

sommaire

- 4 Comment utiliser ce livre de recettes ?
- 6 Quels ustensiles utiliser avec les enfants ?
- 9 Comment mesurer avec les enfants ?
- 10 Pourquoi et comment cuisiner en suivant les saisons ?
- 11 Comment modifier les recettes pour éviter les allergènes ?

Mes recettes pour toute l'année

 14 LE PAÏN dès 3 ans	 28 LA QUICHE LORRAINE dès 4 ans
 18 LA PÂTE BRISÉE dès 3 ans	 32 LE CAKE SALÉ dès 5 ans
 20 LES MINI-CRÊPES dès 3 ans	 36 LE GÂTEAU AU YAOURT dès 3 ans
 24 LES MINI-PIZZAS dès 4 ans	 40 LE GÂTEAU CHOCOLAT-BANANE dès 5 ans

44 Mes autres recettes pour toute l'année

Mes recettes d'automne

 46 LA SOUPE DE LÉGUMES dès 4 ans	 50 LA PURÉE BUTTERNUT-NOIX dès 5 ans
 54 LA TARTE POIRE-CHOCOLAT dès 4 ans	 58 LES CHAUSSONS AUX POMMES dès 4 ans

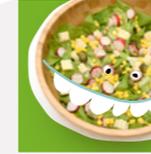
62 Mes autres recettes d'automne

Mes recettes d'hiver

 64 LA GALETTE DES ROIS dès 3 ans	 68 LES BONSHOMMES DE PAIN D'ÉPICE dès 4 ans
 72 LES BISCUITS DE NOËL dès 5 ans	 76 LE JUS D'ORANGE AUX ÉPICES dès 5 ans

80 Mes autres recettes d'hiver

Mes recettes de printemps

 82 LA SALADE DE PRINTEMPS dès 3 ans	 86 LA CONFITURE DE FRAISES dès 3 ans
 90 LA COMPOTE DE RHUBARBE dès 4 ans	 92 LE CLAFOUTIS AUX CERISES dès 5 ans

96 Mes autres recettes de printemps

Mes recettes d'été

 98 LE BONHOMME LÉGUMES dès 3 ans	 102 LA RATATOUILLE dès 4 ans
 106 LES TARTINES D'ÉTÉ dès 5 ans	 110 LE CRUMBLE AUX ABRICOTS dès 4 ans

114 Mes autres recettes d'été

115 Index

★ DÉCOUVRIR DES LÉGUMES DE SAISON.
APPRENDRE À ÉPLUCHER ET À COUPER DES LÉGUMES.

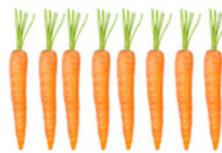


VARIANTES

Cette soupe peut se décliner avec d'autres légumes en fonction des saisons.

LA SOUPE DE LÉGUMES

LES INGRÉDIENTS

-  **2 POIREAUX**
300 g
-  **2 NAVETS**
200 g
-  **8 CAROTTES**
800 g
-  **8 POMMES DE TERRE**
1,5 kg
-  **1 OGNON**
100 g
-  **2 BOUTEILLES D'EAU**
2 l
-  **DU SEL**
DU POIVRE
-  **4 PORTIONS DE FROMAGE À TARTINER**
65 g

Alternative sans allergènes
*Remplacer par une brique de crème d'avoine ou de riz.

LES USTENSILES

-  **1 SALADIER**
-  **1 PLANCHE À DÉCOUPER**
-  **1 ÉPLUCHEUR**
-  **1 COUPEAU À LAME ONDULÉE**
-  **1 CUILLÈRE EN BOIS**
-  **1 MIXEUR À MAIN**
-  **1 MARMITE**
-  **1 COUPEAU DE CUISINE**

LA SOUPE DE LÉGUMES

1



ÉPLUCHER LES CAROTTES, LES POMMES DE TERRE ET LES NAVETS AVEC L'ÉPLUCHEUR.



2



AVEC UN COUTEAU, COUPER LES EXTRÉMITÉS DE L'OGNON ET L'ÉPLUCHER.



3



COUPER LES CAROTTES, LES POMMES DE TERRE, LES NAVETS, L'OGNON ET LES POIREAUX EN PETITS MORCEAUX AVEC LE COUTEAU À LAME ONDULÉE.



4



PLACER LES LÉGUMES DANS LA MARMITE.

5



AJOUTER L'EAU.



6



FAIRE CUIRE À FEU MOYEN.
🕒 40 MINUTES

7



SALER, POIVRER.



8



MIXER AVEC LE MIXEUR À MAIN.

9



AJOUTER LE FROMAGE À TARTINER ET MÉLANGER AVEC LA CUILLÈRE EN BOIS.

60 PETITS BONSHOMMES 2 X 15 MINUTES 1 HEURE 7 À 10 MINUTES

LES BONSHOMMES DE PAIN D'ÉPICE

LES INGRÉDIENTS



6 POTS DE FARINE*
360 g



1 ŒUF**



1 POT ET DEMI DE SUCRE
180 g



4 GRADUATIONS DE BEURRE MOU*** 100 g



1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE*



2 CUILLÈRES À CAFÉ DE MÉLANGE D'ÉPICES DE NOËL 10 g



1 POT DE MIEL LIQUIDE 170 g



4 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE GLACE



DES PETITS CHOCOLATS COLORÉS



1 CUILLÈRE À SOUPE D'EAU 12 g ou ml

LES USTENSILES



1 SALADIER



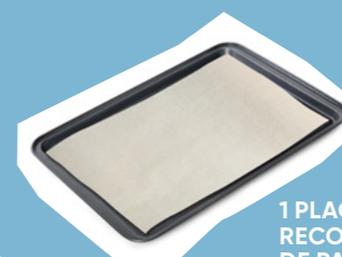
1 CUILLÈRE EN BOIS



1 ROULEAU À PÂTISSERIE



1 EMPORTE-PIÈCE EN FORME DE BONHOMME



1 PLAQUE RECOUVERTE DE PAPIER CUISSON



1 BOL



1 PINCEAU DE CUISINE FIN

VARIANTE

Remplacer les chocolats colorés par des fruits secs.

★ DÉCOUVRIR DES ÉPICES. ÉTALER LA PÂTE AU ROULEAU. UTILISER DES EMPORTE-PIÈCES.



Alternatives sans allergènes
*Utiliser de la farine et de la levure sans gluten.
**Remplacer par une demi-banane.
***Utiliser du beurre végétal.

LES BONSHOMMES DE PAIN D'ÉPICE

1



DANS LE SALADIER, VERSER LA FARINE ET LA LEVURE.



2



AJOUTER LE SUCRE ET LES ÉPICES. MÉLANGER AVEC UNE CUILLÈRE EN BOIS.



3



AJOUTER LE BEURRE MOU ET MÉLANGER AVEC LA CUILLÈRE EN BOIS.



4



INCORPORER L'ŒUF ET LE MIEL.



5



TRAVAILLER LA PÂTE AVEC LES MAINS

6



... JUSQU'À FORMER UNE BOULE. LA LÂISSER REPOSER AU FRAIS.



7



SAUPOUDRER LE PLAN DE TRAVAIL AVEC UN PEU DE FARINE. ÉTALER LA PÂTE AVEC UN ROULEAU.

8



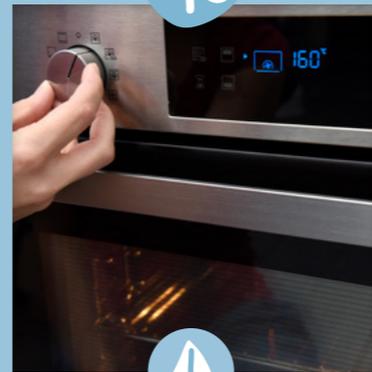
CONFECTIONNER LES BONSHOMMES À L'AIDE D'UN EMPORTE-PIÈCE.

9



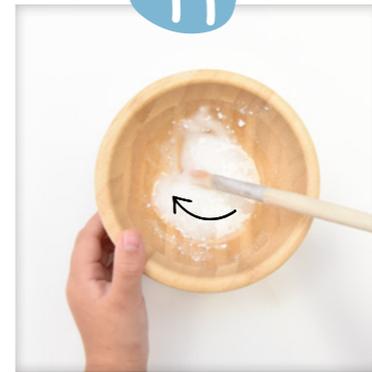
DÉPOSER LES BISCUITS SUR UNE PLAQUE DE CUISSON RECOUVERTE DE PAPIER CUISSON.

10



⌚ 7 À 10 MINUTES
160°C
LES BISCUITS DOIVENT COMMENCER À DORER.

11



MÉLANGER L'EAU ET LE SUCRE GLACE.



12



COLLER DES YEUX ET DES BOUTONS EN CHOCOLAT AVEC LE SUCRE GLACE.