



P'tits plats en famille

Plus de 70 recettes simples,
faciles, économiques et rapides.

ÉDITIONS DU LÉGUER
Les fruits d'une rencontre



Entrées

Potage de courges	8
Potage de chou-fleur au curry	10
Soupe de cocos blancs	12
Soupe aux fanes de radis	14
Rillettes de poisson	16
Rouleaux bretons	18
Farandole de sauces - le Houmos et ses variantes	20
Salade de carottes, thon et ananas	22
Salade de chou	24
Tortilla espagnole	26
Ratatouille glacée en salade	28
Champignons à la crème	30
Salade de semoule du petit gourmand	32
Galettes de quinoa aux légumes	34
Tarte à la tomate	36
Cake à la grecque	38
Quiche sans pâte	40
Pain de poisson	42
Flan de légumes	44

Plats

Courgettes/tomates farcies façon petit gourmand	48
Purée de pois cassés	50
Purée de pommes de terre et de carottes	52
Tarte aux légumes express	54
Pause express : Hamburger	56
et croque-monsieur	56
Lasagnes de légumes et ses variantes	58
Hachis Parmentier de poisson	60
Blanquette de dinde du petit gourmand	62
Chili	64
Couscous végétarien aux fruits secs	66
Curry de dinde/saumon du petit gourmand	68
Risotto crémeux	70
Fajitas	72
Sauté de porc aux pruneaux	74
Colombo de porc	76
Canard express à l'orange	78
Bœuf bourguignon au cidre	80
Poulet Bicyclette	82
Lentilles épicées au lard	84
Fricassée de langoustes	86
Cocos paimpolais aux légumes de saison	88

Desserts

Crumble du petit gourmand	92
Compote meringuée du petit gourmand	94
Salade aux fruits parfumés et son fromage blanc	96
Brochettes de fruits	96
Rochers coco	98
Glace express	100
Galette des rois épicée aux fruits	102
Tiramisu aux fraises	104
Charlotte au chocolat	106
Mousse au chocolat	108
Gâteau au yaourt avec nappage aux amandes	110
Fruits au four du petit gourmand	112
Muffins	114
Tarte Tatin aux pommes	116
Flan exotique	118
Tarte au citron meringuée	120
Panna cotta au chocolat blanc	122
Bûche de Noël	124
Gâteau aux pommes 5, 4, 3, 2, 1	126

Goûters - Fêtes des enfants

Soupe aux fraises Tagada	130
Sangria sans alcool	132
Petits sablés	134
Cookies	136
Crêpes caramel au beurre salé	138
Far au chocolat	140
Tartelette express	142
Palmiers	144

Les basiques

Pâte brisée, Pâte à tarte Express	146
Crème chantilly, Caramel liquide	147
Béchamel, Frites au four	148



Entrées

Soupes et potages

Imaginez une fête de la soupe, organisée chaque année comme un rendez-vous fidèle, un événement à la croisée des chemins entre jardinage, cuisine, rencontre et convivialité. Chacun est invité à venir avec sa soupière et sa recette, dans la bonne humeur. Soupière d'or, louche en argent et écumoire de bronze récompensent de manière symbolique les préparations les plus originales et les plus goûteuses. Cette fête a été voulue comme un appel à la créativité et au partage.

Nous vous proposons ici quatre recettes coups de cœur, à consommer sans modération!



Potage de chou-fleur au curry

⌘ 15 min

⌘ 15 min

👤 x6

Alliance savoureuse du fleuron breton et de la poudre d'Orient, trait d'union culinaire entre continents et traditions.

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 bel oignon

1 branche de céleri (facultatif)

900 g de fleurettes de chou-fleur (soit un chou-fleur d'au moins

2,2 kg lorsqu'il est pesé avec ses feuilles)

800 ml d'eau

1, 2 ou 3 c. à café rases de curry (poudre)

Sel et poivre

Paprika, persil (déco)

Découper l'oignon et la branche de céleri en morceaux. Les faire revenir dans 2 c. à soupe d'huile chaude dans une casserole. Ajouter le curry et cuire 1 min.

Verser 800 ml d'eau, ajouter les fleurettes de chou-fleur, du sel et du poivre. Les légumes doivent être recouverts d'eau.

Maintenir une ébullition pendant environ 15 min puis mixer la préparation.

Ajouter éventuellement un peu d'eau (en fonction de la consistance désirée) puis goûter et rectifier l'assaisonnement (+ sel, poivre, jus de citron...).

Servir et parsemer de persil ou de paprika.

Déguster chaud.



Pain de poisson de Marie-Thé



15 min

50 min

x4

Eviter de gâcher, savoir accommoder les restes, voilà un grand défi de la cuisine au quotidien. Le pain rassis retrouve ici une seconde jeunesse, dans un esprit développement durable et savoureux!

100 g de pain rassis

1/4 l de lait

1 boîte de thon (ou reste de poisson)

3 œufs

1 c.à soupe de beurre ou de margarine

1 boîte de concentré de tomates

Sel, poivre

Préchauffer le four à 210°C (th 7)

Faire chauffer le lait.

Couper le pain en tranches. Verser le lait chaud sur le pain.

Écraser le thon à la fourchette. Saler modérément, poivrer.

Ajouter le pain puis les jaunes d'œufs.

Battre les blancs en neige et les mélanger avec la préparation, ajouter la boîte de concentré de tomates.

Beurrer le moule et y verser le mélange.

Mettre au four 45 min.

Variante

On peut remplacer le thon par d'autres poissons (saumon, maquereau...)



Risotto crémeux

⌚ 15 min 🌀 25 min 👤 x4

Carte blanche pour personnaliser cette recette selon vos petits restes.

250 g de riz à risotto

Garniture : oignon haché, champignons, jambon, tomates pelées...

Épice : curry ou safran

Bouillon de volaille

1 verre de vin blanc sec

Parmesan ou crème fraîche (facultatif)

Huile d'olive

Couper le jambon en petits dés. Éplucher et hâcher l'oignon, couper la carotte, les champignons, les tomates.

Faire dorer les champignons dans l'huile. Saler, poivrer. Ajouter le jambon et les tomates. Laisser cuire le tout encore 1 minute puis réserver.

Faire dorer l'oignon et les carottes 5 min sur feu doux. Ajouter le riz. Mélanger pour que les grains soient bien enrobés. Quand le riz est translucide, ajouter le bouillon de volaille et le verre de vin blanc, de façon à juste couvrir le riz. Ajouter les épices.

Mélanger régulièrement jusqu'à ce que le risotto soit cuit.

Assaisonner (sel, poivre) et ajouter parmesan ou crème fraîche pour que la préparation soit crémeuse.

Avant de servir, incorporer les tomates, le jambon et les champignons réservés puis le reste de beurre. Parsemer de persil ciselé.

Vous pouvez ajouter un peu de parmesan râpé au moment de servir.



Cocos paimpolais aux légumes de saison

⌚ 10 min

🕒 45 min

👤 x3

Bonbon farceur ou haricot magique? Drôle de nom et drôle de forme pour un légume...

Environ 200 g de cocos (500 g de gousses)

1 petit oignon émincé

1 grosse échalote émincée

3 gousses d'ail écrasées ou entières

1 tomate découpée en dés

1 petit poivron vert

1 carotte découpée en dés ou rondelles

Persil

Sel, poivre

Faire dorer les oignons dans 3 c. à soupe d'huile d'olive chaude.

Ajouter tous les autres ingrédients et recouvrir la préparation d'eau froide, saler peu et bien poivrer.

À partir de l'ébullition, cuire de 35 à 45 min (les cocos doivent être tendres). S'il vient à manquer d'eau, ajouter éventuellement un peu d'eau bouillante. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Présenter décoré de persil. Peut être servi à la place des pois chiches dans un couscous.

Variante

Si vous souhaitez utiliser les cocos pour faire une soupe, cuire "au naturel" sans tomate, poivron ni carottes.



Coulisses

Béatrice: "Le chili con carne est pour moi une histoire de transmission. C'est Ana-Maria qui m'en a parlé, un jour où je ne savais pas quoi cuisiner. Les enfants ont été surpris par les épices, auxquelles ils n'étaient pas habitués, mais ils ont aimé."



Anne-France: "Les enfants sont attirés très jeunes par les fast-food, tout est fait pour leur donner envie d'y aller: les cabanes, les jeux, les toboggans et les petites surprises, même si elles finissent à la poubelle le lendemain. Mon fils me réclame le fast-food, et pourtant les hamburgers n'y sont pas bons, il n'y a rien de consistant dedans, et on a souvent faim une heure après en avoir mangé un. Alors j'ai décidé de faire moi-même mes hamburgers-frites à la maison. Ça revient moins cher, c'est plus diététique, plus écologique, bien meilleur et les enfants sont tout aussi contents! Voilà désormais notre dîner bonne humeur du samedi: hamburger ou croque-monsieur."

Béatrice: "La blanquette de dinde est pour moi une recette presque sentimentale. C'était ma première séance aux Petits Gourmands, j'étais enceinte de Cheryn, et j'ai beaucoup aimé ce temps de partage, les odeurs, le fait de repartir avec une bonne portion du plat. J'aime désormais cuisiner cette blanquette chez moi. Le seul hic: lorsque je suis en cuisine, je ne fais pas semblant, le menu est affiché sur la gazinière!"



Marie-Thé: "Pour moi, le canard à l'orange est une recette des grands jours, une belle recette de fête. J'ai grandi à la ferme et chez nous, les épices, c'était exotique! A part le persil et le thym, cumin, gingembre, curry... je ne connaissais pas. On n'allait jamais au restaurant avec mes parents. Noël se vivait simplement: la messe, une dinde et un chocolat chaud marquaient l'évènement."

Éliane: "J'ai également grandi à la ferme. On mangeait les produits qu'on cultivait et qu'on élevait. Pommes de terre, cochon, poulet, veau, les œufs, le lait... Je me rappelle encore l'andouille qui fumait dans la cheminée chez ma grand-mère."

Marie-Thé: "Moi aussi je revois le morceau de bois sur lequel les saucisses fumaient, avec le jambon, le lard, la poitrine et les andouilles de boyaux. Mes parents attendaient qu'on rentre de l'école pour tuer le cochon, et moi j'étais chargée de tenir la queue du cochon. C'était la fête! Après on s'amusait à souffler dans les boyaux. Les enfants s'occupaient de la préparation du boudin."

Béatrice: "Pour moi le boudin est le pire souvenir de mon enfance! Je pouvais rester deux heures devant mon assiette sans y toucher, mais le soir, on me le resservait!"



Desserts



Crumble du petit gourmand

⌚ 20 min

🌀 40 min

👤 x6

Appelez vite vos enfants, ils auront un tel plaisir à retrousser leurs manches pour patouiller farine, beurre et sucre avec vous!

8 pommes moyennes (environ 1 kg) ou mélange de fruits (bananes, pêches, poires, kiwis, abricots secs, ananas ou raisins secs réhydratés...): 1 kg

1/2 citron

3 c. à soupe de raisins secs

100 g de farine

60 g de sucre

Sel

50 g de beurre

50 g de noix concassées

Cannelle ou vanille

Éplucher et découper les pommes en morceaux (une demi-pomme en 8) puis les déposer dans un plat à gratin.

Répartir sur les pommes une à 2 c. à soupe de jus de citron (en fonction de l'acidité des fruits) ainsi que 3 c. à soupe de raisins secs.

Mélanger la farine, le sucre, 1 pincée de sel (et éventuellement de la vanille ou 1/2 c. à café de cannelle) dans un saladier. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et l'incorporer au mélange précédent avec une fourchette puis au doigt (obtenir un sable grossier humide).

Ajouter les noix concassées et bien mélanger.

Répartir la préparation sur les pommes sur une couche d'environ 1/2 cm d'épaisseur.

Enfourner pour 35 à 45 min environ.

Déguster chaud ou tiède.

Variantes

- Pour parfumer: mélanger les pommes avec une lanière de zeste de citron qui aura été finement émincé.
- Il est possible d'utiliser des fruits au sirop égouttés à la place des fruits frais ou secs.
- Les noix peuvent être remplacées par de la poudre d'amande ou de la noix de coco râpée.
- Pour un crumble express: émietter des biscuits (petits beurrés ou galettes bretonnes) sur les fruits et ajouter éventuellement des noisettes concassées.



Charlotte au chocolat

⌘ 45 min

La vie peut parfois être si douce...

Biscuits cuiller (type boudoirs)

50 g de beurre

130 g de chocolat à cuire

4 œufs

30 g de sucre

1 jus de citron dilué dans un peu d'eau

1 pincée de sel

Casser le chocolat en morceaux, le faire fondre à feu doux avec le beurre au bain-marie.

Une fois fondu, mélanger, ajouter les jaunes d'œufs 1 à 1.

Battre les blancs en neige avec le sel. Une fois les blancs fermes, continuer de battre en ajoutant le sucre.

Incorporer les blancs peu à peu au chocolat en mélangeant doucement.

Mettre la mousse au réfrigérateur.

Tapisser le moule à charlotte avec les boudoirs préalablement imbibés de jus de citron, mettre de la mousse, remettre des boudoirs imbibés, puis la mousse et terminer par une couche de boudoirs imbibés, fermer le moule et le placer au réfrigérateur. Déguster le lendemain.

Astuce

Ajouter des lamelles de banane sur les couches de mousse au chocolat. Remplacer la mousse au chocolat par du fromage blanc légèrement sucré et des fruits au sirop (ananas, pêches, abricots...), et imbiber les biscuits du sirop dilué à un peu d'eau.



Gâteau aux pommes 5, 4, 3, 2, 1

⌘ 20 min ⏏ 40 min

L'arithmétique sucrée, vous connaissez ?

5 c. à soupe bombées de farine

4 c. à soupe de sucre

3 c. à soupe de lait

2 c. à soupe d'huile

1 œuf

1/2 sachet de levure chimique

2 belles pommes

1 pincée de sel

Pour la crème: 80 g de beurre, 100 g de sucre, 1 œuf

Mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel.

Ajouter le lait, l'œuf et l'huile.

Travailler au fouet ou au batteur, puis verser dans un moule à manqué beurré et fariné.

Couvrir de fines tranches de pommes en les faisant chevaucher.

Mettre au four (th 4).

Préparer la crème: faire fondre le beurre, ajouter le sucre et l'œuf, mélanger.

Au bout de 25 min, lorsque le gâteau commence à lever et à dorer, verser la crème dessus et terminer la cuisson pendant environ 15 min.

Astuce

Ce gâteau est encore meilleur tiède!



Soupe aux fraises Tagada

Qui a dit que les enfants n'aiment pas la soupe ? Ils vous supplieront de faire encore et encore ce dessert original primé lors de la Fête de la soupe !

20 fraises Tagada
250 g de fruits rouges

Feuilles de menthe
30 cl d'eau

Faire bouillir 30 cl d'eau.

Y faire fondre 15 fraises Tagada.

Ajouter les fruits rouges et des feuilles de menthe.

Laisser refroidir, les fruits seront légèrement pochés.

Mettre au réfrigérateur.

Au moment de servir, verser la soupe aux fraises Tagada dans des verrines avec un peu de fruits rouges et quelques brochettes de fruits.





Petits sablés pour petites mains et joie de choisir vos plus beaux emporte-pièces.

125 g de sucre
125 g de beurre

1 œuf entier
250 g de farine

Mélanger le sucre et l'œuf.

Ajouter le beurre en petits morceaux.

Tourner jusqu'à obtenir une sorte de pommade.

Ajouter la farine petit à petit.

Travailler au début avec la cuillère en bois et finir à la main.

La pâte doit former une boule souple, molle, non collante.

Laisser reposer la pâte une demi-heure au frais.

Étaler la pâte et découper les sablés à l'emporte-pièce.

Mettre les sablés sur une plaque beurrée allant au four, faire cuire à four moyen (th 5/6) pendant environ 10 min, le temps que les sablés prennent une jolie couleur.



Jacqueline : “La chair du poulet bicyclette est beaucoup plus ferme que celle des poulets d’élevage. Et elle a du goût! Il faut de bonnes dents pour le manger! Le plus dur est d’attraper le poulet. Deux solutions: on attend le soir qu’il rentre au poulailler, ou on ruse en l’attirant avec des grains de maïs jusqu’à la maison. Cette recette évoque mes vacances, quand j’allais voir la grand-mère au village, au Cameroun. Pour elle, c’était un plat spécial, un repas de fête. Elle réservait ce poulet à ceux qu’elle aimait, et nous montrait ainsi qu’on était importants à ses yeux. Ma mère a également toujours préparé ce plat avec amour. Je la revois couper les oignons, écraser les tomates, préparer les arachides (un aliment de base dans la cuisine du Cameroun, tout comme la feuille de manioc). En regardant, j’apprenais. Quand j’ai été en âge de tenir un couteau, j’ai commencé moi-même à découper le poulet, en contournant les jointures. Les belles-mères sont attentives à ce genre de détail avec leur future belle-fille! Grâce à cette transmission maternelle, j’adore cuisiner!”



Blandine P. : “Les galettes de quinoa sont un clin d’œil au Pérou où j’ai vécu pendant 6 mois. Un pays si beau, si riche en partages! Le quinoa est traditionnel de la région des Andes, car il pousse en hauteur (il est cultivé sur les hauts plateaux d’Amérique du Sud depuis 5000 ans). Je n’avais encore jamais goûté de quinoa avant ce séjour au Pérou. Depuis, j’aime le cuisiner en l’agrémentant de légumes et d’épices pour relever son goût subtil.”

Épilogue

Ce livre est-il une finalité ou un prétexte? Un aboutissement ou un commencement?

Ce livre est avant tout une histoire de femmes. Une histoire de rencontres, de regards, de sourires, de confiance qui se construit, en soi et envers l’autre. C’est une histoire d’amitié qui se forge. Et une histoire de plaisirs. Plaisir d’un rendez-vous chaque semaine pour dérouler le fil de l’imagination, des couleurs, des senteurs, des saveurs, des complicités. Et plaisir de savoir que l’on va faire plaisir, en s’en retournant chez soi.

Ce livre est un prétexte pour une part. Car la cuisine a permis à chacune de s’inscrire dans un projet riche de lien et de sens. Prétexte pour prendre ou reprendre confiance en soi, en sa créativité. Se placer dans une dynamique de projet, aimer se retrouver dans la chaleur d’une cuisine. Oser confier son enfant pour la première fois, et savoir qu’il est heureux dans la halte-garderie, deux portes plus loin.

Les femmes de ce projet ont grandi intérieurement. Parfois de manière aussi spectaculaire que leurs enfants. Cheryn, Ewen, Isadora, Lena, Soizic, Soren... de nourrissons, ils ont appris à se tenir assis, puis à marcher. Mères et enfants ont grandi avec le projet, heureux d’appartenir chacun à sa manière au groupe “Petit gourmand deviendra grand”. Si l’on y pleure, c’est uniquement à cause des oignons que l’on épluche! Les enfants sont aussi à l’aise au sein de ce groupe que leur mère. L’épanouissement est mutuel.

Ce livre est-il un aboutissement ou un commencement? De la conception d’un ouvrage à son devenir, tout peut s’envisager. Il faut d’abord l’imaginer, lui donner corps. Le cahier des charges a vite été trouvé: proposer des recettes faciles, rapides, économiques, familiales. À l’image de la vie quotidienne de ces femmes. Le livre devra être agréable à consulter et à partager, et devenir comme un compagnon pour enchanter le quotidien. Les recettes fusent!

Une magnifique rencontre donne un nouvel élan au projet: la grande Chef cuisinier Fatema Hal, touchée par la dimension partenariale, participative et matricielle du projet et par ces femmes qui rêvent de dédicacer leur livre dans une librairie, accepte de "marrainer" le livre. Elle leur prodigue quelques conseils et leur suggère de donner une âme à l'ouvrage, car ce livre n'est pas un recueil de recettes classique.

Le mouvement s'accélère, vient le temps des photos, jours de joie, d'improvisation et de fierté! Et vient également le temps de la visite aux éditions Cloître, dans le Finistère. On y est presque!

Il faut encore un trimestre pour peaufiner le bébé de papier et d'épices: choix de la couverture, rédaction des coulisses du projet, mise en page, relectures...

L'édition du livre n'est pas la fin du projet. Le rêve de ces femmes va devenir réalité: les dédicaces sont désormais à portée de mains!

Ce projet trouvera son second souffle avec le destin de ce livre: un trait d'union entre elles et vous. Et ce destin, ami lecteur, c'est vous qui allez l'influencer.

Gersende de Villeneuve



Visite de l'imprimerie Cloître



"Tout d'abord je tiens à remercier une maman du groupe : Anne-France qui m'a fait connaître l'atelier Petit Gourmand. J'ai beaucoup apprécié ce groupe, avec chacune "son" histoire.

On échange, on apprend à se connaître...

Je pense à Pascale Gourdon pour tous ses conseils diététiques et comment bien équilibrer son menu.

Une fois l'atelier fini, lorsque Floriane a relancé le projet du livre, j'ai de suite adhéré à l'idée. Pour moi, tout ce que j'aime est réuni: la cuisine, la photo et l'écriture.

Un grand merci à Floriane pour nous avoir "boosté".

Je tiens aussi à remercier Rachelle qui a pris le relais; elle nous a motivés, nous a bien conseillés...

Marie-Thérèse toujours partante pour trouver la perle rare, prête à se faire mouiller.

Jacqueline qui nous a fait voyager en Afrique à travers ses plats préparés avec amour et envie.

Francis le photographe, qui se léchait les babines devant tous ces clichés.

Nos enfants aussi qui ont franchi toutes les étapes au fil des mois.

Merci à toutes les autres mamans pour cette rencontre.

Nous n'oublierons pas."

Magalie

Merci à chacune du groupe qui a donné de son temps selon ses disponibilités et aux "contributeurs"; à tous ceux qui ont collaboré à l'élaboration, la création et la réalisation de notre livre: Gersende de Villeneuve, à tous les relecteurs qui ont chassé les fautes et coquilles, Matthieu Le Fichoux qui a gracieusement contribué à la mise en forme de l'ouvrage, à Francis Goeller pour ses photos (sans trucages!), aux Éditions Cloître à Landerneau et particulièrement M^{me} Guillerme qui a pris du temps pour nous faire visiter l'entreprise et à Fatema Hal qui a donné un nouvel élan à ce projet au-delà du livre.

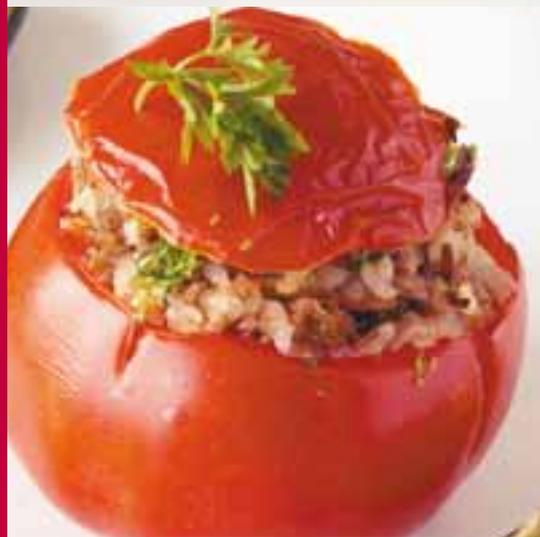
“La Bretagne est une région qui me fait rêver. J’y ai rencontré des mamans dynamiques et pleines de rêves, dont celui de réaliser un livre de cuisine pour mieux nourrir les enfants. Voilà un projet qui retiendra longtemps mon attention et me donne déjà l’envie de partager tous ces beaux et bons plats avec elles” s’exclame le grand chef cuisinier Fatéma Hal, ambassadrice érudite et passionnée de la gastronomie marocaine, et dirigeant le restaurant Mansouria à Paris.

Le livre de recettes que vous tenez entre les mains est un livre tout à fait spécial, car il est avant tout une histoire de femmes, de mamans ayant à cœur de partager des recettes bonnes, faciles, économiques et ludiques.

C’est aussi une histoire de rencontres, de regards, de sourires, de confiance qui se construit, en soi et envers l’autre. Et une histoire de plaisirs. Plaisir de dérouler le fil de l’imagination, des couleurs, des senteurs, des saveurs, des complicités, des amitiés. Et plaisir de savoir que l’on va faire plaisir, en s’en retournant chez soi.

Ce livre a permis à chacune des mamans de s’inscrire dans un projet riche de lien et de sens. En créant ensemble du beau et du bon, mères et enfants ont grandi avec le projet, heureux d’appartenir chacun à sa manière au groupe “Petit Gourmand deviendra grand!”.

Cette aventure savoureuse trouvera son second souffle avec vous, ami lecteur. À vous les petits plats et les belles épices désormais !



Gersende de Villeneuve

8 €



Merci aux financeurs, sans qui l’atelier n’existerait pas.

