



[Téléchargez la fiche PDF](#)

GOÛTER COCOONING POUR RÉCHAUFFER LES JOURS FRAIS



Finies les vacances, les flip-flops et les plongeons dans la piscine. L'été se termine pour laisser place aux jours frais d'automne... Chouette, c'est la saison la plus colorée et cocooning de l'année !

Au programme, cuisine en famille, décoration 4 étoiles et goûter au chaud avec couverture toute douce sur les genoux et ambiance chaleureuse. Un régal...



La recette pour un super goûter qui réchauffe des pieds aux papilles ? Elle est simple, c'est le Roitelet qui l'a inventée... Elle se passe en 5 étapes !

Etape N°1. Un cocon tout doux

Première chose, définir qui sera de la partie pour le superbe goûter que tu prépares. Une fois que tu sais combien vous serez, tu peux préparer un joli cocon pour ce moment revigorant.

Demande à ta maman si elle a des couvertures toutes douces, ou installe des coussins pour chacun, demande à tes parents de mettre une musique d'ambiance calme, et enfile des chaussettes et chaussons tout doux pour être bien douillet...

Tu te sens bien, confort ? Alors, au travail!

Etape N°2. Une présentation digne d'un chef

Pour que ce soit aussi bon pour les yeux que pour les papilles, prépare un joli plateau-goûter.

Demande à ton Papa ou ta Maman quel plateau tu peux utiliser.

Dépose-y une belle feuille d'arbre nettoyée et un ou deux petits glands pour la décoration.
A toi de faire preuve d'imagination pour créer un joli tableau de saison.
Quand tu considères que ton plateau est prêt, passe à l'étape suivante : les fourneaux !

Etape N°3. Le cocktail d'automne revigorant

C'est parti pour la potion énergisante de saison. Attention, pour cette étape, tu seras chef assistant. Ton Papa ou ta maman se chargera de couper et de mixer, pendant que tu le (la) guideras.

Les ingrédients :

- 150g d'ananas frais
- 255g de raisin noirs
- une pomme
- 0.5g de feuilles de menthe

La recette magique:

1. Couper l'ananas en morceaux, enlever les grains de raisins de leurs tiges et placer le tout dans une centrifugeuse
2. Mixer le tout
3. Couper la pomme en morceaux et les mixer dans la centrifugeuse
4. Servir dans de jolis verres
5. Ajouter la menthe en petits morceaux au-dessus
6. Plongez une jolie paille colorée par verre
7. A toi, assistant-chef ! Place les verres sur ton joli plateau en attendant la dernière étape.

Etape N°4. Les tartines grillées au brie le Roitelet (miam!)

Les ingrédients :

- une baguette de pain ou un pain de campagne
- un brie le Roitelet
- une cuillère à café de miel
- des noix

A toi de jouer, chef !

1. Fais griller les tartines au grille-pain ou au four, avec l'aide de tes parents.
2. Une fois qu'elles sont légèrement croustillantes, recouvre-les de tranches de brie le Roitelet de 5mm environ, ni trop épaisses, ni trop fines. Pour une tartine plus consistante, on peut aussi ajouter une tranche de jambon ou de blanc de dinde.
3. Arrose-les légèrement de miel.

4. Ajoute les noix au préalable concassées.

5. La tranche de pain légèrement chaude va tièdir et légèrement faire fondre le brie... Prépare-toi à te régaler !

Etape N°5. C'est l'heure du goûter

A savourer en famille !

Le petit conseil du Roitelet :

Sais-tu que les produits laitiers sont particulièrement importants pour toi en cette saison ? La température baisse et les jours raccourcissent. Tout cela influe sur ton corps, qui doit s'adapter. C'est pour ça que tu dois renforcer tes défenses naturelles en faisant le plein de calcium et de vitamines.

Avec 20 fois plus de vitamine D que le lait, le fromage est le champion incontesté du calcium. Un apport plus que complet ! Et comme ses protéines s'assimilent très bien, il fournit une énergie essentielle au bon fonctionnement de ton organisme.

Une tranche de 100g de brie Roitelet t'apportera 450 mg de Calcium, soit 56% des apports journaliers recommandés !

Entre gourmandise et bienfaits, il serait donc dommage de se priver. Bon appétit !
