BOIRE



Si tu es habitué(e) à des briques de jus de fruits sucrés au lieu de l'eau, peut-être peut-on te donner envie de nouvelles habitudes, en te créant tes propres infusions. C'est bien meilleur pour la santé et cela limite les emballages jetables inutiles.

Les infusions, on peut les faire soi-même ! C'est vraiment très simple. Si tu prends l'habitude de préparer une carafe d'eau la veille et d'y plonger ce que tu veux (morceaux de fruits, feuilles de menthe, etc), tu découvriras au petit matin que l'eau s'est chargée de cette saveur, de manière délicate. Tu peux alors verser l'eau dans ta gourde et garder les fruits pour ta compote !

A MANGER



LE BOUT DE BAGUETTE ET SON CARRÉ DE CHOCOLAT

C'est ce que mangeaient nos grands-parents pour leur goûter... et nous aussi ! Certes, l'industrie du chocolat participe beaucoup à la destruction de la nature. Mais chaque goûter a ses avantages et ses inconvénients. Ici, tu privilégies le fait d'avoir très peu d'emballage et de consommer local avec ta baguette. A toi de voir si tu veux remplacer le morceau de chocolat par un mini-pot bien hermétique de beurre/confiture, à tartiner toi-même !

LES FRUITS DE SAISON ET FRUITS SECS

Lundi une pomme, mardi du raisin, mercredi une clémentine... Pour être le plus doux avec la nature, le choix dépendra de la saison. Mais tu peux aussi te faire ta petite création maison de fruits secs : un peu de noix, d'amandes,

de pommes séchées, quelques pépites de chocolats : voilà ce qui rendra ton corps plein d'énergie !

COMPOTE POMME-BANANE-FRAISE...

- **1kg de pommes + autres fruits + eau**

Demande de l'aide à tes parents pour les éplucher et les couper en morceaux. Fais-les cuire avec un fond d'eau dans une casserole à feu doux, jusqu'à ce qu'elles aient bien ramolli. Pour varier les plaisirs, ajoute d'autres fruits en morceaux, selon la saison et mixe. Tu peux alors en verser dans tes gourdes réutilisables.

LES COOKIES BANANE-FLOCONS D'AVOINE

- **1 banane mûre + 100gr de flocons d'avoine**

Écrase la banane, mélange-la aux flocons et forme des petits galets que tu déposes sur une plaque enduite d'huile ou sur un film brun, à 5 cm de distance les uns des autres.

Fais les cuire 15 min à 180°C, puis sors-les. Laisse-les refroidir avant de les enlever, pour éviter de les casser.

MUFFINS AUX POMMES SANS ŒUFS

- 1 moule à muffins (à emprunter à un.e ami.e ?)
- 1 yaourt. Utilise ce yaourt pour faire ensuite :
- 1 pot de sucre, 2 pots de farine, ¼ de pot d'huile
- ½ sachet de levure
- 1 pomme râpée
- du beurre pour les moules

Râpe la pomme et enduis l'intérieur des moules à muffin de beurre.

Mélange tout cela et verse dans les moules. Fais cuire 20min à 180°C.

Tu peux les conserver 3 à 4 jours dans une boîte bien fermée.

FROMAGE BLANC AU MIEL OU CONFITURE

Si tu as la chance de faire tes yaourts toi-même, continue ! Sinon, achète un gros pot de fromage blanc et glisse-en une dizaine de cuillères dans ta gourde ré-utilisable ou un pot bien hermétique, avec quelques cuillères de miel ou de confiture.

A mettre dans un sac isotherme avec des glaçons.

BÂTONNETS DE LÉGUMES CRUS

Carotte, concombre ou courgette ? Que préfères-tu ? Au choix, coupe le légume que tu aimes le plus après l'avoir lavé, épluché et coupé en bâtonnets avec de l'aide. Rajoute une sauce au yaourt (c'est-à-dire un yaourt avec un peu de crème épaisse, un soupçon de moutarde, de la ciboulette ciselée et 1 à 2 cuillère à café de jus de citron). Mets cela dans un tout petit pot bien fermé et amuse toi à tremper tes bâtonnets dedans pour le goûter !

BÂTONNETS DE CAROTTES CARAMÉLISÉES

Faire du bien à son corps peut aussi être bon ! Et si toi aussi, tu mettais quelques légumes dans ta boîte à goûter ?

- **Quelques carottes à éplucher, laver et couper en bâtonnets (avec aide), un peu d'huile d'olive, de miel, du papier brun (sulfurisé), un pinceau**

Demande à faire préchauffer le four à 200°C.

Mets tes carottes sur la plaque recouverte de papier brun. Badigeonne d'huile d'olive et de miel à l'aide d'un pinceau puis saupoudre de cumin et d'un peu de sel. Enfourne pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient dorées et caramélisées.

BÂTONNETS DE COURGETTE PANÉES

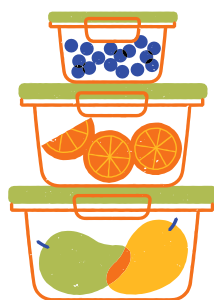
- **1 courgette, 1 à 2 cuillères à soupe de farine, 2 œufs, un gros morceau de pain rassi ou 6 cuillères à soupe de chapelure, herbes au choix**

Lave la courgette et coupe-la en bâtonnets. Fais 3 assiettes où tremper ensuite tes bâtonnets : 1 avec la farine, 1 avec les œufs que tu as battus, 1 avec la chapelure et les herbes.

Trempe et roule chaque bâtonnet dans la série d'assiette, dans l'ordre écrit plus haut.

Une fois qu'ils sont tous prêts, demande de l'aide pour les faire dorer avec un peu d'huile dans une poêle, de chaque côté. A la sortie de la poêle, les déposer sur du papier absorbant pour absorber l'excès d'huile.

MAINTENANT, COMMENT LES TRANSPORTER?



Voici quelques idées pour t'aider à utiliser beaucoup moins d'emballages et sortir du "tout plastique" (c'est quand même l'un des buts du goûter fait-maison !):

LA BOÎTE INOX OU EN VERRE

Il en existe des compartimentées. Si tu la trouves de seconde main, alors tu es vraiment au top !

Idéal pour y mettre à la fois tes crudités, tes fruits et tes délicieuses créations !

LA GOURDE RÉUTILISABLE

Si vraiment un fruit, c'est pas ton truc, mais que les compotes "ça passe encore", mets ta compote faite maison dans une gourde (elle s'ouvre par un zip en bas). Tu n'as plus qu'à la boire, la rincer en rentrant et hop, c'est reparti pour un tour !

LE BEE-WRAP

C'est un tissu en cire d'abeille ou végan, lavable, pour remplacer le film plastique.

LE POST-IT EFFAÇABLE

Tu as besoin de noter quelque chose? Date de consommation? Prénom, etc? Tu peux maintenant en trouver effaçable. Une bonne solution pour arrêter le gaspillage d'étiquettes, de papiers... Et l'usage unique.

LA SERVIETTE EN TISSU... OU L'ESSUIE-TOUT LAVABLE

Tellement plus agréable et elle peut servir un peu avant de passer en machine.

La Nature te remercie de relever ce défi avec ton équipe... et tes merveilleux parents !

Régalez-vous!

