



KIDIAB



LIVRET RECETTES

Sucrées !



sanofi

Briockie



Ingrédients Pour 1 briockie

- 30 g de farine
- 10 g de compote de pommes
- 40 g de fromage blanc
- 1 càs de lait
- 1 càc de levure chimique
- 5g de pépites de chocolat (pralin, beurre de cacahuète selon les préférences...)

càs = 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 :
26 g de glucides dont 3 g de sucre



Tartelette Framboise



Ingrédients Pour 1 tartelette

- 1 fond de tarte ou 1 pâte sablée allégée
- 20 g de framboises ou fruits rouges
- 15 g de crème fouettée légère
- 1 càc de compote de pommes

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C et cuire le fond de tarte à blanc pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré puis laisser refroidir
2. Laver les framboises (ou les fruits rouges)
3. Déposer la compote de pommes sur le fond de tarte refroidi
4. Monter la crème fouettée
5. Déposer les framboises (ou les fruits rouges) sur la compote puis ajouter la crème fouettée par-dessus

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



Cookies



Beurre de cacahuète



Ingrédients Pour 8 cookies

- 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)

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 remuant 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



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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{3}$ des blancs en neige au mélange chocolaté en les incorporant délicatement. Faire de même avec les $\frac{2}{3}$ restants
7. Disposer dans les verrines et laisser minimum 4h au réfrigérateur



Crinkle



Ingrédients Pour 25 à 31 crinkles

- 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



Frozen Yoghurt



Ingrédients ¹

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

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse
2. Décorer avec quelques fruits supplémentaires sur le dessus
3. Déguster immédiatement ou placer au congélateur pour une texture glacée

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



Rose des sables



Ingrédients Pour 12 à 15 roses des sables

- 100 g de chocolat noir pâtisier
- 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 :
8 g de glucides dont 4 g de sucre



Mendiants



Ingrédients Pour 15 à 20 mendiants

- 300 g de chocolat noir
- 30 g de noisettes
- 30 g d'amandes
- 20 g de pistaches
- 30 g d'écorces d'orange confite

Préparation

1. Casser le chocolat dans une casserole, puis le faire fondre au bain-marie en remuant régulièrement
2. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, former des petits ronds de chocolat.
3. Couper l'écorce d'orange en tout petits morceaux puis garnir les ronds de chocolat avec les fruits secs et l'orange confite
4. Réserver les mendiants au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de les servir

Pour 1 mendiant :
10 g de glucides dont 9 g de sucre




Fromage blanc revisité



Ingrédients

- 200g de fruits rouges (framboises, fraises etc)
- 300 g de fromage blanc
- 60 g de biscuit sablés (type palet breton)

 Pour 4 verrines

Préparation

1. Laver les fruits rouges sélectionnés
2. Emitter les sablés et les répartir dans les verrines
3. Mélanger le fromage blanc avec une partie des fruits rouges, puis garnir les verrines avec ce mélange
4. Ajouter les fruits rouges restants ainsi que des petites pépites de chocolat sur le dessus pour les plus gourmands
5. Et voilà! Déguster immédiatement ou placer au réfrigérateur si vous les préparez à l'avance

Pour 1 verrine:
17 g de glucides dont 11 g de sucre



Brochettes de fruits



Ingrédients

Tous les fruits que vous aimez ! Ici on a :

- Nectarine/Pêche
- Melon
- Myrtilles
- Kiwi

Matériel : pics à brochettes

Préparation

1. Laver les fruits
2. Les couper en morceaux de la taille que vous voulez
3. Disposer les fruits sur les pics
4. C'est l'heure de se régaler !





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



sanofi