

OUVERT AUX
FAMILLES DES
ÉLÈVES



JEUDI 6 JUIN 2024

JOURNÉE SANTÉ

MANGER MIEUX, BOUGER PLUS POUR ÊTRE EN
BONNE SANTÉ
MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE



ATELIER
ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE
ET SUCRES
CACHÉS

ATELIER BIEN
BOUGER



STAND
D'INFORMATIONS
ET DE DÉPISTAGE
DU DIABÈTE

EN PARTENARIAT AVEC
ACTIV'DIAB 67 ET LE POLE
APSA

AIDEZ NOUS À FAIRE AVANCER LA RECHERCHE FAITES UN DON À ACTIV'DIAB 67

QUOI PRÉPARER POUR LE GOÛTER?

VOILÀ UNE LISTE D'IDÉES DE GOÛTERS
ADAPTÉS À TOUS LES ENFANTS

COMPOTES SANS SUCRES AJOUTÉS
(MAISON OU ACHETÉES)

PETITS CAKES BANANE-CHOCOLAT
(RECETTE CI DESSOUS)

BROCHETTES DE FRUITS FRAIS
CRÊPES AUX FRUITS EXOTIQUES (RECETTE
CI DESSOUS)

SALADE DE FRUITS SANS SUCRES AJOUTÉS
CLAFOUTIS AUX POIRES
(RECETTE CI DESSOUS)

LES RECETTES

TIRÉ DU SITE FEDERATIONDESDIABÉTIQUES.ORG

PETITS CAKES BANANE-CHOCOLAT

POUR 4 PERSONNES

- 70 G DE POUDRE D'AMANDE
- 1 GROS ŒUF ENTIER PLEIN AIR
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- 1 GROSSE BANANE DE 250 G
- 4 CARRÉS DE CHOCOLAT NOIR À 80 % MINIMUM
- 1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE CACAO AMER

PRÉCHAUFFER LE FOUR THERMOSTAT 6 (180°).

DANS UNE JATTE, MÉLANGER LA POUDRE D'AMANDE, LE SUCRE VANILLÉ, LA POUDRE DE CACAO.

ÉCRASER LA BANANE DANS UN SALADIER, AJOUTER L'ŒUF ET BIEN MÉLANGER. INCORPORER CETTE PRÉPARATION AUX INGRÉDIENTS SECS PUIS BIEN MÊLER.

CONCASSER LES CARRÉS DE CHOCOLAT PUIS LES AJOUTER À LA PÂTE.

VERSER CELLE-CI DANS 8 MOULES EN SILICONE OU FORMER 8 RONDS SUR UNE FEUILLE DE PAPIER SULFURISÉ PUIS FAIRE CUIRE 10 MINUTES.

LAISSER TIÉDIR AVANT DE DÉGUSTER.

LES RECETTES

TIRÉ DU SITE FEDERATIONDESDIABÉTIQUES.ORG

CRÊPES AUX FRUITS EXOTIQUES

POUR 6 PERSONNES

- 100 G DE FARINE DE BLÉ
- 100 G DE MAÏZENA
- 4 ŒUFS
- 500 ML DE LAIT $\frac{1}{2}$ ÉCRÉMÉ
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'ARÔME VANILLE OU D'EAU DE FLEURS D'ORANGER
- 1 MANGUE
- 2 KIWIS
- 1 PETIT SACHET DE NOIX DE COCO RÂPÉ

VERSER LA FARINE ET LA MAÏZENA DANS UN SALADIER, PUIS AJOUTER LES ŒUFS.

MÉLANGER AU FOUET EN INCORPORANT PROGRESSIVEMENT LE LAIT DE FAÇON À OBTENIR UNE PÂTE FLUIDE.

AJOUTER ENSUITE UN ARÔME (VANILLE OU FLEUR D'ORANGER). BIEN MÉLANGER ET LAISSER REPOSER ENVIRON 30 MN.

PENDANT CE TEMPS, LAVER, ÉPLUCHER ET COUPER LES FRUITS EN PETITS DÉS.

LES MÉLANGER DANS UN SALADIER.

CONFECTIONNER LES CRÊPES. GARNIR CHAQUE CRÊPE DE FRUITS. LE JUS RENDU PEUT SE BOIRE EN BOISSON.

PLIER CHAQUE CRÊPE EN QUATRE OU LA ROULER.

SAUPOUDRER DE NOIX DE COCO RÂPÉ ET SERVIR AUSSITÔT.

LES RECETTES

TIRÉ DU SITE FEDERATIONDESDIABÉTIQUES.ORG

CLAFOUTIS AUX POIRES

POUR 6 PERSONNES

- 2 POIRES
- 4 ŒUFS
- 250 ML DE LAIT
- 10 G DE BEURRE (POUR GRAISSER LE MOULE)
- 40 G DE SUCRE
- 60 G DE FARINE
- CANNELLE EN POUDRE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- QUELQUES AMANDES EFFILÉES

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 210 °C.

LAVER LES POIRES, LES ÉPLUCHER ET ÔTER LE CŒUR ET LES PÉPINS. LES COUPER EN QUARTIERS PUIS EN TRANCHES FINES.

BEURRER UN MOULE, FARINER LÉGÈREMENT ET DISPOSER LES TRANCHES DE POIRES DANS LE FOND.

DANS UN SALADIER BATTRE LES ŒUFS, LA FARINE, LE SUCRE, LA CANNELLE EN POUDRE ET LE SUCRE VANILLÉ. AJOUTER LE LAIT PROGRESSIVEMENT. VERSER ENSUITE LE MÉLANGE SUR LES POIRES.

FAIRE CUIRE PENDANT 35 MINUTES À 210 °C.

DÉCORER AVEC QUELQUES AMANDES EFFILÉES GRILLÉES ET DÉGUSTER TIÈDE OU FROID.