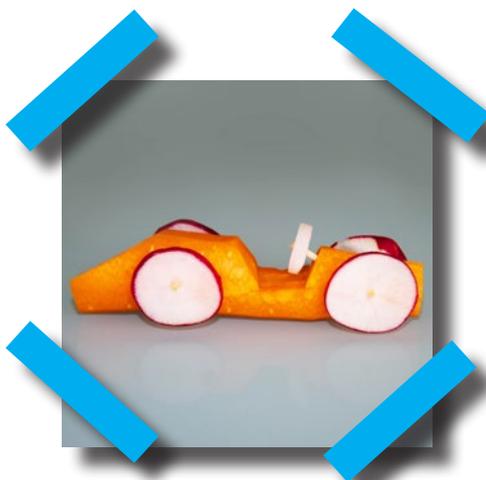
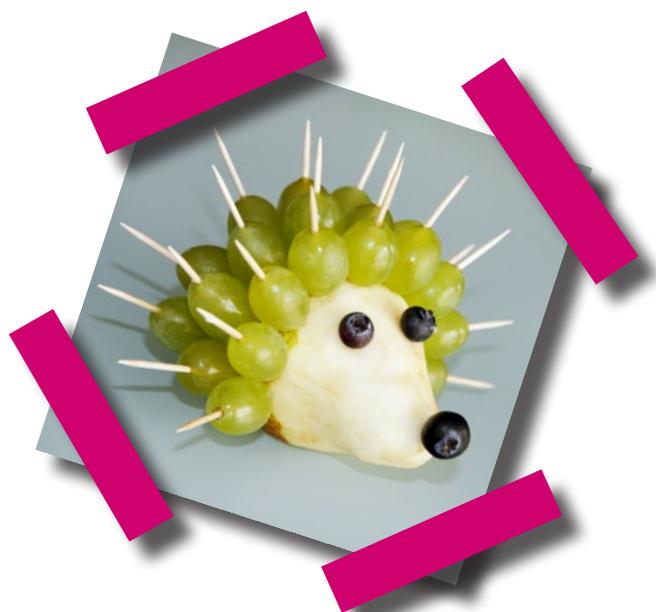
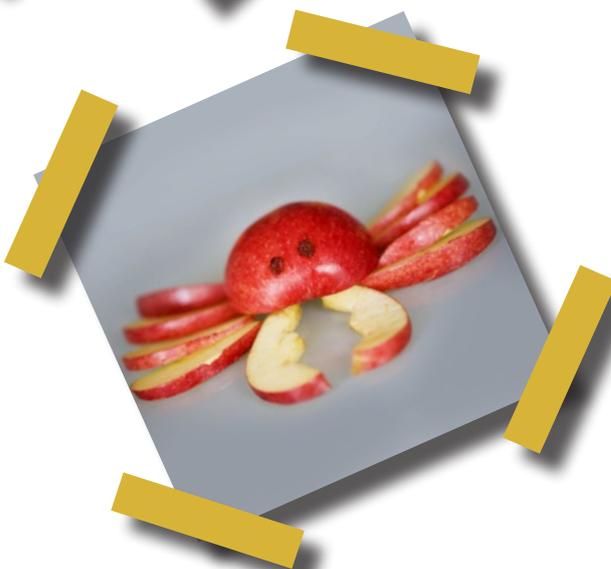




sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Idées de collations originales





Serpent en banane et fraises

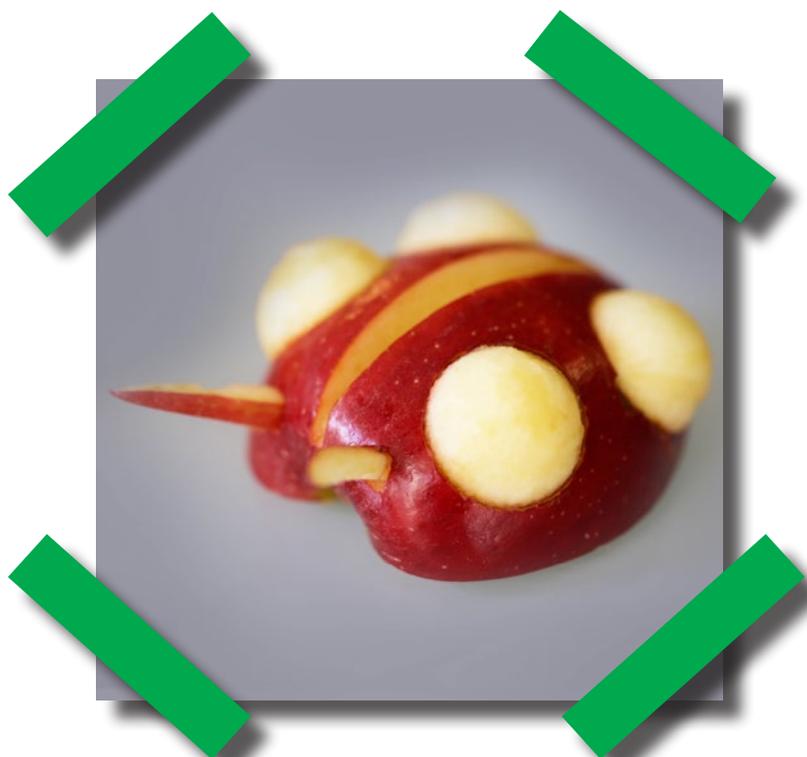
Ingrédients:

- 1 banane
- 6 fraises
- 2 raisins secs

Préparation:

1. Peler la banane et la couper en tranches de 1 cm d'épaisseur.
2. Laver les fraises et les couper en tranches d'épaisseur égale (garder une fraise entière pour la tête!).
3. Disposer alternativement les tranches de banane et de fraises, pour qu'elles fassent une courbe. Garder une tranche fine de fraise pour la langue.
4. Mettre au bout la fraise entière et faire les yeux avec un peu de banane et les raisins secs.
5. Dans la tranche de fraise réservée, découper la langue. Faire une entaille sur le devant de la fraise entière et y placer la langue.

Astuce: suivant la saison, il est possible de remplacer les fraises par des tranches de kiwi.



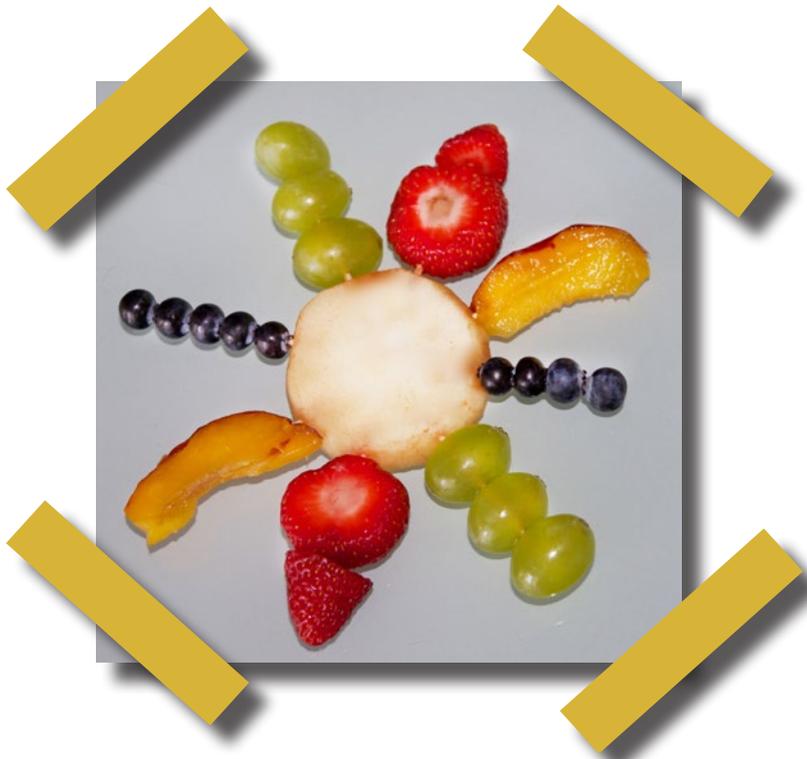
Pomme-coccinelle

Ingrédients pour deux coccinelles:

1 pomme

Préparation:

1. Laver la pomme, la couper en deux dans le sens de la longueur et retirer le trognon avec une cuillère à pomme parisienne.
2. Faire deux petits trous du côté de la tige d'une des moitiés, pour les antennes.
3. Découper un étroit bâtonnet au milieu de l'autre moitié de pomme.
4. Couper ce bâtonnet en deux et mettre les deux morceaux dans les trous, pour les antennes.
5. Creuser des trous avec la cuillère à pomme parisienne, de chaque côté de cette deuxième moitié de pomme, pour faire les points sur les ailes.
6. Retourner les boules obtenues et les coller sur les ailes de la première moitié.



Soleil fruité

Ingrédients pour quatre soleils fruités:

1 poire

1 pêche

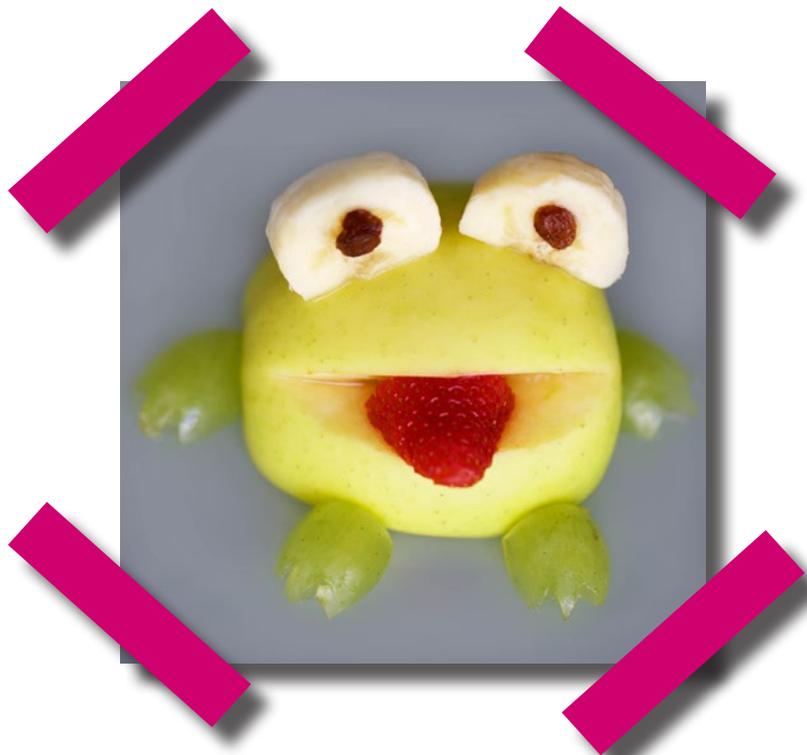
Des baies, des grains de raisin ou des morceaux de melon

32 cure-dents

Préparation:

1. Laver les fruits.
2. Couper les poires en tranches, dans le sens de la largeur.
3. Couper les pêches en lamelles.
4. Planter 8 cure-dents à intervalles réguliers autour de la tranche de poire.
5. Planter les morceaux de pêche, les baies, les raisins ou les morceaux de melon sur les cure-dents.

Astuce: adapter avec les fruits de saison.



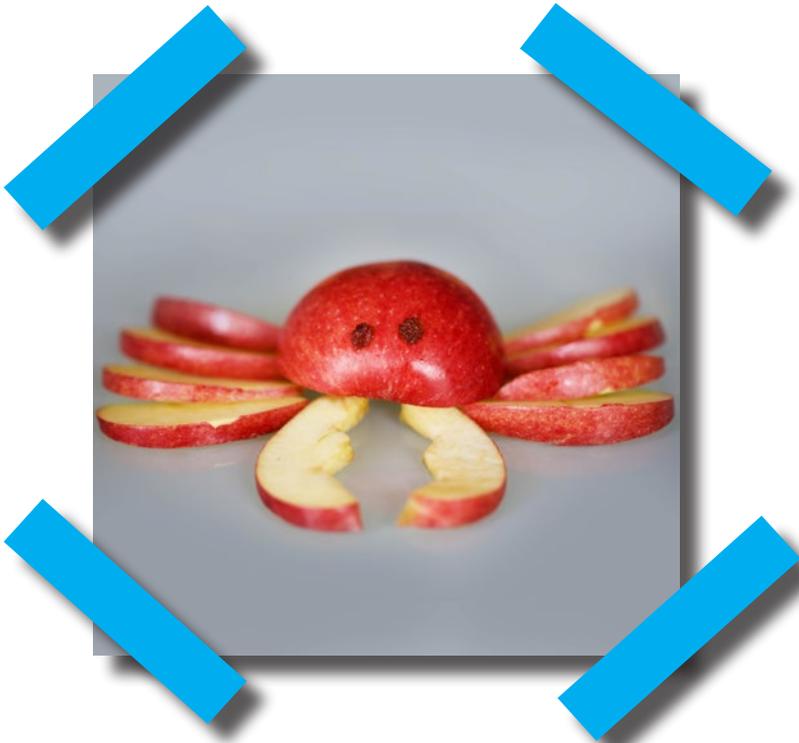
Pomme-grenouille

Ingrédients pour deux grenouilles:

- 1 pomme verte
- 4 grains de raisins blanc
- 1 morceau de banane
- 4 raisins secs
- 2 cure-dents
- (1 fraise)

Préparation:

1. Laver la pomme, la couper en deux dans le sens de la longueur et retirer le trognon.
2. Pour la bouche, entailler la pomme.
3. Couper les raisins en deux, y découper les orteils et les placer pour faire les pattes.
4. Couper des tranches de bananes d'environ 2 x 2 cm, puis les partager en deux et poser un raisin sec sur chaque morceau.
5. Fixer chaque œil avec un demi-cure-dent.
6. Il est aussi possible de couper une fraise en deux et de la poser dans la bouche pour faire la langue.



Pomme-crabe

Ingrédients:

- 1 pomme
- 2 raisins secs

Préparation:

1. Couper la pomme en deux dans le sens de la longueur.
2. Dans l'une des moitiés, découper une tranche de 2 cm d'épaisseur pour les pinces, en coupant en zigzag côté trognon.
3. Découper 8 lamelles fines dans le reste de la moitié de pomme, retirer le trognon.
4. Installer les morceaux de pomme comme sur l'image et faire deux petits trous pour placer les raisins secs en guise d'yeux.



Poire-poussin

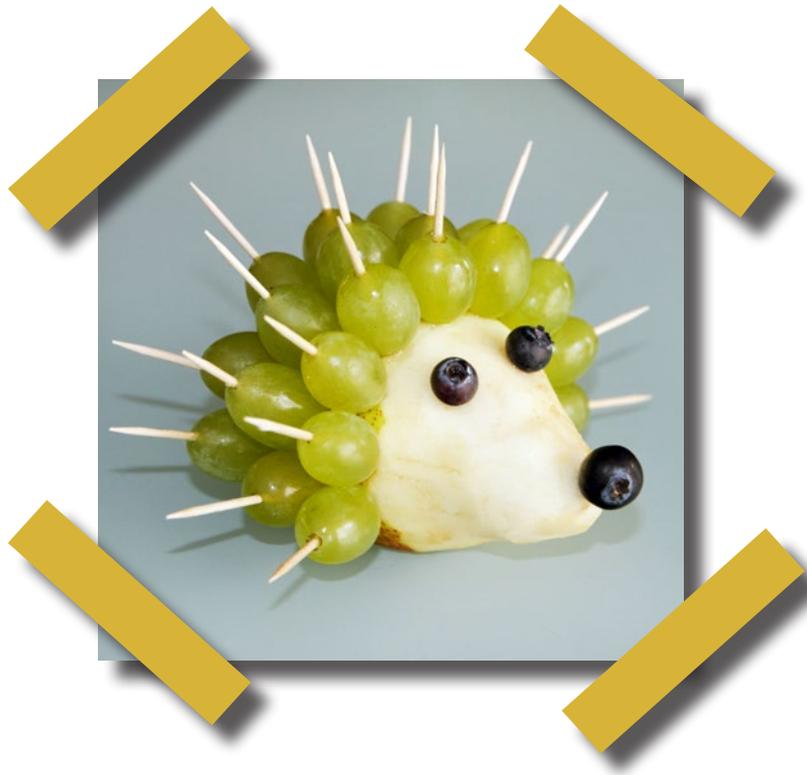
Ingrédients:

- 1 poire
- 1 à 2 morceaux de mangue séchée
- 2 raisins secs

Préparation:

1. Laver la poire, l'éplucher et retirer la queue.
2. Couper les morceaux de mangue les pattes, la crête, les ailes et le bec du poussin.
3. Creuser la poire pour pouvoir fixer les parties du corps.
4. Faire des petits trous pour les yeux et y placer les raisins secs.

Astuce: Il est possible de remplacer la mangue par un kaki ou des carottes.



Hérisson-fruit

Ingrédients:

- 1 poire
- 1 grappe de raisin
- 3 myrtilles
- Env. 20 cure-dents

Préparation:

1. Eplucher la partie pointue de la poire et retirer la queue.
2. Fixer les myrtilles avec un morceau de cure-dents pour faire les yeux et le nez.
3. Planter les cure-dents parés de raisins sur la partie non épluchée de la poire.

Astuce: on peut remplacer le raisin par des baies; en hiver, remplacer les myrtilles par des raisins secs.



Poire-chouette

Ingrédients:

- 1 nectarine ou une pêche
- 1 morceau de mangue séchée
- 2 raisins secs
- 2 tranches de banane
- Un peu de ciboulette

Préparation:

1. Couper la nectarine/la pêche en deux, retirer le noyau.
2. Couper trois lamelles fines dans chacune des moitiés.
3. Découper la crête, les pattes et le bec dans le morceau de mangue.
4. Disposer les morceaux de fruits en forme de chouette.
5. Faire les yeux avec la banane et les raisins secs, et les placer sur la partie supérieure, mettre la ciboulette sous les pattes.

Astuce: suivant la saison, la nectarine ou la pêche peuvent être remplacées par une pomme ou une mandarine, et un kaki peut servir à fabriquer les pattes, la crête et le bec.



L'oasis de fruits

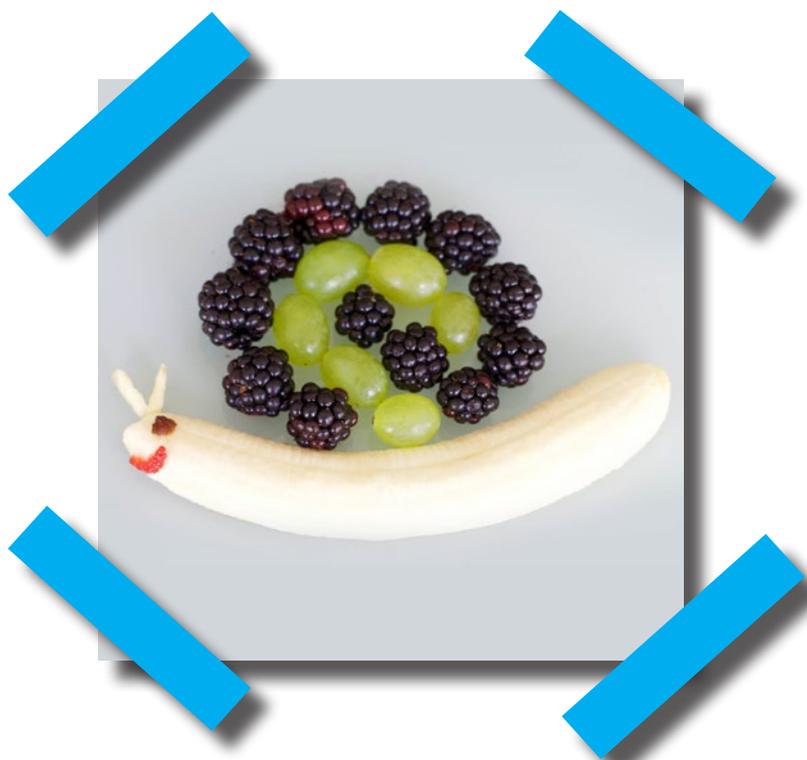
Ingrédients pour deux palmiers:

- 2 kiwis
- 1 banane
- 2 abricots

Préparation:

1. Peler la banane, la couper en deux dans le sens de la longueur, disposer ces deux moitiés sur une assiette pour faire les troncs et faire quelques incisions dans le sens de la largeur.
2. Eplucher les kiwis, les couper en six et les disposer pour faire les feuilles du palmier.
3. Couper les abricots en lamelles fines et les placer sous les palmiers.

Astuce: suivant la saison, remplacer les abricots par des mandarines.



L'escargot-fruit

Ingrédients pour 2 escargots:

1 banane

Env. 24 mûres

Env. 12 grains de raisin

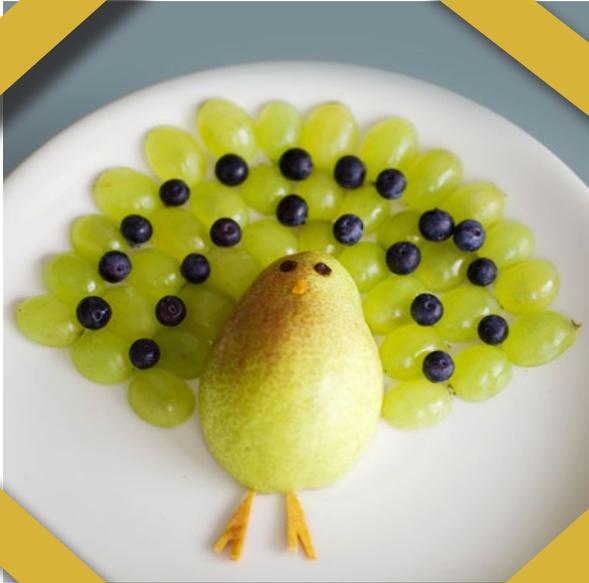
2 raisins secs

2 petits morceaux de fraise

Préparation:

1. Couper la banane en deux dans le sens de la longueur.
2. Découper un petit morceau de la banane, le couper en deux et disposer les deux bâtonnets pour faire les antennes.
3. Disposer les mûres en spirale au-dessus de la banane, puis remplir les trous avec les grains de raisin.
4. Mettre un petit morceau de fraise sur la banane pour faire la bouche.
5. Enfoncer les raisins secs pour faire les yeux.

Astuce: les raisins et les mûres peuvent être remplacés par d'autres baies; suivant la saison, des morceaux d'orange et de pomme conviendront aussi.



Le paon-fruit

Ingrédients:

- 1 demi-poire
- 1 morceau de mangue séchée
- Env. 18 grains de raisins
- Env. 20 myrtilles

Préparation:

1. Couper la poire en deux, dans le sens de la longueur, retirer la queue et le trognon.
2. Couper des morceaux de mangue séchée pour faire les pattes et le bec et les placer en conséquence.
3. Couper les grains de raisins en deux et les disposer en rayons autour de la poire.
4. Remplir les trous entre les grains de raisin avec des myrtilles.
5. Utiliser deux grains de raisins pour faire les yeux.

Astuce: d'autres baies peuvent être utilisées à la place des raisins et des myrtilles. Le kaki ou la carotte peuvent remplacer la mangue séchée.



Les poivrons- bateaux

Ingrédients pour quatre bateaux:

- 1 poivron
- 4 c. à s. de fromage frais
- 1 à 2 fines tranches de fromage (suivant la taille)
- 4 cure-dents
- 4 feuilles de basilic

Préparation:

1. Laver les poivrons, les couper en quatre, et les épépiner.
2. Etaler une cuillère à soupe de fromage frais dans chaque quartier.
3. Couper les tranches de fromage en deux, en diagonal, pour faire des triangles.
4. A l'aide d'un cure dent, planter un triangle sur chaque quartier pour faire la voile.
5. Mettre une feuille de basilic tout en haut de la tranche de fromage pour faire le pavillon.



Le poivron- pieuvre

Ingrédients :

- 2 poivrons rouges
- 1 pot de séré maigre
- Herbes et épices
- 1 tranche de fromage
- 2 raisins secs

Préparation:

1. Laver les poivrons, retirer le chapeau et les pépins.
2. Découper des lanières dans un poivron pour faire les tentacules.
3. Mélanger le séré avec les herbes et les épices et l'étaler sur une assiette.
4. Retourner le deuxième poivron sur le séré et disposer les lanières pour faire les tentacules.
5. Utiliser des rondelles de fromage pour faire les yeux, les fixer dans le poivron et mettre les raisins dessus.



Carotte-bolide

Ingrédients:

- 1 grosse carotte
- 1 petits radis
- 2 cure-dents

Préparation:

1. Laver et éplucher la carotte.
2. Couper l'avant et l'arrière de la carotte.
3. Avec l'épluche-légumes, tailler la carotte légèrement en pointe.
4. Découper le cockpit au milieu et biseauter un peu l'arrière.
5. Laver les radis et les couper en rondelles (quatre grosses et une petite).
6. Couper chaque cure-dent en quatre.
7. Fixer les rondelles de radis avec les cure-dents pour faire le volant et les roues.

Astuce: les roues peuvent aussi être fabriquées avec une carotte ou des concombres.



Pains-visages



Ingrédients pour 5 tartines:

5 tranches de pumpernickel ou de pain complet

5 c. à s. de fromage frais

1 carotte

2 petits radis

1 demi-poivron

3 tomates cerise

Un peu de persil et/ou de ciboulette

Préparation:

1. Etaler le fromage frais sur les tartines.
2. Laver les légumes. Eplucher la carotte. Couper les légumes en rondelles ou en lanière.
3. Laver les herbes et les ciseler à la taille souhaitée.
4. Fabriquer le visage en plaçant les légumes et les herbes sur les tartines de fromage frais.

Astuce: le fromage frais peut aussi être remplacé par du cottage-cheese ou du séré.

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo**[®] | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**[®] | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch