

LA RENTRÉE

en pleine forme

de mes Petits-Enfants



grand
mercredi

×

Bonne Maman



Les vacances sont terminées,

les cartables sont bouclés... mais ce n'est pas une raison pour laisser de côté les bons moments en famille ! Pour garder l'énergie, le sourire et la gourmandise tout au long de la rentrée, voici un petit cahier de recettes pensé pour vous, chers grands-parents, et vos Petits-Enfants adorés.

Au menu : des idées faciles à préparer ensemble au petit-déjeuner ou au goûter, pour bien démarrer la journée... ou la terminer en douceur.

Et parce qu'on sait qu'un moment en cuisine est aussi un moment de complicité, certaines recettes sont prêtes en un clin d'œil, d'autres se font à quatre mains – avec de beaux éclats de rire garantis !

Installez vos tabliers, sortez les tartines... et à vos cuillères !

Bonne rentrée gourmande à toutes les familles !



PETIT RITUEL DU MATIN

Un câlin qui réveille : encore en pyjama, ou en train de s'habiller, on se serre fort pour bien commencer la journée.

Une pensée positive : chacun dit une chose chouette qu'il a envie de faire aujourd'hui, ou un petit défi à relever.

Un bon petit-déjeuner : on partage un repas simple et un moment très joyeux, où tout le monde met la main à la pâte, même pour sortir les bols !



PETIT RITUEL D'APRÈS-L'ÉCOLE

Un petit goûter préparé à deux : on met la table ensemble, on tartine, on partage... et on savoure tout autant le moment, que ce qu'il y a dans l'assiette !

Le jeu des trois choses : chacun raconte 1 chose qu'il a aimée, 1 qu'il a apprise, et 1 qui l'a fait rire, aujourd'hui.

Un moment câlin ou une activité calme : lecture, dessin, jeux de société, ou tout simplement un temps tranquille à deux.

Le petit-déjeuner DES CHAMPIONS



Commencer la journée du bon pied, ça passe d'abord par un bon petit-déjeuner !
À deux, ou à quatre mains, ces recettes simples et pleines d'énergie donnent à vos Petits-Enfants tout ce qu'il faut pour attaquer la rentrée avec le sourire (et le ventre plein !).

RECETTE EXPRESS

GRANOLA BOWL À LA CONFITURE DE FRAISES BONNE MAMAN

Ce qu'il vous faut :

- Confiture de Fraises Bonne Maman
- Granola
- Yaourt grec nature
- Quelques fraises

Ce qu'on fait ensemble :

- **Mettez votre yaourt grec** au fond de votre bol
- **Ajoutez deux cuillères** de Confiture de Fraises Bonne Maman
- **Ajoutez la quantité de granola** souhaitée, et pourquoi pas quelques chips de coco, quelques morceaux de fraises, ou bien même quelques pépites de chocolat pour les plus gourmands.

Votre granola bowl est prêt pour la dégustation !

RECETTE GOURMANDE

GAUFRES MOELLEUSES AUX FRUITS ROUGES ET À LA CONFITURE DE FRAMBOISES BONNE MAMAN

Ce qu'il vous faut :

- 2 œufs
- 200 g de farine
- 250 ml de lait
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de levure
- Confiture de Framboises Bonne Maman

Ce qu'on fait ensemble :

- **Mélangez tous les ingrédients**
- **Versez dans le gaufrier** préalablement huilé
- **Faites cuire** le temps indiqué
- **Servez avec une cuillerée de Confiture de Framboises Bonne Maman** et des fruits frais.

Le conseil de grand-mère :

Pour des gaufres encore plus équilibrées, ajoutez une poignée de fruits frais sur le dessus : c'est joli, c'est bon... et c'est plein de vitamines pour bien grandir !



Un goûter POUR REPRENDRE DES FORCES



Après l'école ou après une après-midi bien remplie, rien de tel qu'un bon goûter pour recharger les batteries ! Ces recettes gourmandes, pensées pour les petites mains et les grands sourires, sont parfaites pour partager un moment complice... et délicieux !

RECETTE EXPRESS

CRÊPES DENTELLE À LA CONFITURE DE FRAISES MARA DES BOIS BONNE MAMAN

Ce qu'il vous faut :

- 1 pot de Confiture fraises Mara des bois Bonne Maman
- 200 g de farine de blé
- 40 g de sucre
- 4 œufs
- 50 g de beurre
- 50 cl de lait

Ce qu'on fait ensemble :

- **Préparez un beurre noisette.** Mélangez la farine, le sucre, les œufs et le lait, incorporez le beurre puis mixez.
- **Réalisez des crêpes pleines et d'autres en dentelle,** avec un flacon à embout fin ou un sac congélation coupé dans un coin.
- **Superposez une crêpe pleine,** étalez la confiture de fraises Mara des bois Bonne Maman, recouvrez d'une crêpe dentelle et dégustez !



RECETTE GOURMANDE

ABRICOTINES BONNE MAMAN

Ce qu'il vous faut :

- 1 pâte feuilletée carrée
- 12 demi oreillons d'abricot au sirop
- De la cassonade
- 1 pot de Confiture Intense d'abricot Bonne Maman
- 1 œuf pour la dorure

Ce qu'on fait ensemble :

- **Garnissez les carrés de pâte** avec la confiture d'abricots et les abricots.
- **Rabattez les coins,** dorez à l'œuf et saupoudrez de cassonade.
- **Cuisez 15-20min à 180°C.**



grand
mercredi x Bonne Maman®

Ce mini-guide vous est proposé par Grand-Mercredi, la marque préférée des Grands-Parents en France et a été conçu en partenariat avec Bonne Maman.

Pour encore plus d'articles géniaux et d'idées d'activités, invitez tous vos amis Grands-Parents à se connecter sur : www.grand-mercredi.com