



Les mini-chefs aux fourneaux !

Cahier de recettes

Pizza pastèque

Ingrédients

- ½ pastèque
- Des fruits de saison
- 1 càs de noix de coco râpée
- Selon tes envies, ajoute quelques feuilles fraîches de basilic ou de menthe, des noix, des noisettes, des amandes effilées ou des lamelles de gingembre frais

Préparation

- Coupe une tranche de pastèque d'environ 2cm d'épaisseur, puis coupe des quartiers comme sur la photo.
- Lave tes fruits, puis épluche-les si besoin. Ensuite, coupe-les en petits cubes ou en lamelles selon ta préférence.
- Répartis les morceaux de fruits sur ta base de pastèque.
- Finalement, parsème la noix de coco, les herbes aromatiques et les derniers ingrédients sur ta pizza.

Partage-la avec tes amis !



Temps de préparation : 25 minutes

Saison : été

Nombre d'enfants : 3-4

Banane pingouin

Ingrédients

- 1 banane
- 6 carrés de chocolat noir ou brun
- 3 smarties oranges pour le bec et les pattes
- Un peu de pâte à sucre ou de masepain ou 4 smarties blancs pour les yeux

Préparation

- Coupe la banane en deux sur la longueur.
- Coupe les smarties oranges en deux.
- Dans une casserole, fais fondre le chocolat au bain marie, puis plonge-y le haut des bananes comme sur la photo.
- Dépose les bananes sur une assiette.
- Avant que le chocolat ne durcisse, place les smarties pour faire le bec, les yeux et les pattes.
- Fais un point noir sur les smarties blancs avec le reste du chocolat afin de finir les yeux.
- Place les pingouins au congélateur pendant une dizaine de minutes.

Sers-les avant qu'ils ne soient givrés



Temps de préparation : 20 minutes

Saison : Toute l'année

Nombre d'enfants : 1-2

Barres croustillantes

Ingédients

- 50g flocons d'avoine
- 40g de graines selon vos envies (p.ex. lin, chia, courge, ...)
- 1 banane
- ½ pomme
- 1 càc de cannelle en poudre
- 1càc de miel
- 2 càs de yaourt nature
- 40g de fruits secs (p.ex. abricot, canneberge, figue, ...)
- 10g de beurre

Préparation

- Préchauffe ton four à 160°C.
- Dans un bol, mélange les flocons d'avoine, les différentes graines, les fruits secs et la cannelle.
- Coupe la banane et la demi-pomme en petits cubes, puis fais-les bouillir dans une casserole avec un peu d'eau et le miel jusqu'à obtenir une purée.
- Mélange la purée de fruits avec les flocons d'avoine, puis ajoute le beurre et le yaourt.
- Étale ta masse dans un plat à gratin en gardant environ 2cm d'épaisseur.
- Enfourne pour 30 minutes au milieu du four.
- Sors le plat, puis découpe tes barres à l'aide d'un couteau avant qu'elles ne refroidissent.



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Saison : toute l'année

Nombre d'enfants : 4

La boîte des artistes

Ingrédients

- 4-6 légumes et/ou fruits de saison et de couleur différente. Tu peux par exemple choisir du chou-pomme, de la carotte, du concombre, de la courgette, de la pomme, de la poire, du poivron, etc)

Ingrédients pour la sauce curry & cocktail

- 100g de séré maigre
- 100g de yaourt nature
- 1 pincée de curry
- 1 càc de noix de coco
- 1 pincée de sel et de poivre
- Selon les goûts, ajoute quelques feuilles fraîches de coriandre, de persil ou de ciboulette
- 1 càs de tomates concassées
- 1càc de concentré de tomate

Préparation

- Râpe si besoin la peau des légumes, puis coupe-les en fines lamelles.
- Sauce au curry:
Dans un bol, mélange la moitié du séré et du yaourt avec le curry, la noix de coco, le sel, le poivre et les herbes aromatiques.
- Sauce cocktail:
Dans un bol, mélange le reste du séré et du yaourt avec les tomates, le sel, le poivre et les herbes aromatiques.



Temps de préparation : 20 minutes

Saison : toute l'année

Nombre d'enfants : 4

Oursons à croquer

Ingrédients

- 200g de farine de sarrasin, complète, d'épeautre, etc
- 100g de beurre ramolli
- 1càs de poudre de noisettes ou d'amandes ou de purée de marrons
- ½ gousse de vanille
- 60g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 1càs de cacao en poudre

Préparation

- Préchauffe le four à 180°C.
- Dans un bol, mélange le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
- A l'aide d'un couteau, coupe la gousse de vanille et récupère l'intérieur.
- Ajoute la gousse et le jaune d'œuf au beurre, puis mélange.
- Incorpore petit-à-petit la farine et les noisettes à la préparation tout en mélangeant.
- Sépare la pâte en 2 boules, puis ajoute le cacao dans l'une d'elle.
- Réserve la pâte 1heure au réfrigérateur.
- A l'aide d'emporte-pièces, façonne les oursons selon l'image
- Enfourne pendant 10 minutes.
- A la fin de la cuisson, les biscuits seront encore mous. Attends qu'ils refroidissent avant de les dévorer !



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Saison : toute l'année

Nombre d'enfants : 6

Sushis aux fruits

Ingrédients

- 100g de riz rond (riz à sushis)
- 20cl de lait de coco
- 25cl de lait
- 1 pincée de sel
- 100g de fruits de saison
- 15g de noix de coco râpée
- ½ gousse de vanille

Préparation

- Dans une casserole, porte à ébullition le lait, le lait de coco, l'intérieur de la gousse de vanille et la noix de coco râpée.
- Ajoute-y le riz, puis fais cuire durant 20 minutes à feu très doux tout en remuant sans arrêt. Réserve au frais.
- Epluche et taille les fruits à la grandeur d'un petit quartier de pomme fin comme sur la photo.
- Forme des petites boules de riz à l'aide de 2 cuillères à café ou avec les mains. Place les fruits coupés sur le riz en appuyant bien pour les faire tenir.
- Selon tes goûts, parsème les sushis de graines de sésame, d'amandes effilées ou de noix de coco râpée.



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Saison : toute l'année

Nombre d'enfants : 6

Nuage de yoghourt et compote de fruits

Ingrédients

- 1 yoghourt nature
- 1 blanc d'œuf
- Selon tes goûts, de la noix de coco râpée, de la poudre de noisettes ou d'amandes, de la cannelle, ½ gousse de vanille, un peu de miel
- 150g de fruits de saison. Par exemple: de la pomme, de la poire, de la pêche, des abricots, des fraises, des framboises, de la rhubarbe, de la courge...)

Préparation

- A l'aide d'un fouet électrique, monte les blancs en neige, puis mélange délicatement avec le yoghourt sans fouetter.
- Ajoute-y les ingrédients proposés ci-dessus que tu auras choisis.
- Lave les fruits, puis enlève la peau si besoin. Coupe-les en petits carrés, puis fais chauffer dans une casserole durant 10 minutes environ.
- Dans une coupe, verse le mélange au yoghourt, puis met la compote par dessus.
- Laisse reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes avant de déguster.



Temps de préparation : 25 minutes

Saison : toute l'année

Nombre d'enfants : 2-3

Souris au fromage

Ingrédients

- 2 vaches kiri ou fromage gala
- 2 olives noires
- 1 carotte
- 1 tranche de concombre
- 2 tranches de pain (complet, de seigle, aux céréales ou autres) ou 2 zwieback ou 2 galettes de riz

Préparation

- Place tes tranches de pain dans une assiette, puis pose le fromage dessus.
- Coupe le concombre en triangle pour former les oreilles de la souris, puis plante-les sur les fromages, comme sur la photo.
- Découpe des petits bouts dans les olives pour faire les yeux et la truffe de la souris.
- Finalement, taille une fine lamelle de carotte pour faire la queue.

S'il te reste des légumes, mange-les avec les souris !



Temps de préparation : 20 minutes

Saison : toute l'année

Nombre d'enfants : 2-3

Petits pains animaux

Ingrédients

- 350g de farine
- 175ml de lait
- 75ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 50ml d'huile de colza holl
- 10g de levure fraîche
- Selon tes goûts, ajoute des herbes aromatiques, de la cannelle, des fruits secs, divers graines de ton choix (chia, lin, courge)
- 1 jaune d'oeuf

Préparation

- Dans un bol, mélange la farine, le sel et les autres condiments secs que tu as choisis pour relever le goût des petits pains.
- Dans autre un bol, délaye la levure dans le lait, l'eau et l'huile. Ajoute cette préparation à la farine, puis mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse et non collante.
- Laisse reposer la pâte environ 1h, si possible dans un endroit chaud, en la couvrant d'un linge humide. Il faut qu'elle double de volume.
- Sur une plaque, façonne ta pâte selon ton imagination et badigeonne ta figure avec le jaune d'œuf. Tu peux par exemple faire des tortues, des papillons, des pieuvres, des lapins, des cochons, des bonhommes, des souris, etc.
- Enfourne pendant 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- A la fin de la cuisson, attend que les pains refroidissent avant de les croquer !



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Saison : toute l'année

Nombre d'enfants : 3-4

Hérisson tutti frutti

Ingrédients

- 2 poires
- 250g de framboises ou d'autres fruits de saison
- 2 olives noires
- 2 clous de girofle
- 1 boîte de cure-dents

Préparation

- A l'aide d'un économe, pèle le bout de la poire afin de délimiter le visage du hérisson.
- A l'aide des cure-dents, pique les fruits ou morceaux de fruits sur toute la partie de la poire non-pelée (voir photo).
- Place une olive sur la tige de la poire pour former la truffe.
- Finalement, plante 2 clous-de-girofle afin de former les yeux.

Recette piquante, à savourer en douceur



Temps de préparation : 20 minutes

Saison : toute l'année

Nombre d'enfants : 2-3



La recette du mini-chef





La recette du mini-chef



Cahier de recettes réalisé par Melissa Debergh, diététicienne diplômée HES

En collaboration avec



Sources des recettes

Pizza pastèque: <http://www.papillesetpupilles.fr/2015/08/la-pizza-pasteque.html/>

Banane pingouin: <http://www.750g.com/les-pingouins-r97429.htm>

Barres croustillantes: <http://coffeesonthehouse.com/barres-cereales-vegan-maison/>

Oursons à croquer: <http://www.odelices.com/recette/biscuit-sables-oursons-r3802/>

Sushis aux fruits: <http://www.750g.com/sushi-de-fruits-frais-r72428.htm>

Souris au fromage: <http://leblogdekikyne.eklablog.com/une-souris-vache-qui-rit-a84852748>

Petits pains animaux: <http://voyage-culinaire.over-blog.com/article-petits-pains-tortue-119446696.html>