



Association Française  
des **Diététiciens Nutritionnistes**

# PETITS DÉJEUNERS EN RESTAURATION SCOLAIRE

## Les Recettes



### Au sommaire

---

- p.1- INFORMATION
  - P.2- BARRE DE CÉRÉALES
  - p.3- CAKE AUX CAROTTES
  - P.4- CRÊPES
  - P.5- GÂTEAU AU YAOURT
  - P.6- GÂTEAU AUX BANANES ET NOIX
  - P.7- MUFFINS AUX POMMES
  - P.8- PAIN PERDU
  - P.9- PANCAKES
  - P.10- PUDDING AU PAIN ET AUX RAISINS SECS
  - P.11- SMOOTHIE À L'AVOINE ET AUX FRUITS
- 
- p.12- REMERCIEMENTS

### Information



Les recettes de ce livret sont rédigées pour des élèves de classe élémentaire .

Les recettes sont conçues pour 20 portions.

Il conviendra d'ajuster les grammages en fonction de l'âge des convives



# Barre de céréales

Produits	Produits SIQO (*)	Unité	Type ingrédients	Quantité / 20 Élémentaires		
Flocons d'avoine BIO		Kg	épicerie	0.400	Temps de préparation	15 min
Flocons de pois cassés BIO		Kg	épicerie	0.100		
Noix de coco râpée		Kg	épicerie	0.060	Temps de cuisson	40 min
Raisins secs BIO		Kg	épicerie	0.150		
Beurre demi-sel BIO		Kg	BOF	0.200	Saison	TOUTES
Miel liquide BIO		Kg	épicerie	0.200		
Graines de sésame BIO		Kg	épicerie	0.030	Ingrédients locaux	Miel /Beurre
Graines de tournesol BIO		Kg	épicerie	0.030		
Vanille liquide naturelle		Kg	épicerie	0.010	Coût moyen par portion (**)	0.27 €
Poids de la portion (avant cuisson)				59 g		

## Déroulé



1. Faire fondre le beurre et ajouter le miel en remuant jusqu'à ce qu'il soit bien dissout.
2. Ajouter la vanille liquide.
3. Hacher les raisins secs.
4. Dans un récipient de taille adaptée, mélanger les flocons, les graines, les raisins secs et la noix de coco râpée.
5. Incorporer le mélange beurre/miel et laisser le mélange s'imprégner.
6. Mettre dans un bac gastro chemisé de papier sulfurisé, bien répartir l'appareil et tasser sur 1cm de hauteur.
7. Cuire à 140°C pendant environ 40mn.
8. Couper des barres dès la sortie du four.
9. Laisser refroidir et démouler quand les barres sont bien refroidies.

## Astuce



La composition de cette barre céréales-fruits secs "maison" est plus intéressante que celle des barres classiques des catalogues des fournisseurs d'épicerie: plus de fibres et moins d'additifs et 3 fois moins chère...

## Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier élémentaire

Protéines (g)	5
Matières Grasses (g)	13
Glucides (g)	28
Recette > 15% MG	non
Recette > 20 % GS /portion	non (13 g)

(\*) Produits sous signes officiels de qualité - <https://www.inao.gov.fr/Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO>

(\*\*) Coût par portion d'écolier élémentaire



# Cake aux carottes

Produits	Produits SIQO (*)	Unité	Type ingrédients	Quantité / 20 Élémentaires		
Farine BIO		Kg	épicerie	0,125	Temps de préparation	20 min
Poudre d'amande BIO		Kg	épicerie	0,200		
Œuf liquide BIO		Litre	BOF	0,275	Temps de cuisson	30 min
sucre de canne BIO		Kg	épicerie	0,200		
levure chimique BIO		Kg	épicerie	0,020	Saison	TOUTES
Carottes BIO		Kg	Fruits/Legs	0,600		
Huile de tournesol BIO		Litre	épicerie	0,040	Ingrédients locaux	Carottes /Farine
Jus d'oranges pressées		Litre	Fruits/Legs.	0,050		
					Coût moyen par portion (**)	0.29 €
					Poids de la portion (avant cuisson)	
					76 g	

## Déroulé



1. Préchauffer le four en sec à 200°C.
2. Peler et râper les carottes, les mélanger au jus d'orange et réserver.
3. Mélanger d'abord œufs et sucre puis ajouter farine, levure et poudre d'amandes et enfin ajouter le mélange carottes et jus d'oranges.
4. Verser l'appareil dans un bac gastro chemisé de papier sulfurisé. Le remplir au 3/4.
5. Cuire 30 min à four 200°C
6. Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche.

## Astuce



Délicieux tel quel, ce gâteau peut être recouvert par un glaçage type glace royale (un blanc d'oeuf pour 200g de sucre glace). Attention, la quantité de sucre ajouté est à prendre en compte dans l'analyse nutritionnelle !

## Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier élémentaire

Protéines (g)	5
Matières Grasses (g)	9
Glucides (g)	17
Recette > 15% MG	non
Recette > 20 % GS /portion	non (12g)

(\*) Produits sous signes officiels de qualité - <https://www.inao.gov.fr/Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO>

(\*\*) Coût par portion d'écolier élémentaire





# Gâteau au yaourt

Produits	Produits SIQO (*)	Unité	Type ingrédients	Quantité / 20 Élémentaires		
Farine BIO		Kg	épicerie	0,750	Temps de préparation	20 à 30 min
Yaourt nature BIO		Kg	BOF	0,250		
Œuf liquide BIO		Litre	BOF	0,240	Temps de cuisson	30 min
Sucre de canne BIO		Kg	épicerie	0,250		
Levure chimique BIO		Kg	épicerie	0,012	Saison	TOUTES
Beurre BIO		Kg	épicerie	0,010		
Huile de tournesol BIO		Litre	épicerie	0,125	Ingrédients locaux	Farine /Beurre
Citron BIO		Kg	Fruits/Legs.	0.030		
					Coût moyen par portion (**)	0.27 €

Poids de la portion (avant cuisson)

83 g

## Déroulé



1. Préchauffer le four en sec à 180°C.
2. Laver et zester le citron sur toute l'écorce.
3. Mélanger en suivant : yaourt, huile, sucre, farine, levure, œufs, zeste.
4. Beurrer un bac gastro de faible hauteur et verser la préparation.
5. Mettre au four 30 min.
6. Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche.

## Astuce



Si il reste des portions de ce gâteau à l'issue du service, elles pourront être utilisées dans la recette du pudding en remplacement d'une partie de la quantité de pain prévue.

## Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier élémentaire

Protéines (g)	7
Matières Grasses (g)	8
Glucides (g)	39
Recette > 15% MG	non
Recette > 20 % GS /portion	non (14g)

(\*) Produits sous signes officiels de qualité - <https://www.inao.gov.fr/Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO>

(\*\*) Coût par portion d'écolier élémentaire



# Gâteau aux bananes et noix

Produits	Produits SIQO (*)	Unité	Type ingrédients	Quantité / 20 Élémentaires
Farine BIO		Kg	épicerie	0,400
Blanc d'œuf BIO liquide		Litre	BOF	0,220
Jaune d'œuf BIO liquide		Litre	BOF	0,110
Banane BIO		Kg	Fruits/Legs.	0,730
Sucre de canne BIO		Kg	épicerie	0,200
Beurre BIO		Kg	BOF	0,220
Levure chimique BIO		Kg	épicerie	0,024
Sel fin		Kg	épicerie	0,004
Cerneaux de noix françaises		Kg	épicerie	0,170
<b>Poids de la portion (avant cuisson)</b>				<b>104 g</b>

<b>Temps de préparation</b>	<b>10 min</b>
<b>Temps de cuisson</b>	<b>35 min</b>
<b>Saison</b>	<b>TOUTES</b>
<b>Ingrédients locaux</b>	Farine /Beurre
<b>Coût moyen par portion (**)</b>	<b>0.38 €</b>

## Déroulé



1. Mettre le beurre à fondre.
2. Écraser la banane dans une cuve.
3. Mélanger la banane écrasée avec la farine, le sel, la levure, le jaune d'œuf, le beurre fondu, le sucre.
4. Monter les blancs en neige, et les intégrer délicatement à la préparation.
5. Ajouter les noix.
6. Verser la préparation dans un moule préalablement graissé et légèrement fariné.
7. Cuire au four chaud 180°C pendant 35 min. Vérifier la cuisson à la lame du couteau qui doit rester lisse.

## Astuce



Il est possible de faire l'étape 1+2+3 au mixeur.  
Ce dessert peut être réalisé avec des bananes à un stade avancé de maturité sans aucun impact sur la recette : encore un moyen de limiter le gaspillage

## Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier élémentaire

Protéines (g)	<b>6</b>
Matières Grasses (g)	<b>16</b>
Glucides (g)	<b>30</b>
Recette > 15% MG	<b>oui</b>
Recette > 20 % GS /portion	<b>non</b>

(\*) Produits sous signes officiels de qualité - <https://www.inao.gov.fr/Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO>

(\*\*) Coût par portion d'écolier élémentaire



# Muffins aux pommes

Produits	Produits SIQO (*)	Unité	Type ingrédients	Quantité / 20 Élémentaires		
Farine de blé BIO type 55		Kg	épicerie	0,260	<b>Temps de préparation</b>	<b>45 min</b>
Lait 1/2 écrémé BIO		Litre	BOF	0,090		
Dés de pommes BIO		Kg	Fruits/Legs.	0,100	<b>Temps de cuisson</b>	<b>20 à 30 min</b>
Purée de pommes BIO		Kg	épicerie	0,600		
Sucre de canne BIO		Kg	épicerie	0,120	<b>Saison</b>	<b>TOUTES</b>
Levure chimique BIO		Kg	épicerie	0,020		
Jus de citron		Litre	Fruits/Legs.	0,020	<b>Ingrédients locaux</b>	Farine /Pommes
					<b>Coût moyen par portion (**)</b>	<b>0.14 €</b>

Poids de la portion (avant cuisson)

61 g

## Déroulé



1. Préchauffer le four en sec à 180°C.
2. Mélanger farine, sucre, levure dans la cuve du robot mélangeur.
3. Ajouter la purée de pomme, le lait, le jus de citron et les dés de pomme. Mélanger.
4. Verser dans des moules individuels et cuire 20 min au four. On peut également verser dans un bac gastro chemisé de papier sulfurisé, au 3/4 de la hauteur du bac (le temps de cuisson est alors de 30 min).

## Astuce



Ce dessert peut être réalisé avec des pommes un peu flétries.  
Selon la saison, il est possible de varier les fruits et les purées de fruits utilisées.  
Ces muffins sont moelleux et délicieux avec la poire, la pêche, les abricots.

## Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier élémentaire

Protéines (g)	2
Matières Grasses (g)	1
Glucides (g)	19
Recette > 15% MG	non
Recette > 20 % GS /portion	non (10g)

(\*) Produits sous signes officiels de qualité - <https://www.inao.gov.fr/Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO>

(\*\*) Coût par portion d'écolier élémentaire



# Pain perdu

Produits	Produits SIQO (*)	Unité	Type ingrédients	Quantité / 20 Élémentaires		
Pain BIO tranché de la veille (baguette ou pain)		Kg	boulangerie	0,700	Temps de préparation	5 min
Lait 1/2 écrémé BIO		Litre	BOF	0,500		
Œuf cru ou coule d'œuf BIO liquide		Litre	BOF	0,200	Temps de cuisson	25 min
Sucre de canne BIO		Kg	épicerie	0,140		
Huile de tournesol BIO		Litre	épicerie	0,060	Saison	TOUTES
Beurre BIO		Kg	BOF	0,100		
Sucre glace		Kg	épicerie	0,060	Ingrédients locaux	Pain/Lait/Œuf/Beurre
					Coût moyen par portion (**)	0.17 €

Poids de la portion (avant cuisson)

88 g

## Déroulé



1. Mélanger le lait, l'œuf, le sucre dans une cuve ou un grand saladier.
2. Tremper les tranches de pain dans la préparation, elles doivent bien s'en imbiber pour être moelleuses. Si le pain est très sec, prolonger "le trempage".
3. Dans une sauteuse mettre à chauffer l'huile et le beurre. Lorsque que l'huile est bien chaude, cuire les tranches de pain de chaque côté.
4. Servir saupoudré de sucre glace.

## Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier élémentaire

Protéines (g)	5
Matières Grasses (g)	9
Glucides (g)	30
Recette > 15% MG	non
Recette > 20 % GS /portion	non (12g)

## Astuce



Au moment de la préparation on peut parfumer le lait à la fleur d'oranger ou avec du sucre vanillé.

**ANIMATION** : Le pain perdu peut se cuire directement sur une "party-crêpe" en huilant légèrement le revêtement avec un essuie-tout imbibé d'huile entre chaque pain. Compter 25 min de cuisson pour 20 enfants avec 1 appareil de 6. Sous la surveillance des adultes, les élèves peuvent participer à la préparation.

Proposer cette recette en fin de semaine, l'idée étant de conserver le pain resté de la semaine et d'éviter le gaspillage, faisant ainsi baisser le coût portion.

(\*) Produits sous signes officiels de qualité - <https://www.inao.gov.fr/Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO>

(\*\*) Coût par portion d'écolier élémentaire



# Pancake

Produits	Produits SIQO (*)	Unité	Type ingrédients	Quantité / 20 Élémentaires
Farine BIO		Kg	épicerie	0,625
Lait BIO 1/2 écrémé		Litre	BOF	0,500
Coule blanc d'œuf BIO		Litre	BOF	0,165
Coule jaune d'œuf BIO		Litre	BOF	0,082
Sucre de canne BIO		Kg	épicerie	0,100
Beurre BIO		Kg	BOF	0,125
Levure chimique BIO		Kg	épicerie	0,027
Sel fin		Kg	épicerie	0,004
Sucre glace		Kg	épicerie	0,060
<b>Poids de la portion (avant cuisson)</b>				<b>84g</b>

**Temps de préparation** 5 min + 1h de repos

**Temps de cuisson** 12 min

**Saison** TOUTES

**Ingrédients locaux** Farine/Lait/Beurre

**Coût moyen par portion (\*\*)** 0.21 €

Ajouter 0.17 € si achat du matériel "Party-Crêpes"

## Déroulé

1. Mettre le beurre à fondre.
2. Mélanger la farine, le sel, la levure, le jaune d'œuf, le beurre fondu, le sucre, puis délayer progressivement avec le lait à l'aide d'un fouet.
3. Laisser reposer la préparation 1 heure au frais avant d'incorporer délicatement les blancs montés en neige. Les pancakes gonfleront mieux à la cuisson.
4. Cuire les pancakes à l'aide d'un appareil à party-crêpe, nettoyer le revêtement entre chaque pancake avec une feuille de papier absorbant huilé.

## Astuce

**ANIMATION** : Investir dans appareil party crêpe (50-60€/machine) Compter 12 mn pour cuire 20 pancakes pour 20 enfants (=1 pancake de 70g par enfant).

Sous la surveillance des adultes, les élèves peuvent participer à la préparation.  
Servir avec des fruits coupés.

### Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier élémentaire

Protéines (g)	6
Matières Grasses (g)	7
Glucides (g)	34
Recette > 15% MG	non
Recette > 20 % GS /portion	non (13g)

(\*) Produits sous signes officiels de qualité - <https://www.inao.gov.fr/Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO>

(\*\*) Coût par portion d'écolier élémentaire



# pudding au pain et aux raisins secs

Produits	Produits SIQO (*)	Unité	Type ingrédients	Quantité / 20 Élémentaires		
Pain rassis BIO		Kg	épicerie	1,000	Temps de préparation	40 à 50 min
Lait BIO		Litre	BOF	2,000		Temps de cuisson
Œuf liquide BIO		Litre	BOF	0,240	Saison	
sucre de canne BIO		Kg	épicerie	0,120		Ingrédients locaux
Raisins secs		Kg	épicerie	0,120	Coût moyen par portion (**)	
Poids de la portion (avant cuisson)				174g		

## Déroulé



1. Préchauffer le four en sec à 180°C
2. Couper le pain en morceaux, le faire tremper dans le lait, sans le recouvrir mais en l'imbibant petit à petit.
3. Faire tremper les raisins secs dans un peu d'eau de chaude 30 min.
4. Refroidir et couper avant de servir.

## Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier élémentaire

Protéines (g)	9
Matières Grasses (g)	3
Glucides (g)	41
Recette > 15% MG	non
Recette > 20 % GS /portion	non (16g)

## Astuce



Proposer ce dessert en fin de semaine, l'idée de ce goûter étant de conserver le pain resté de la semaine et d'éviter le gaspillage, faisant ainsi baisser le coût portion.

Cette recette permet d'utiliser également des restes de gâteaux maison type "gâteau au yaourt".

(\*) Produits sous signes officiels de qualité - <https://www.inao.gov.fr/Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO>

(\*\*) Coût par portion d'écolier élémentaire



# Smoothie à l'avoine et aux fruits

Produits	Produits SIQO (*)	Unité	Type ingrédients	Quantité / 20 Élémentaires		
Flocons d'avoine BIO		Kg	épicerie	0,200	Temps de préparation	15 min
Lait 1/2 écrémé BIO		Litre	BOF	2,200		
Banane BIO		Kg	Fruits/Legs.	1,000	Temps de cuisson	sans cuisson
Kiwi		Kg	Fruits/Legs.	1,000		
Cerneaux de noix françaises		Kg	épicerie	0,150	Saison	TOUTES
					Ingrédients locaux	Lait /Kiwi/Noix
					Coût moyen par portion (**)	0.46 €
Poids de la portion (avant cuisson)				228g		

## Déroulé



1. Préparer les fruits.
2. Placer les ingrédients dans le mélangeur, mixer jusqu'à consistance lisse.
3. On peut ajouter un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation des fruits.

## Astuce



On peut varier les fruits, selon la saison : pêche, ananas, fruits rouges...

On peut varier les fruits à coque également: amandes, noisettes ou graines de lin...

**À NOTER : cette recette apporte 150mg de calcium/portion**

## Valeurs nutritionnelles par portion d'écolier élémentaire

Protéines (g)	7
Matières Grasses (g)	8
Glucides (g)	23
Recette > 15% MG	non
Recette > 20 % GS /portion	non (17g)

(\*) Produits sous signes officiels de qualité - <https://www.inao.gov.fr/Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO>

(\*\*) Coût par portion d'écolier élémentaire

## Remerciements



Les membres du collège de la Restauration Collective

Document relu par

Les membres de la commission Qualités de l'Offre Alimentaire



AFDN

Association Française  
des **Diététiciens Nutritionnistes**