

DU SOYA GRILLÉ ET GRAINES DE CITROUILLES

SANS PRÉPARATION :

- Pour une combinaison sucrée-salée, mélangez les graines ainsi que les raisins secs. De cette manière, les enfants auront à la fois une texture croquante des graines ainsi qu'une texture plus molle avec les raisins.
- Incorporez le soya grillé et les graines de citrouille aux céréales granolas aux canneberges ou aux pommes.
- Invitez les enfants à incorporer ce mélange dans la compote de fruits pour ajouter de la texture croquante à celle-ci. Finalement, pour manger la compote et le mélange de graines, proposez aux enfants d'utiliser une toast Melba comme une cuillère.



AVEC PRÉPARATION :

- Préparez un gruau froid la veille (1 portion) : 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide, 125 ml (½ tasse) de lait végétal au choix, 5 ml (1 c. à thé) de miel ou de sirop d'érable et finalement le sachet de soya grillé et graines de citrouille. Mettre au réfrigérateur toute la nuit. Pour un petit déjeuner complet, mettez quelques morceaux de fruits ou de la compote de fruits dans le gruau, il aura ainsi une saveur fruitée.

Inspiré de la recette : <https://cuisinaweb.ca/gruau-overnight/>

- Faites des boules d'énergie sans cuisson ! Pour 12 boules, mélangez 125 ml (½ tasse) d'avoine à cuisson rapide, 60 ml (¼ de tasse) de beurre de soya, 125 ml (½ tasse) de raisins secs, 15 ml (1 c. à soupe) d'eau, 15 ml (1 c. à soupe) de miel et 125 ml (½ tasse) du mélange de graines écrasées en petits morceaux. Mettre tous les ingrédients ensemble et former des boules à l'aide de vos mains. Prévoyez de 2 à 4 boules par enfants lors du service.

Inspiré de la recette : <https://equilibre2.com/recipe/boules-denergie-sansnoix/>





Portions
12



Préparation
10 min



Cuisson
15 min



Recette de galettes déjeuner

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
à cuisson rapide

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
ou de miel

60 ml (¼ tasse) d'huile canola

2 œufs

125 ml (½ tasse) de compote de pomme
sans sucre ou autre saveur

150 ml (2/3 tasse) de raisins secs

90 g de soya grillé et graines de citrouille

10 ml (2 c. à thé) Cannelle
en poudre (optionnel)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et recouvrir la plaque à cuisson de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson réutilisable en silicone.
2. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients.
3. Former les galettes avec les doigts, environ 1 cm d'épaisseur.
4. Mettre au four et cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que les galettes commencent à être dorées.