



3 idées de Goûter avec du *Lait* délicieusement régressives

Et si on twistait les grands classiques du goûter ? Avec du lait en trois coups de cuiller à pot (de lait). Voici 3 recettes originales ludiques et savoureuses qui raviront les petits comme les grands gourmands !

L'info qu'il faut !

Le lait fournit des avantages nutritionnels idéals pour un enfant en pleine croissance, par sa richesse en calcium, vitamine D et protéines.

Flan magique aux pommes

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

- 1.1 kg de pommes
- 125 g de farine
- 80 g de sucre
- 3 œufs
- 500 ml de lait
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 25 g de beurre



Crédit photo et recette Annelise Chardon/ Cniel

Préparation

1. Beurrez le fond et les côtés d'un moule rond avec 10 g de beurre.
2. Épluchez les pommes, retirez le trognon puis découpez-les en tranches fines à la mandoline ou au couteau. Disposez-les dans le moule.
3. Versez la farine et le sucre dans un saladier, cassez les œufs au centre. Fouettez en incorporant peu à peu le lait. Ajoutez l'extrait de vanille et versez la pâte sur les pommes. Ajoutez le reste du beurre en dés sur le dessus.
4. Faites cuire au four à 180°C pendant 15 min, puis baissez le feu à 150°C et laissez encore cuire 45 min. Laissez complètement refroidir avant de démouler.

Astuce : servir pour le goûter avec des verres de lait chaud à la cannelle et au miel.

Pains au lait crème et chocolat

Pour 12 brioches

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de repos : 3 heures

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour la pâte

- 350 g de farine T45
- 35 g de sucre
- 150 ml de lait
- 1 œuf
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à café de levure de boulanger déshydratée instantanée (environ 7 g)
- 100 g de beurre

Pour la garniture

- 250 ml de lait
- 35 g de sucre
- 1 œuf
- 2 jaunes d'œufs
- 20 g de fécule de maïs
- 25 g de beurre
- 100 g de chocolat noir concassé en grosses pépites



Crédit photo et recette Annelise Chardon/ Cniel

Préparation

1. Pour la pâte, coupez le beurre en petits dés et réservez à température ambiante. Versez la farine, le sucre, le sel et la levure dans le bol d'un robot pétrisseur. Mélangez puis ajoutez l'œuf et le lait et pétrissez pendant 10 min. Ajoutez le beurre peu à peu pour l'incorporer puis pétrissez encore 10 min. Couvrez le bol et laissez reposer dans un endroit chaud pendant 1 heure environ, jusqu'à ce que la pâte double de volume.
2. Pour la crème, portez à ébullition le lait. En parallèle fouettez l'œuf entier et les jaunes d'œuf avec le sucre et la fécule. Versez alors la moitié du lait bouillant sur le mélange en fouettant. Puis reversez dans la casserole et laissez cuire à feu moyen sans cesser de fouetter pendant environ 5 min, jusqu'à ce que la crème soit épaisse. Hors du feu ajoutez le beurre en dés, mélangez, versez dans un bol, couvrez et placez au réfrigérateur.
3. Quand la pâte est levée, appuyez dessus afin de faire sortir le gaz. Reformez une boule et placez-la au réfrigérateur pendant 1 heure.
4. Déposez la pâte sur le plan de travail, découpez 12 morceaux de même poids. Puis étalez-les en disques de 10 cm environ. Disposez-les sur des plaques recouvertes de papier cuisson et laissez lever environ 1 h.
5. Appuyez délicatement la base d'un verre sur les disques de pâte pour créer un creux, garnissez-les de crème et ajoutez les pépites de chocolat. Badigeonnez les bords de pâte d'un peu de lait et mettez à cuire au four à 180°C pendant 15 à 20 min. Dégustez tiède ou froid.

Astuces :

#1 saupoudrer les bords des brioches d'amandes concassées ou de grains de sucre avant cuisson.

#2 les brioches sont meilleures le jour-même mais elles se congèlent très bien et se décongèlent en quelques minutes au micro-onde.

#3 préparer la crème et la pâte jusqu'à l'étape 3 et les laisser une nuit au réfrigérateur, avant de finir les brioches le lendemain.

#4 servir les brioches avec des chocolats chauds.



Crédit photo et recette Annelise Chardon/ Cniel

Riz au lait fraise et caramel

Pour 6-8 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients

- 150 g de riz rond à risotto
- 1L de lait
- 15 g de sucre
- 25 g de bonbons à la fraise
- 1 c. à soupe de coulis de fruits rouges
- 40 g de bonbons au caramel

Préparation

1. Mettez le riz dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 2 minutes puis égouttez et rincez le riz.
2. Remettez dans la casserole avec le lait, le sucre, portez à frémissement puis laissez cuire à feu très doux environ 40 minutes.
3. Versez la moitié du riz au lait dans une seconde casserole. Ajoutez les bonbons à la fraise et le coulis de fruits rouges dans une moitié du riz et les bonbons au caramel coupés en morceaux dans l'autre moitié du riz. Laissez cuire encore 10 min environ en mélangeant de temps en temps puis versez dans des petits pots et laissez complètement refroidir.

Astuce : pour un riz au lait classique, augmenter légèrement la quantité de sucre et ajouter un peu de vanille.

le Lait
c'est bon
de savoir que
c'est bon

À propos de Cniel

Créé en 1974, Le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel) est l'association qui regroupe les organisations représentant les producteurs de lait de vache, les entreprises laitières privées, les coopératives laitières, et les acteurs du commerce, de la distribution et de la restauration collective.

Le Cniel incarne la volonté commune de ses membres de coopérer pour constituer une filière laitière structurée et durable, ancrée dans les territoires et ouverte sur la société et le monde d'aujourd'hui et de demain

Contact Media

Agence Thomas Marko & Associés
Margaux Le Foll - margaux.l@tmarkoagency.com - 06 72 02 53 65
Laura Cathelineau - laura.c@tmarkoagency.com - 06 15 56 24 79

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez https://solidarites-sante.gouv.fr/AMG/pdf/pnms4_2019-2023.pdf pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains



Cofinancé par
l'Union européenne

