



4 PERSONNES



10 MIN
DE PRÉPARATION



10 MIN
DE CUISSON

INGRÉDIENTS



- 4 tortillas de blé
- 4 c.à.s de sauce tomate
- 100g de fromage râpé
- 1/2 poivron (ou courgette râpée)
- 2 tranches de jambon ou de blanc de poulet
- Origan ou herbes italiennes

PRÉPARATION



- 1 Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante).
- 2 Déposer les tortillas sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 3 Étaler la sauce tomate, ajouter les légumes, le jambon et parsemer de fromage râpé.
- 4 Enfourner 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et légèrement doré.
- 5 Couper en parts et déguster ! 😊



Astuce parents malins :

Cachez des légumes râpés, les enfants ne verront que du feu !



Plus rapide
qu'une livraison !



Encore meilleur avec
des crudités colorées !
Ça croque, c'est frais
et les enfants adorent.



Effet fast-food
mais en mieux !



4 PERSONNES



15 MIN
DE PRÉPARATION



10 MIN
DE CUISSON

INGRÉDIENTS



- 4 grandes tortillas
- 2 escalopes de poulet ou 8 tenders de poulet
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 carotte râpée
- 1 petite salade (ou mâche)
- 4 c.à.s de sauce yaourt (yaourt nature + herbes + citron + sel, poivre)
- Sel, poivre, paprika

PRÉPARATION



- 1 Couper le poulet en lamelles. Le faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, paprika, sel et poivre.
- 2 Dans un bol, mélanger le yaourt avec les herbes, un filet de citron, sel et poivre.
- 3 Réchauffer légèrement les tortillas à la poêle 30 secondes de chaque côté.
- 4 Garnir chaque tortilla avec la sauce yaourt, la salade, la carotte râpée et le poulet.
- 5 Rouler bien serré, couper en deux et c'est prêt ! 😊



4 PERSONNES



10 MIN
DE PRÉPARATION



15 MIN
DE CUISSON

INGRÉDIENTS



- 250g de pâtes (penne ou coquillettes)
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 oignon
- 400g de coulis de tomate
- 100g de fromage frais (type St Môret)
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel, poivre, basilic

PRÉPARATION



- 1 Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée.
- 2 Pendant ce temps, éplucher et couper la carotte, la courgette et l'oignon. Les faire revenir 5 min dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter le coulis de tomate, saler, poivrer et laisser mijoter 10 min.
- 4 Mixer la sauce avec le fromage frais jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- 5 Mélanger la sauce avec les pâtes et servir bien chaud. Régalez-vous ! 😊



Les légumes sont mixés
et se cachent dans la sauce...
Mission réussie !



Onctueuse,
gourmande
et réconfortante !



Cake avoine pommes

Moelleux, fruité et
plein de bonnes choses !

15 min
préparation

35 min
cuisson

6
personnes

Ingrédients

-  2 pommes
-  100 g compote de pommes
-  1 sachet de levure chimique
-  1 pot de yaourt nature
-  0,5 pot de farine
-  2 pots de flocons d'avoine
-  0,5 pot de sucre
-  2 œufs

Préparation

- 1 Couper les pommes en cubes et les faire revenir à la poêle.
- 2 Mélanger les ingrédients humides.
- 3 Ajouter les ingrédients solides et laisser reposer 5 min.
- 4 Alternier pâte et morceaux de pommes dans un moule.
- 5 Enfourner à 180°C pendant 35 min environ.

Parfait pour
le goûter ou
le petit déj !

Recettes élaborées avec Loïs,
diététicienne - nutritionniste.



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI

COOKIES

sans MG ajoutée

Moelleux
à souhait !

15 min
préparation

12 min
cuisson

≈ 9
cookies

Ingrédients

-  100 g compote de pommes sans sucre ajouté
-  30 g farine blanche (T55)
-  1 œuf
-  1/2 sachet de levure chimique
-  150 g farine semi-complète (T110)
-  40 g sucre roux
-  100 g chocolat noir
-  1/2 c.à.c d'extrait de vanille

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mélanger compote, sucre, œuf et vanille.
- 3 Ajouter les farines et la levure, mélanger.
- 4 Incorporer les pépites de chocolat. Déposer 9 boules sur une plaque et enfourner 11-12 min.

Mi-cookie
mi-brioche :
un pur délice !

Recettes élaborées avec
Loïs, diététicienne -
nutritionniste.



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI

Goûters aux flocons d'avoine

10 min
préparation

8 min
cuisson

≈ 20
biscuits

Croustillants, simples
et personnalisables !

Ingrédients

-  120 g flocons d'avoine
-  40 g sucre roux
-  1 c.à.c levure chimique ou poudre à lever
-  40 g farine de blé tendre (T110)
-  20 g miel
-  70 g beurre à 80% MG, demi-sel (fondu)
-  1 œuf

Préparation

- 1 Mélanger flocons d'avoine, farine, sucre et levure.
- 2 Ajouter le beurre fondu et bien mélanger.
- 3 Ajouter l'œuf et le miel, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte.
- 4 Former des boules (taille d'une noix) et disposer sur une plaque.
- 5 Enfourner à 190°C pendant 8 min.
- 6 Laisser refroidir. À déguster nature ou tremper dans du chocolat !

Riche en
fibres !

Recettes élaborées avec Loïs,
diététicienne - nutritionniste.



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



P'tit déj

flocons d'avoine aux fruits & graines

Complet, sain et rassasiant !

Riche en fibres et en énergie pour bien démarrer !



Ingrédients

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait ou boisson végétale
- 1/2 banane
- 1 c.à.c graines de chia
- 1 c.à.c miel ou sirop d'érable (optionnel)
- Fruits frais de saison
- Amandes ou noix (optionnel)

Préparation

- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait et les graines de chia.
- Laisser reposer 5 min (ou toute la nuit au frais pour plus d'onctuosité).
- Ajouter les fruits frais, le miel et les amandes.
- Déguster bien frais !

Astuce du matin

Préparez la veille pour gagner du temps le matin !



Recettes élaborées avec
Débora, diététicienne



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI

5 min
préparation

5 min
repos
(facultatif)

1
personne



P'tit déj

yaourt grec fruits & granola maison

Protéiné, croustillant et gourmand !

Parfait pour une matinée pleine de peps !



Ingrédients

- 150 g de yaourt grec nature
- 1 c.à.s de granola maison ou sans sucre
- Fruits frais de saison
- 1 c.à.c miel (optionnel)
- Quelques amandes ou noix

Préparation

- Dans un bol ou un verre, déposer le yaourt grec.
- Ajouter le granola.
- Ajouter les fruits frais.
- Arroser d'un filet de miel si envie.
- Déguster aussitôt !

Astuce du matin

Préparez votre granola maison en avance : flocons d'avoine, amandes, graines, cannelle et un peu de miel. À toaster 10 min au four !



Recettes élaborées avec
Débora, diététicienne



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI

5 min
préparation

10 min
cuisson (granola)

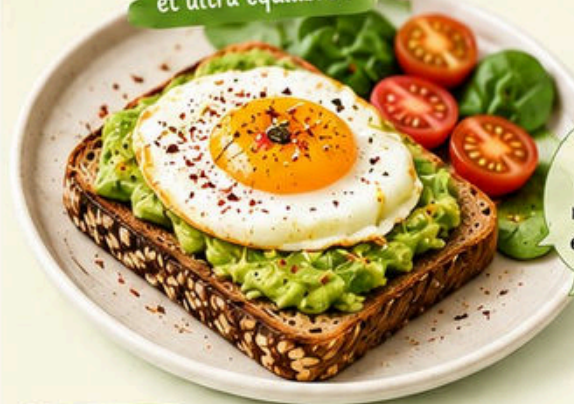
1
personne



P'tit déj

toast complet avocat & œuf

Riche en protéines et ultra équilibré !



Énergie durable et nutriments essentiels !

Ingrédients

- 1 tranche de pain complet
- 1/2 avocat
- 1 œuf
- Quelques feuilles de roquette
- Sel, poivre, piment (optionnel)

Préparation

- Faire griller le pain.
- Écraser l'avocat avec un peu de sel, de poivre et de citron.
- Faire cuire l'œuf au plat ou poché.
- Tartiner l'avocat sur le pain, déposer l'œuf par-dessus.
- Ajouter la roquette et un peu de piment si envie. C'est prêt !

Astuce du matin

Variez les plaisirs : ajoutez des graines (sésame, tournesol) ou remplacez la roquette par des jeunes pousses !



Recettes élaborées avec
Débora, diététicienne



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI

5 min
préparation

10 min
cuisson

1
personne



Dîner

Pâtes crémeuses au poulet & brocoli

Onctueux, réconfortant et adoré des enfants !

- 10 min préparation
- 20 min cuisson
- 4 personnes



Prêt en 30 min seulement !

Ingrédients

- 300 g de pâtes (penne ou fusilli)
- 2 blancs de poulet
- 1 brocoli
- 20 cl de crème légère
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Cuire les pâtes selon les indications du paquet.
- 2 Couper le poulet en morceaux et le faire dorer 5 min dans l'huile.
- 3 Ajouter le brocoli en petits bouquets et cuire 5 min.
- 4 Verser la crème, saler, poivrer et laisser mijoter 2-3 min.
- 5 Égoutter les pâtes et mélanger le tout. Servir bien chaud !



Astuce du soir

Ajoute un peu de fromage râpé ou des petits pois pour encore plus de gourmandise !



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



Dîner

Nuggets maison & frites de patate douce

Croustillants à l'extérieur, tendres à l'intérieur !

- 15 min préparation
- 25 min cuisson
- 4 personnes



Le plat préféré des petits et des grands !

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 2 patates douces
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel, paprika doux

Préparation

- 1 Couper le poulet en morceaux.
- 2 Passer chaque morceau dans l'œuf battu puis dans la chapelure.
- 3 Disposer sur une plaque et enfourner 20-25 min à 200°C.
- 4 Couper les patates douces en bâtonnets, les arroser d'huile, saler, paprika et enfourner 25 min.
- 5 Servir les nuggets avec les frites et une sauce au yaourt ou ketchup !



Astuce du soir

Tu peux préparer les nuggets à l'avance et les congeler crus !



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



Dîner

Tacos maison au bœuf & tomates fondantes

Ludique, complet et ultra savoureux !

- 10 min préparation
- 15 min cuisson
- 4 personnes



À composer selon les goûts de chacun !

Ingrédients

- 8 tortillas de blé
- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 salade verte
- 50 g de fromage râpé
- 1 c.à.c de cumin
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon émincé, ajouter le bœuf et cuire 10 min.
- 2 Assaisonner avec le cumin, sel et poivre.
- 3 Réchauffer les tortillas à la poêle ou au four.
- 4 Garnir avec la viande, la tomate coupée, la salade et le fromage râpé.
- 5 Plier et déguster avec une sauce yaourt ou salsa !



Astuce du soir

Laisse les enfants composer leurs tacos : c'est toujours un succès !



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



PETIT DÉJ

CROQUE DU MATIN

Croustillant, fondant, parfait !

10
min



Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 1 œuf
- 1 tranche de jambon de poulet
- 1 tranche de fromage
- Tomate en rondelles
- Moutarde (option)



Préparation

- 1 Toaste légèrement les tranches de pain.
- 2 Fais cuire l'œuf (au plat ou brouillé).
- 3 Monte ton croque : jambon, tomate, œuf, fromage.
- 4 Referme et fais dorer 2-3 min de chaque côté.



PETIT DÉJ

BOWL CRUNCH CHOCO-BANANE

Gourmand et ultra rassasiant !

5
min



Ingrédients

- 150 g de yaourt grec
- 1 banane
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.s de purée de cacahuète
- 1 c.à.s de miel
- 10 g de chocolat noir
- Amandes (option)



Préparation

- 1 Verse le yaourt dans un bol.
- 2 Ajoute les flocons d'avoine.
- 3 Coupe la banane en rondelles et dispose-la.
- 4 Ajoute la purée de cacahuète et le miel.
- 5 Parsème d'amandes et de chocolat. C'est prêt !



PETIT DÉJ

WRAP BREAKFAST

Facile, nomade, et complet !

10
min



Ingrédients

- 1 tortilla blé complet
- 1 œuf
- 2 c.à.s de fromage frais
- 2 tranches de poulet ou dinde
- Quelques feuilles de salade
- 1/2 tomate
- Sel, poivre



Préparation

- 1 Fais cuire l'œuf brouillé.
- 2 Tartine la tortilla de fromage frais.
- 3 Ajoute poulet, salade, tomate et l'œuf.
- 4 Roule bien serré, coupe en deux et c'est prêt !

1

GOÛTER

COOKIE GÉANT CHOCO-BANANE

 15 MIN
préparation

Moelleux, fondant, irrésistible !



EFFET COOKIE
XXL
100% PLAISIR !




INGRÉDIENTS

- 1 banane bien mûre
- 80 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.s de purée de cacahuète
- 1 c.à.s de miel
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 c.à.c de levure
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION

- 1 Écrase la banane dans un bol.
- 2 Ajoute tous les ingrédients et mélange bien.
- 3 Forme un gros cookie sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 4 Fais cuire 12-15 min à 180°C. Laisse tiédir... et régale-toi !

2

GOÛTER

BARRES CRUNCH CHOCO-NOISETTE

 10 MIN
préparation
+ 1H au frais

Le snack parfait après les cours !

CROUSTILLANT,
GOURMAND
& RASSASANT !




INGRÉDIENTS

- 100 g de flocons d'avoine
- 2 c.à.s de miel
- 2 c.à.s de purée de noisette
- 30 g d'amandes concassées
- 30 g de noisettes concassées
- 1 c.à.s de graines de chia
- 50 g de chocolat noir
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION

- 1 Mélange les flocons d'avoine, le miel, la purée de noisette, les fruits secs, les graines et le sel.
- 2 Tasse dans un moule rectangulaire.
- 3 Fais fondre le chocolat et verse sur le dessus.
- 4 Place au frais 1h puis coupe en barres. C'est prêt !



3

GOÛTER

FROZEN YAOURT CHOCO-FRUIT

 10 MIN
préparation
+ 2H au
congélateur

Frais, léger et ultra gourmand !



ON DIRAIT
UN DESSERT,
MAIS C'EST
UN GOÛTER !




INGRÉDIENTS

- 200 g de yaourt grec nature
- 1 banane
- 6 fraises
- 30 g de chocolat noir
- 1 c.à.s de miel (optionnel)



PRÉPARATION

- 1 Étale le yaourt sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 2 Ajoute les fruits coupés en petits morceaux.
- 3 Parsème de chocolat noir concassé et d'un filet de miel.
- 4 Place au congélateur 2h puis casse en morceaux.

1

TACOS MAISON GRATINÉS ♥

🕒 30 MIN
préparation

CROUTI, FONDANT, IRRÉSISTIBLE !

COMME AU
RESTAURANT
MAIS À LA
MAISON ! ♥



INGRÉDIENTS

- 4 tortillas de blé complètes
- 300 g de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 petite boîte de maïs
- 80 g de fromage râpé
- 2 c.à.s de sauce yaourt (yaourt, citron, herbes)
- Sel, poivre, paprika

PRÉPARATION

- 1 Coupe le poulet en morceaux et fais-le revenir avec l'oignon et le poivron.
- 2 Ajoute le maïs, paprika, sel et poivre.
- 3 Garnis les tortillas avec la préparation, la sauce yaourt et le fromage râpé.
- 4 Plie les tacos et fais-les griller dans une poêle ou enfourne 10 min à 200°C.



♥ LE + : Encore meilleur avec un peu de fromage fondant dessus !

2

PÂTES CRÉMEUSES LÉGUMES CACHÉS ♥

🕒 25 MIN
préparation

CRÉMEUSES, ONCTUEUSES, VALIDÉES ! ♥

TOUT LE
GOÛT, ZÉRO
PRISE DE
TÊTE ! ♥



INGRÉDIENTS

- 250 g de pâtes complètes
- 1 carotte
- 1/2 courgette
- 1 oignon
- 200 ml de coulis de tomate
- 100 ml de crème légère ou fromage frais
- 80 g de fromage râpé
- Sel, poivre, herbes de Provence



♥ LES LÉGUMES SONT CACHÉS
MAIS TOUT LE MONDE EN REDEMANDE !

PRÉPARATION

- 1 Fais cuire les pâtes.
- 2 Coupe la carotte, la courgette et l'oignon. Fais-les revenir 5 min.
- 3 Ajoute le coulis de tomate et laisse mijoter 10 min.
- 4 Mixe la sauce jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 5 Remets dans la poêle, ajoute la crème et le fromage. Mélange avec les pâtes et régale-toi !

3

BOWL POULET TERIYAKI ♥

🕒 20 MIN
préparation

ÉQUILIBRÉ, SAVOUREUX ET ULTRA SATISFAISANT !

COMPLET,
PROTÉINÉ
ET TROP
BON ! ♥



INGRÉDIENTS

- 300 g de poulet
- 150 g de riz complet
- 1 brocoli
- 1 carotte râpée
- 1 avocat
- 2 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de miel
- 1 c.à.c d'huile de sésame (optionnel)
- Graines de sésame
- Ciboulette



♥ LE BOWL PARFAIT POUR FAIRE
LE PLEIN D'ÉNERGIE !

PRÉPARATION

- 1 Fais cuire le riz.
- 2 Coupe le poulet en morceaux et fais-le dorer dans une poêle.
- 3 Ajoute la sauce soja + miel. Laisse caraméliser 2-3 min.
- 4 Fais cuire le brocoli à la vapeur et râpe la carotte.
- 5 Assemble ton bowl : riz, poulet, légumes, avocat. Ajoute les graines de sésame et la ciboulette.



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



DES REPÈRES SIMPLES AVEC LA MAIN DE L'ENFANT



Utilisez la main de votre enfant comme repère : elle grandit avec lui !

PROTÉINES (viande, poisson, œuf, tofu...)	FÉCULENTS (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumineuses...)	LÉGUMES (cuits ou crus)	FROMAGE (tous types)	FRUIT (frais, compote...)	MATIÈRES GRASSES (huile, beurre, crème...)
Environ la taille de la paume de sa main	Environ la taille de son poing	Une à deux mains en coupe	Environ la taille de 2 doigts	Un fruit tenant dans sa main	Environ la taille de son pouce
Exemples : 1 petit steak 1 morceau de poisson 1 œuf 1 portion de tofu	Exemples : 4 à 6 c. à s. de pâtes ou de riz cuits 1 petite pomme de terre 4 à 6 c. à s. de lentilles, pois chiches ou haricots	Exemples : Légumes cuits 1 à 2 belles poignées Légumes crus 1 bonne poignée	Exemples : 1 petit morceau de fromage 1 portion de la taille de 2 doigts	Exemples : 1 pomme 1 banane 1 poire 1 compote (1 petit pot)	Exemples : 1 c. à café d'huile ou de beurre



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



DES REPÈRES SIMPLES AVEC LA MAIN DE L'ENFANT



Utilisez la main de votre enfant comme repère : elle grandit avec lui !

PROTÉINES (viande, poisson, œuf, tofu...)	FÉCULENTS (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumineuses...)	LÉGUMES (cuits ou crus)	FROMAGE (tous types)	FRUIT (frais, compote...)	MATIÈRES GRASSES (huile, beurre, crème...)
Environ la taille de la paume de sa main	Environ la taille de son poing	Une à deux mains en coupe	Environ la taille de 2 doigts	Un fruit tenant dans sa main	Environ la taille de son pouce
Exemples : 1 petit steak 1 morceau de poisson 1 œuf 1 portion de tofu	Exemples : 4 à 6 c. à s. de pâtes ou de riz cuits 1 petite pomme de terre 4 à 6 c. à s. de lentilles, pois chiches ou haricots	Exemples : Légumes cuits 1 à 2 belles poignées Légumes crus 1 bonne poignée	Exemples : 1 petit morceau de fromage 1 portion de la taille de 2 doigts	Exemples : 1 pomme 1 banane 1 poire 1 compote (1 petit pot)	Exemples : 1 c. à café d'huile ou de beurre

DES REPÈRES SIMPLES AVEC LA MAIN DE L'ENFANT

Utilisez la main de votre enfant comme repère : elle grandit avec lui !

MATIÈRES GRASSES (huile, beurre, crème...)	FRUIT (frais, compote...)	FROMAGE (tous types)	LÉGUMES (cuits ou crus)	FÉCULENTS (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumineuses...)	PROTÉINES (viande, poisson, œuf, tofu...)
Environ la taille de son pouce	Un fruit tenant dans sa main	Environ la taille de 2 doigts	Une à deux mains en coupe	Environ la taille de son poing	Environ la taille de la paume de sa main
Exemples : 1 c. à café d'huile ou de beurre	Exemples : 1 pomme 1 banane 1 poire 1 compote (1 petit pot)	Exemples : 1 petit morceau de fromage 1 portion de la taille de 2 doigts	Exemples : Légumes cuits 1 à 2 belles poignées Légumes crus 1 bonne poignée	Exemples : 4 à 6 c. à s. de pâtes ou de riz cuits 1 petite pomme de terre 4 à 6 c. à s. de lentilles, pois chiches ou haricots	Exemples : 1 petit steak 1 morceau de poisson 1 œuf 1 portion de tofu

DES REPÈRES SELON L'ÂGE



2-4 ANS

Petites portions
À proposer
en premier



5-7 ANS

Portions
un peu plus
généreuses



8-11 ANS

Portions
plus importantes
selon son appétit
et son activité



12 ANS ET +

Portions proches
de celles d'un adulte,
selon son appétit
et son activité



Ces quantités sont des repères de service,
pas des quantités à imposer.

DES REPÈRES SELON L'ÂGE



2-4 ANS

Petites portions
À proposer
en premier



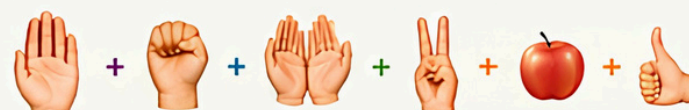
5-7 ANS

Portions
un peu plus
généreuses



8-11 ANS

Portions
plus importantes
selon son appétit
et son activité



12 ANS ET +

Portions proches
de celles d'un adulte,
selon son appétit
et son activité



Ces quantités sont des repères de service,
pas des quantités à imposer.

DES REPÈRES SELON L'ÂGE



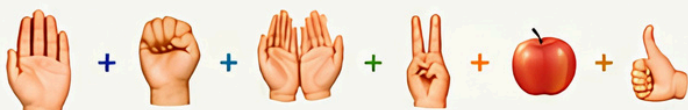
2-4 ANS

Petites portions
À proposer
en premier



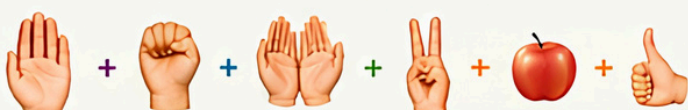
5-7 ANS

Portions
un peu plus
généreuses



8-11 ANS

Portions
plus importantes
selon son appétit
et son activité



12 ANS ET +

Portions proches
de celles d'un adulte,
selon son appétit
et son activité



Ces quantités sont des repères de service,
pas des quantités à imposer.

DES REPÈRES SELON L'ÂGE



2-4 ANS

Petites portions
À proposer
en premier



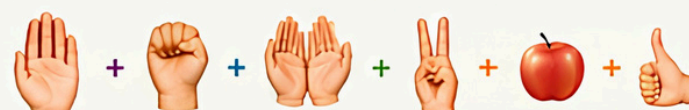
5-7 ANS

Portions
un peu plus
généreuses



8-11 ANS

Portions
plus importantes
selon son appétit
et son activité



12 ANS ET +

Portions proches
de celles d'un adulte,
selon son appétit
et son activité



Ces quantités sont des repères de service,
pas des quantités à imposer.