



Collations maison rapides, et sans cuisson

Découvrez 10 recettes vite faites et délicieuses destinées à des enfants de 4 à 6 ans.

Chaque recette est prévue pour une collation pour 10 enfants. Vous pouvez adapter les quantités en fonction des âges ou du nombre d'enfants.

Selon l'organisation, n'hésitez pas à faire participer les enfants afin qu'ils découvrent le monde de la cuisine et prennent plaisir à déguster leurs préparations !

Ces recettes contiennent très peu (< 5g/portion) ou pas de sucre ajouté et ne sont pas considérées comme des mets sucrés.

Liste des recettes :

1. Galettes de céréales aux fruits rouges
2. Verrine croquante à la fraise
3. Frappé aux fruits de saison
4. Faux œufs au plat
5. Muesli aux fruits de saison
6. Tartines de cottage cheese
7. Brochettes de tomate et mozzarella
8. Rouleaux d'été
9. Dip à la betterave
10. Crème gourmande à la banane
11. Dips de houmous et tzatzíki
12. Bruschetta



1. Galettes de céréales aux fruits rouges

Ingrédients :

10 grandes galettes de céréales nature (riz, maïs, épeautre, etc)

500g de séré demi-gras

1kg de fruits rouges ou autre fruit de saison

Préparation :

1. Napper les galettes de séré.
2. Laver, découper et parsemer les fruits rouges sur les galettes. Disposer les fruits restants sur une assiette et proposer aux enfants.

Astuces :

Ajouter 2càs de miel si la préparation est trop acide.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :
0.5 portion de produit laitier
1 portion de fruit

2. Verrine croquante à la fraise

Ingrédients :

1kg de fraises

1kg de séré demi-gras

10 Biscottes (ex : Zwiebacks)

40g de sucre vanillé

Préparation :

1. Mélanger le séré et le sucre vanillé. Répartir dans des verres transparents.
2. Casser les biscottes en morceaux et en ajouter une par verre.
3. Laver et couper les fraises. Les déposer dans chaque verre puis déguster.

Astuces :

Inclure les enfants à la préparation selon leur âge en cassant les biscottes, en mélangeant le séré ou en coupant les fraises.

Vous pouvez remplacer les fraises par des fruits de saison.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :

1 portion de produit laitier

1 portion de fruit

3. Frappé aux fruits de saison

Matériel :

- Un mixeur plongeur

Ingrédients :

1.5 L de lait

500g de fruits mûrs selon la saison (pêches, fraises, abricots, poires.)

15g de sucre vanillé

15g de sucre



Préparation :

1. Mettre le lait, les fruits, le sucre vanillé et le sucre dans un grand récipient. Mixer le tout. Verser la préparation dans 10 verres

Astuces :

Compléter selon l'appétit par une tranche de pain ou une galette de céréales.
En hiver, utiliser des fruits surgelés

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :
1 portion de produit laitier
½ portion de fruits

4. Faux œufs au plat

Ingrédients :

1kg de séré demi-gras

40g de sucre vanillé

2 boîtes de pêches au jus

Préparation :

1. Mélanger le séré et le sucre vanillé. Repartir sur 10 petites assiettes
2. Disposer 2 demi-pêches sur le séré afin de créer l'illusion d'œufs au plat.

Astuces :

Utiliser des pêches conservées dans leur jus naturel plutôt que dans du sirop afin de diminuer la quantité de sucres.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :

1 portion de produit laitier

1 portion de fruit

5. Muesli aux fruits de saison

Matériel :

Une râpe à bircher

Ingrédients :

5 pommes

2 càs de jus de citron

300g de flocons d'avoine

1,8kg de yoghourt nature

200ml de lait

2 càs de miel liquide

500g de fruits de saison (ex : fraises, banane, raisins, poire etc)



Méthode :

1. Râper les pommes à l'aide de la râpe à bircher. Ajouter le jus de citron et mélanger.
2. Ajouter les flocons d'avoine, le yoghourt, le lait, le miel et les fruits puis mélanger et servir.

Astuces :

Rajouter des noix concassées, des graines de tournesol ou de courge afin d'avoir une texture croquante. Préparer le muesli avec les enfants pour que chacun choisisse ses fruits.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :

1 portion de fruits

2 portions de produits laitiers.

6. Tartines de cottage cheese

Ingrédients :

1kg Cottage cheese

10 Pains croustillants complets (ex : wasa)

Herbes aromatiques (ex : origan, romarin sec)

500g Légumes crus selon saison



Méthode :

1. Assaisonner le cottage cheese avec les herbes aromatiques
2. Répartir sur les pains croustillants.
3. Décorer avec des légumes crus (lamelles d'endives, rondelles de carottes ou de courgettes, fenouil râpé, tomates cerises, etc)

Astuces :

Varier l'assaisonnement avec différentes herbes (basilic, thym) ou des épices (curry, paprika).
Selon vos envies, ajouter des raisins secs ou 1 cuillère à soupe de pesto.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :
1 portion de produit laitier
1/2 portion de légumes

7. Brochettes de tomate et mozzarella

Matériel :

40 Piques apéritifs ou cure-dents

Ingrédients :

1kg de tomates cerises

300g de mini mozzarella ou 2 boules découpées en cube



Méthode :

1. Ajouter en alternance la mozzarella et les tomates sur les piques apéritifs puis déguster.

Astuces :

Ajouter quelques feuilles de basilic frais ou de l'origan afin de relever la collation.
Selon la faim, accompagner d'une tranche de pain

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :
1 portion de produit laitier.
1 portion de légumes

8. Rouleaux d'été

Matériel :

1 Bouilloire

Ingrédients :

450g de concombre

450g de carottes

100g de salade iceberg

1 avocat

20 feuilles de riz

1dl de sauce soja

5 branches d'herbes aromatiques (ex : menthe fraîche, coriandre ou basilic)



Méthode :

1. Laver les légumes puis couper les concombres et les carottes en fines lamelles.
2. Dénoyer puis couper l'avocat en petits morceaux
3. A l'aide de la bouilloire, verser un peu d'eau chaude dans une assiette. Tremper les feuilles de riz à tour de rôle et laisser les ramollir. Réserver.
4. Ajouter les légumes, l'avocat et les herbes fraîches dans la feuille de riz puis replier là de sorte à former un cylindre.
5. Verser un filet de sauce soja sur les rouleaux d'été puis déguster !

Astuces :

Gagner du temps en préparant les ingrédients à l'avance.

Organiser cette recette comme atelier culinaire où les enfants peuvent remplir leurs feuilles de riz selon les ingrédients de leur choix.

Selon vos goûts, ajouter des vermicelles de riz préalablement réhydratés à l'eau chaude.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :

1 portion de légumes

9. Dip à la betterave

Matériel :

Un mixeur

Ingrédients :

1kg de betterave cuite sous-vide

300g de yoghourt nature

2 càs de jus de citron

500g de légumes crus selon la saison (ex : carottes, poivron, fenouil etc)



Méthode :

1. Mixer la betterave avec le yoghourt et le jus de citron.
2. Laver, éplucher et couper les légumes de sorte à créer des bâtonnets.

Astuces :

Remplacer le jus de citron par de l'eau si vous n'aimez pas les saveurs acidulées.
La betterave cuite sous-vide se trouve dans les commerces.
Tartiner le dip de betterave sur du pain ou des biscottes.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :
1.5 portion de légumes.



10. Crème gourmande à la banane

Matériel :

Un mixeur

Ingrédients :

400g de séré demi-gras

3 yoghourts nature

4 bananes

2 càs de jus de citron

500g de framboises congelées non sucrées

40g de sucre en poudre

Méthode :

1. Ecraser les bananes à la fourchette.
2. Les mélanger avec le jus de citron, le séré, le yogourt et le sucre.
3. Mixer tous les ingrédients pour obtenir une crème onctueuse.
4. Ajouter les framboises et bien remuer.
5. Laisser reposer 15 minutes au frais.
6. Brasser encore une fois puis déguster

Astuces :

Vous pouvez remplacer les framboises par des mûres, des fraises ou des myrtilles.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :

1 portion de produit laitier

1 portion de fruits

11. Dips de houmous et tzatzíki

Matériel :

Un mixeur

Ingrédients :

800g de légumes crus selon la saison (ex : carottes, chou-fleur, courgettes, etc)

300g de pois chiches égouttés

200g de concombres

300g de yoghourt nature ferme.

2 càs de jus de citron

2 càs d'huile d'olive

1 pincée de sel

1 branche de menthe poivrée fraîche



Méthode :

1. Laver, éplucher et couper les légumes (sauf le concombre) afin de créer des bâtonnets.

Houmous :

2. Pour le houmous, mixer les pois chiches égouttés, le jus de citron et 1 càs d'huile d'olive.
3. Tremper les bâtonnets de légumes dans le houmous et déguster !

Tzatzíki :

2. Laver et râper le concombre. Ajouter le sel pour le faire dégorger, mélanger et laisser reposer sur du papier ménage. Laver et ciseler la menthe en petits morceaux. Réserver.
3. Mélanger le yoghourt, 1 càs d'huile d'olive, la menthe et le concombre.

Astuces :

Vous pouvez utiliser le houmous ainsi que le tzaziki comme pâte à tartiner également sur du pain ou des galettes de céréales.
Pour un houmous plus crémeux rajouter 2 càs de yoghourt nature.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :
1 portion de légumes

12. Bruschetta

Matériel :

Un toaster

Ingrédients :

10 grandes tranches de pain

1kg de tomates

3 càs d'huile d'olive

3 branches de basilic

1 pincée de sel



Préparation :

1. Toaster les tranches de pain.
2. Laver et couper les tomates en dés. Dans un bol, mélanger les tomates, le sel, l'huile d'olive et le basilic.
3. Répartir sur les pains toast les tomates assaisonnées et déguster !

Astuces :

Frotter le pain avec une gousse d'ail afin de relever le plat.
Ajouter 2 càs de balsamique afin d'assaisonner le plat.

Portion pour un enfant de 4 à 6 ans :

Cette recette représente :
1 portion de légumes



Fourchette verte Vaud

Unisanté, Rte de Berne 113, 1010 Lausanne

Tél. 021 545 10 15, e-mail: vd@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse