



3-5 ANS c'est le bon moment pour...



## se régaler de BISCUITS



**S**péculoos dans le Nord, madeleines dans l'Est, petits-beurre dans l'Ouest... les biscuits et gâteaux sont inscrits dans le patrimoine culinaire des Français. Ils nourrissent mais créent aussi du lien affectif. Sans oublier le plaisir qu'ils procurent !

**Un gâteau oui, mais au chocolat.** Parmi une vingtaine de variétés, les Français préfèrent quatre types de biscuits : les petits-beurre, les madeleines, les biscuits nappés au chocolat et les cookies.

**Un apport nutritionnel... riche.** Un mélange de céréales (en moyenne 42 %), de sucres et d'un corps gras, voilà la recette de base des biscuits, ces pains qu'on appelle "béqués" parce qu'ils sont cuits deux fois.

Combien lui en donner ? Tout dépend de l'appétit de votre enfant et de ses goûts, mais soyez raisonnable, 2-3 biscuits au goûter par exemple suffisent. A alterner avec par exemple du pain et de la confiture !

**Le saviez-vous ?** Les biscuitiers de France se sont engagés dans une charte de qualité vis-à-vis du consommateur : lorsque vous lisez sur une boîte de gâteaux « contient des céréales », il y en a 15 % minimum ; « riche en céréales » signifie qu'ils en contiennent 40 % minimum.



### CRAQUANTS

#### Sablés de Michel et Augustin

On adorait déjà le packaging de leurs jus de fruits, voilà que la marque à la drôle de tête de vache revient dans les rayons avec ces biscuits beaux et bons ! On craque pour leur saveur et leur fraîcheur. Le plus : la boîte, bien sûr, si rigolote et la variété de l'offre (8 sucrés et 3 salés). Sablés au beurre un peu salé.  
**Son prix** : 3,50 € la boîte de 200 g.



### GOÛTEUX

#### Fondants à la crème de marrons de l'Ardèche de Clément Faugier

Le goût inimitable de la crème de marrons dans un petit biscuit qui se garde au frais. Le plus : il s'agit de biscuits naturels sans conservateurs ni additifs.

**Son prix** : 4,80 € la boîte de 6 fondants.



**C'est quoi ce truc ?**  
**Une huile.** La première pour les enfants, dès 2 ans. En fait, un mélange de cinq « nectars » (huile d'olive, pépins de raisin, colza, carthame, pépins de framboise). Avec 10 ml par jour (merci le bouchon doseur !), elle fournit en particulier 20 % des apports conseillés en oméga-3 ! Parfum des Oliviers. 8,90 € les 250 ml.



### ÉTERNELS

#### Spéculoos de Lotus

Son petit goût caramélisé à base de cannelle, sa texture et son croquant si craquants... Il s'agit bien sûr de l'unique, l'inimitable, le célèbre biscuit belge, si bon nature ou trempé dans un chocolat. Le plus : il existe aussi version pâte à tartiner même si, rien à faire, on le préfère craquant ! **Son prix** : 1,15 € la boîte de 250 g.

Pages réalisées par Safia Amor. Voir notre carnet d'adresses en fin de journal.