



KIDIAB



LIVRET RECETTES

Briockie



Ingrédients

- 110 g de farine
- 40 g de compote de pommes
- 40 g de fromage blanc
- 1 càc de lait
- 1 càc de levure chimique
- Pépites de chocolat, pralin, beurre de cacahuète...

càc = cuillère à café

càs = cuillère à soupe

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol
3. Verser la préparation dans un ramequin ou un emporte-pièce
4. Décorer à votre souhait
5. Faire cuire pendant 15 à 20 minutes

Pour 1 briockie :
25 g de glucides dont 3 g de sucre



1

Tartelette Framboise



Ingrédients

- 1 fond de tarte ou 1 pâte sablée
- 20 g de framboises ou fruits rouges
- 15 g de crème fouettée

Préparation

1. Disposer la crème fouettée dans les fonds de tarte puis ajouter les framboises
2. Déguster !

Pour 1 tarte :
19 g de glucides dont 9 g de sucre



2

Cookies

Beurre de cacahuète



Ingrédients

- 60 g de farine + 40 g de farine de noisette ou 110 g de farine
- 40 g de poudre de noisettes
- 80 g de beurre de cacahuète
- 30 g de beurre
- 1½ sachet de levure
- 1 œuf
- 60 g de sucre
- 100 g de pépites de chocolat noir (+ pour les gourmands)

🍪 Pour 8 cookies

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Mélanger le beurre mou, le beurre de cacahuète et le sucre à l'aide d'une fourchette
3. Ajouter l'œuf
4. À part : mélanger farine(s), poudre de noisette et levure. Ajouter ce mélange à la préparation précédente en mélangeant bien
5. Incorporer les pépites de chocolat
6. Disposer sur une plaque à pâtisserie et enfourner pendant 15 minutes

Pour 1 cookie :
20 g de glucides dont 14 g de sucre



3

Mousse au chocolat



Pour 1 mousse :
15 g de glucides dont 15 g de sucre

Ingrédients

- 175 g de chocolat 60%
- 80 g de lait ½ écrémé
- 15 g de sucre (optionnel)
- 4 blancs d'œufs (environ 150g)
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel

🍷 Pour 4 à 5 ramequins

Préparation

1. Faire bouillir le lait dans une petite casserole
2. Hors du feu, ajouter le chocolat préalablement haché et remuer à la cuillère jusqu'à ce que le mélange soit lisse
3. Réserver dans un grand saladier et laisser tiédir
4. Dans un autre saladier, battre les blancs en neige avec la pincée de sel. Quand les blancs commencent à bien mousser, ajouter progressivement le sucre puis battre encore 1 à 2 minutes
5. Ajouter le jaune d'œuf au chocolat et fouetter vivement pour obtenir un mélange lisse
6. Ajouter 1/3 des blancs en neige au mélange chocolaté en les incorporant délicatement. Faire de même avec les 2/3 restant
7. Disposer dans les verrines et laisser minimum 4h au réfrigérateur



4

Crinkle



Ingrédients Pour 4 personnes

- 190 g de farine
- 80 g de cassonade
- 2 œufs
- 200 g de chocolat
- ½ cuillère à café de levure
- 50 g de beurre
- Du sucre glace

Préparation

1. Faire fondre le beurre et le chocolat et bien mélanger pour obtenir un mélange bien lisse
2. Mélanger le sucre et les œufs. Y ajouter le mélange beurre/chocolat
3. Ajouter la farine et la levure. Placer la pâte obtenue au frigo pendant 2 heures
4. Sortir la pâte du frigo et préchauffer le four à 180°C
5. Dans une assiette creuse, verser du sucre glace. Former des boules de la grosseur d'une noix avec la pâte jusqu'à épuisement et les rouler dans le sucre glace
6. Enfourner les crinkles pendant 11 minutes (ils vont un peu s'étaler à la cuisson)
7. Les sortir du four et les laisser refroidir avant dégustation (ils vont un peu durcir en surface, mais restent moelleux à l'intérieur)

Pour 1 crinkle :
13 g de glucides dont 7 g de sucre



5

Frozen Yoghurt



Ingrédients

- 60 g de skyr
- 100 g de fruits rouges, fraises ou framboises surgelées
- ½ banane

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer le tout
2. Déguster tout de suite ou remettre au congélateur si vous préférez une texture glacée

Pour 1 yaourt :
19 g de glucides dont 17 g de sucre



6

Rose des sables



Ingrédients 1

- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 50 g de beurre doux
- 50 g de corn flakes « natures » non sucrés
- 50 g d'oléagineux : amandes, noix

Préparation

1. Faire fondre à feu doux le beurre dans une casserole
2. Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre avec le beurre au micro-onde pendant 1min30
3. Remuer le tout
4. Verser les corn flakes, les fruits oléagineux et bien mélanger l'ensemble
5. Sur une feuille de papier cuisson, faire des petits « tas » avec une cuillère à soupe
6. Laisser refroidir la préparation : elle doit se solidifier
7. Décoller doucement les roses des sables avec un couteau... et se régaler !

Pour 1 rose :
10 g de glucides dont 6 g de sucre



7

Verrine chèvre-cacahuète



Ingrédients

- 1 chèvre frais
- 1 ricotta
- 1 sachet de cacahuète nature
- Des herbes de Provinces et épices

Préparation

1. Mélanger grossièrement à la fourchette votre chèvre frais avec la ricotta
2. Dans une poêle, faire torréfier les cacahuètes avec un mélange d'herbes et du poivre. Pour les gourmands, on peut ajouter un peu de miel pendant la cuisson
3. Dans une verrine, disposer une couche du mélange de chèvre puis de cacahuètes et ainsi de suite
4. Hop, plus qu'à déguster !



8



Remerciements

Mathilde MUNEREZ

Diététicienne Pédiatrique - Service Endocrinologie
AP-HP, Assistance Publique - Hôpitaux de Paris

Sarah STUCCHI-AIDAN

Diététicienne Pédiatrique - Service Endocrinologie
AP-HP, Assistance Publique - Hôpitaux de Paris

