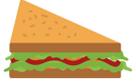


Idées goûters

<ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnets de carotte et concombre trempés dans du séré aux herbes : réaliser des dips de carottes et de concombre puis mélanger 50 g de séré mi-gras avec de la ciboulette ciselée, du sel et du poivre. Tremper les bâtonnets dans la sauce au séré. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Salade de fruits d'hiver : 1 orange pelée et coupée en dés + 1 pomme coupée en dés. Ajouter un peu de jus de citron, 1 soupçon de cannelle et quelques feuilles de menthe fraîche. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Petit sandwich croustillant : 1 tranche de pain aux céréales toastée et coupée en deux. Tartiner chaque ½ tranche d'une fine couche de fromage à tartiner, disposer des rondelles de concombre sur une des tranches et une tranche de jambon de dinde sur l'autre. Assembler le sandwich. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Milkshake de fruits rouges : 2 dl de lait mixé avec une tasse de fruits rouges congelés et ½ banane. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Pommes au four à la vanille et à la cannelle : peler la pomme et retirer le trognon à l'aide d'une vide pomme. Badigeonner la pomme avec 1 cuillère à s. de sirop d'érable mélangé à 1/2 cuillère à c. de cannelle et les grains d'une demi gousse de vanille. Finalement, placer la pomme au four dans un plat à gratin. Laisser cuire 25 min. à 220°C. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pain à la banane : mélanger 2 bananes écrasées avec 3 œufs, 50 g de farine bise, 2 cuillères à s. d'huile de tournesol, 1 cuillère à c. de vanille en poudre, 1/2 cuillère à c. de cannelle et 1 cuillère à c. de bicarbonate de sodium. Faire cuire le mélange dans un moule à cake standard à 180°C pendant 40 minutes. 	