



P'tits plats en famille

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

ÉDITIONS DU LÉGUER
Les fruits d'une rencontre





Cuisine et droits de l'enfant!

Quel est le lien, me direz-vous, entre la cuisine et les droits de l'enfant? C'est très simple, en réalité. Le livre de recettes que vous tenez entre les mains s'inscrit dans un projet qui s'intitule "Allons z'enfants!". Ce projet est né en 2009, année du 20^e anniversaire de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant, un texte essentiel pourtant méconnu - y compris par les professionnels! - que nous avons envie de promouvoir auprès des parents et des enfants. Parmi les multiples actions de ce projet, a germé l'idée de faire un livre de recettes dans le prolongement de l'atelier de cuisine "Petit gourmand deviendra grand!". Ce dernier fonctionne depuis 2008 sur Lannion et Trébeurden - en attendant peut-être d'aller ailleurs! - et vise à permettre à de jeunes mamans ou à de futures mamans (la présence des papas - trop rare il est vrai - est néanmoins fortement souhaitée!) de mieux maîtriser l'alimentation des enfants mais aussi de leur donner la possibilité d'échanger entre elles et avec des professionnels de la nutrition et de l'enfance.



Le projet d'un livre de recettes s'est donc appuyé sur la dynamique de l'atelier de cuisine mais aussi sur le savoir-faire acquis par les mamans pour viser deux objectifs: favoriser la relation parents-enfants, le "faire ensemble", et toujours une meilleure connaissance des droits de l'enfant, dont "le droit à l'éducation", "le droit à la santé" et "le droit aux loisirs".

Mais cela ne s'est pas fait du jour au lendemain! Il a fallu toute l'opiniâtre volonté d'un groupe de mamans pour y arriver. Elles ont donc "retroussé leurs manches" comme elles savent le faire chez elles, à la maison, et se sont mises au travail. La clé de leur succès? Leur patience, la régularité de leurs rencontres, leur courage et le sens de l'intérêt général. Ce n'est pas toujours facile de dépasser les tensions qui peuvent naître dans une discussion!

Mais le résultat, le voilà: ce livre de recettes intitulé "P'tits plats en famille!". L'accouchement a été long et laborieux mais nous avons voulu, jusqu'au bout, tenir notre ligne de conduite: que les mamans qui ont fabriqué ce livre en soient fières et que leur engagement, utile et passionné, soit matérialisé par un bel objet! Je crois que c'est le cas et je ne puis maintenant que vous inviter à le découvrir tranquillement, à le lire et à le déguster! Un conseil: faites tout cela "en famille", le livre n'en sera que plus savoureux! Testez les recettes de cuisine, modifiez-les au besoin, inventez encore et encore! Et puis faites-en profiter vos amis et voisins: la cuisine est un excellent fabriquant de "lien social"!

Un dernier conseil: si le temps de cuisson est un peu long, profitez-en pour vous plonger avec vos enfants dans la découverte de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant, sans oublier... de surveiller régulièrement votre four!

Bonne lecture et bon appétit!

Alain Simon

Directeur de l'association Domicile Action Trégor

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 et l'équipe qui les entoure.

Ces mamans parlent si bien de leur livre, avec enthousiasme, plaisir, et fierté. Cette transmission et cette envie de partage nous transportent dans leurs univers.

Plats de la région, reprenant les merveilleuses recettes qui illustrent aujourd'hui l'art culinaire breton, plats venus d'ailleurs ou adaptations de grands classiques, ces mamans ont du talent et de la créativité! Ce sont des femmes modestes qui, comme partout, préparent la cuisine au quotidien pour toute la famille. Cette cuisine-là, celle des mamans, est la plus émouvante, faite de gestes répétés consciencieusement, pleine de saveurs, de parfums inoubliables que les enfants cherchent à retrouver lorsque vient leur tour de cuisiner et de devenir parents. Ainsi se transmet et se transforme l'héritage culinaire breton.

Les mamans de cet ouvrage sont étonnantes, chacune avec son histoire singulière. Elles sont partout: à l'atelier cuisine, à la prise de photos, auprès de l'imprimeur, discutant de tout comme de vraies entrepreneuses. Oui, réaliser un livre est un voyage initiatique. Demain ces femmes seront peut-être cuisinières professionnelles, et pourraient créer leur propre restaurant, comme je l'ai fait. Je vois ce livre comme un pont reliant ces mamans à un avenir meilleur.

Je vous encourage et je vous félicite mesdames pour cette belle réalisation qui, je l'espère, n'est que le début d'une longue route emplie de bonheurs pour vous et votre famille. Le début d'une autre histoire, où la générosité des mères est célébrée.



Fatéma Hal

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 courges

⌘ 15 min ≡ 30 min 👤 x6

D'Halloween à la fin de l'hiver, la courge vient enchanter la cuisine de ses formes généreuses et de ses couleurs ambrées. A chaque courge sa personnalité, à découvrir au gré des casseroles.

1,5 kg de courges au choix (musquée, potiron)
2 gros oignons
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 branches de céleri (facultatif)
4 gousses d'ail (facultatif)

3 feuilles de laurier
2 c. à café de gros sel
4 c. à soupe de crème
Sel, poivre
Cardamome en poudre (facultatif)

Retirer les graines de la courge, éplucher puis découper la chair en gros cubes.

Émincer les oignons et les faire blondir dans une casserole contenant 2 c. à soupe d'huile d'olive chaude.

Déposer dans une casserole la courge en morceaux, les branches de céleri découpées en morceaux, l'ail épluché et découpé grossièrement, 2 c. à café rases de gros sel et les feuilles de laurier découpées en 2 ou 3.

Ajouter de l'eau de façon à couvrir légèrement les légumes.

Chauffer pour obtenir l'ébullition puis baisser le feu pour laisser frémir à couvert environ 15 min.

Retirer le laurier. Ajouter 4 c. à soupe de crème et mixer la préparation.

Goûter et rectifier la consistance du potage (selon les goûts, ajouter ou non de l'eau chaude puis assaisonnement: sel, poivre).

Servir dans une assiette creuse, saupoudrer de cardamome en poudre, parsemer de feuilles de céleri hachées puis verser un trait de crème.

Déguster chaud.



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.



Soupe de cocos blancs paimpolais

⌘ 10 min

⌘ 5 min

❄ 1 h

👤 x4

Ce haricot demi-sec est une merveille du patrimoine breton. Amusant à éplucher, beau à contempler, il est par ailleurs riche en fibres, en vitamine B5, B1, en fer et en oligo-éléments. Notre coco de Paimpol a été le premier légume frais à se voir décerner une appellation d'origine contrôlée... alors, mettons-le à l'honneur!

500 g de cocos paimpolais cuits (voir : recette des cocos paimpolais aux légumes p. 88)

50 g de tranches fines de bacon (ou de lardons)

4 c. à soupe de crème fraîche

50 cl d'eau

10 g de persil (facultatif)

1 bouillon cube de volaille

Poivre du moulin

Couper le bacon en petites lanières, faire griller dans une poêle anti-adhésive pendant 1 min.

Diluer le bouillon cube dans 50 cl d'eau portée à ébullition.

Égoutter et rincer les haricots. Les plonger dans le bouillon, ajouter la moitié du bacon (ou des lardons), laisser cuire pendant 5 min.

Mixer la préparation, ajouter la crème fraîche.

2 possibilités

La manger chaude ou la laisser tiédir en la mettant 1 h au frais (délicieuse option).

Dans les 2 cas, au moment de servir, répartir la soupe dans 4 bols, parsemer du persil haché (facultatif), mélanger, poivrer et décorer avec le reste du bacon (ou de lardons).

Astuce

Pour une version express, vous pouvez utiliser une boîte de haricots blancs.



Soupe aux fanes de radis de Blandine B.



⌚ 10 min

🌀 20 min

👤 x4

Nous sommes fières de proposer en ces pages un ingrédient culinaire qui finit le plus souvent à la poubelle, ou au mieux au compost. Tentez l'expérience, vous serez surpris par ce petit goût subtil et cette belle couleur de printemps! Les plus audacieux ajouteront peut-être quelques bourgeons d'orties à ce plat bucolique...

1 botte de radis bien fraîche

2 carottes

2 pommes de terre

Beurre

1 l d'eau

Facultatif: lait ou crème

Laver et sécher les feuilles de la botte de radis. Les faire revenir avec une noix de beurre dans une casserole assez grande, jusqu'à ce que les feuilles fondent.

Ajouter de l'eau (environ 1 litre).

Couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en morceaux.

Lorsque les carottes sont cuites, éteindre le feu, mouliner la soupe et assaisonner.

Déguster avec une pointe de lait ou de crème.

Astuce

Pour une cuisson plus rapide, râper les carottes avant cuisson.



Rillettes de poisson

⌘ 5 min

👤 x6

Retour de port à la voile, ciré breton et chant de mouettes... c'est un peu de tout cela que vous retrouverez en dégustant ces savoureuses rillettes.

4 boîtes de sardines à l'huile ou 2 petites boîtes de thon à l'huile
ou 2 à 3 boîtes de maquereaux au naturel
2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à café rases de moutarde

2 c. à soupe de yaourt ou crème
Jus de citron
Sel, poivre
Présentation : tranches de pain, carottes, persil

Verser le poisson égoutté dans un saladier. Ajouter la moitié de l'huile de la boîte ou mieux ajouter 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive.

Ajouter 4 c. à café rases de moutarde, 4 c. à café de jus de citron et 2 c. à soupe de yaourt ou de crème. Saler et poivrer généreusement.

Écraser le tout à la fourchette et bien mélanger.

Goûter pour rectifier l'assaisonnement (+ sel, poivre, jus de citron, crème ou yaourt).

Servir tartinées sur des toasts (tranches de pain grillées et découpées en morceaux) décorées d'une feuille de persil ou en sandwich avec quelques feuilles de salade verte.

Variante

Une autre façon de proposer ces rillettes à l'apéritif: les présenter dans un ramequin, accompagnées de bâtonnets de carottes crues. Chacun pioche les rillettes à l'aide d'un morceau de carotte (ou de courgette crue, de chou-fleur, d'endive...).



Rouleaux bretons

⌘ 10 min

👤 x4

Des invités de dernière minute? Jouez la touche bretonne en un tour de main express... et n'oubliez pas de mettre la bouteille de cidre au frais!

3 galettes (crêpes salées) de sarrasin (blé noir)

350 g de fromage frais type St Moret® ou fromage frais à 40% de matière grasse type faisselle ou fromage de chèvre frais

1 belle gousse d'ail écrasée

3 échalotes très finement découpées (environ 50 g) ou oignons

blancs



2 c. à soupe de ciboulette hachée (et/ou persil, menthe, coriandre fraîche hachés)

Sel, poivre ou gingembre en poudre

Mélanger le fromage frais, l'ail, les herbes choisies, les échalotes, le sel et le poivre.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Étaler le mélange de fromage frais sur la surface des galettes, puis les enrouler sur elles-mêmes. Envelopper dans un film plastique. Mettre 1/2 h au frais (au moins).

Retirer le film plastique et découper des rondelles de 1 ou 2 cm d'épaisseur.

Poser un pique-olive sur chaque petit rouleau.

Variante

Vous pouvez aussi présenter les galettes en "mille-feuilles" coupés en cube.



Farandole de sauces - le Houmos et ses variantes

⌘ 20 min

👤 x4

Voici une entrée très tendance, exotique et ludique. Vos enfants croqueront les légumes aussi facilement que des chips!

400 g de pois chiches cuits égouttés

3 c. à soupe de fromage blanc ou tahina ou purée de sésame

2 gousses d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

1/2 c. à café de cumin en poudre

1/2 citron pressé

tranches de pain toastées

Sel, poivre

1 carotte coupée en bâtonnets

Persil

À l'aide d'un robot ménager ou d'un mixeur plongeant, mixer les pois chiches avec 6 c. à soupe de leur jus de cuisson, le jus du 1/2 citron, l'huile d'olive, 2 gousses d'ail écrasées et éventuellement la purée de sésame. Si la consistance est trop épaisse, ajouter quelques cuillérées de jus de cuisson. Ajouter sel, poivre et cumin. Bien mélanger puis goûter la préparation pour ajuster l'assaisonnement et l'onctuosité (plus ou moins de tahina, de sel, de jus de citron...).

En toasts

Sur des tranches de légumes (concombre, radis noir, jeune courgette, grosse carotte) ou sur des tranches de pain grillées tièdes. Parsemer d'un hachis de persil, de coriandre fraîche, ou de noisettes. Servir à l'apéritif ou en entrée accompagnée d'une salade verte.

À l'apéritif

Présenter dans un joli bol avec des bâtonnets de légumes crus (carottes, courgettes, céleri, feuilles d'endives...)

En sandwich

Intercaler entre 2 tranches de pain avec une feuille de salade, 1 tranche de tomate, des lamelles de carotte ou de concombre.

Variante

Pour une variante de saveurs et de couleurs, vous pouvez mixer 200 g de pois chiches avec 200 g de betteraves rouges cuites, de potimarron cuit ou de haricots blancs cuits.

Astuce

Pour alléger la préparation, il est possible de remplacer une partie de la tahina par du fromage blanc ou de la crème fraîche.



Salade de carottes, thon et ananas

15 min

x6

Valeur sûre avec cette recette, primée lors du concours 2009 du Programme national nutrition et santé.

600 g de carottes
4 tranches d'ananas en boîte
2 boîtes moyennes de thon en conserve au naturel
Raisins secs : 4 c. à soupe (facultatif)
Moutarde douce : 2 c. à café
Huile d'olive ou de colza : 8 c. à soupe

2 pincées de sel
1 à 2 c. à soupe rases de curry
Poivre
Vinaigre : 2 c. à soupe
Persil haché : 3 c. à soupe

Laver, éplucher et râper les carottes. Découper les tranches d'ananas en petits morceaux.

Dans un saladier, mettre 2 c. à café de moutarde, 2 pincées de sel fin, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 à 2 c. à café rases de curry, poivrer et bien mélanger. Ajouter petit à petit 8 c. à soupe d'huile.

Mettre dans le saladier :

- les carottes,
- les morceaux d'ananas,
- les raisins secs (facultatif),
- le persil haché,
- le thon égoutté émietté,
- 5 c. à soupe du jus de la boîte d'ananas.

Bien mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement en fonction de votre goût (sel, poivre, jus d'ananas, huile...)
Décorer de persil haché.
Servir frais.

Variante

Cette entrée peut être servie en plat principal d'un repas de midi. Dans ce cas, l'accompagner d'un féculent (au choix : riz, pommes de terre, grains de maïs, semoule de couscous...) et par exemple d'un ou deux œufs durs par personne.



Salade de chou

15 min

x6

Mariage fruité et croquant pour cette salade bonne-mine !



600 g de chou rouge ou blanc émincé finement
3 petites pommes épluchées et découpées en cubes
100 g de comté ou de gruyère en petits cubes
20 cerneaux de noix environ
Persil (facultatif)
8 c. à soupe d'huile de colza de première pression à froid ou

d'olive
1 petite c. à soupe de moutarde
2 c. à soupe de vinaigre
1 c. à café de curry non pimenté
2 c. à soupe de citron
Sel, poivre

Verser 2 c. à soupe de jus de citron sur les pommes en cubes et bien remuer.

Mélanger dans un saladier le chou émincé, les cubes de fromage, les cerneaux de noix grossièrement concassés, une ou deux c. à soupe de persil haché (facultatif) et les pommes citronnées.

Confectionner une vinaigrette avec 8 belles c. à soupe d'huile, 2 c. à soupe de vinaigre (ou mieux de jus de citron) 1 petite c. à soupe de moutarde, sel et poivre et 1 c. à café de curry non pimenté. Verser sur la salade et bien mélanger.

Goûter et rectifier l'assaisonnement (plus ou moins de vinaigrette, ajouter du citron, du sel...).

Servir bien frais.

Astuce

Servir en entrée ou en plat principal du soir accompagné d'un féculent (pommes de terre, riz ou simplement pain).



Tortilla espagnole

15 min

x6

Arriba, arriba et Viva España!

5 œufs

500 g de pommes de terre à chair ferme

100 g de lardons finement découpés (ou champignons)

Huile d'olive

1 gros oignon (environ 150 g)

2 gousses d'ail

Facultatif : 2 c. à soupe de graines de tournesol ou de sésame

Persil

Sel, poivre

Éplucher les pommes de terre et les couper en petits carrés, les cuire à la vapeur (environ 15 min).

Faire chauffer une poêle et y faire dorer les lardons (ou les champignons : dans ce cas ajouter une c. d'huile d'olive dans la poêle). Réserver.

Faire fondre l'oignon émincé et l'ail découpé finement dans la poêle huilée et couverte pendant quelques minutes.

Casser 5 œufs dans un saladier, les battre et y ajouter 3 c. à soupe de persil haché, 2 c. à soupe de graines de tournesol ou de sésame, du poivre et du sel.

Mélanger.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les déposer dans un saladier avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et mélanger rapidement pour répartir l'huile.

Verser les oignons, les pommes de terre et les lardons (ou champignons) dans le saladier contenant les œufs battus et mélanger. Goûter pour rectifier l'assaisonnement (sel, poivre et éventuellement noix de muscade).

Laver la poêle et y faire chauffer de l'huile d'olive. Lorsque la poêle est bien chaude, verser la totalité de la préparation. Baisser le feu et cuire à feu doux tout en remuant la poêle pour tasser. Lorsque le dessus est juste encore un peu baveux, faire glisser la tortilla sur une grande assiette plate, afin de la déposer sur l'autre côté dans la poêle, pour une cuisson recto-verso et glisser sur un plat de service.

La tortilla se déguste chaude, tiède ou froide accompagnée de crudités ou d'une salade verte, ou découpée en cubes à l'apéritif comme les tapas espagnoles.

Variante

*Avec du poivron rouge
ou bien des carottes
cuites au cumin.*



Ratatouille glacée en salade de Magalie



⌘ 20 min

⌘ 50 min

❄ 1 h

👤 x4

On croirait entendre les cigales...

1 poivron rouge - 1 poivron vert

1 aubergine - 2 tomates

2 courgettes longues et fines

1 gros oignon

2 gousses d'ail

2 branches de thym

1 feuille de laurier

1 branche de basilic

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre de vin

2 pincées de sucre

Sel, poivre

Laver l'aubergine, ôter l'extrémité, la couper en rondelles, mettre celles-ci dans une passoire, poudrer de sel et laisser égoutter.

Laver les poivrons, retirer le pédoncule, les graines et les filaments blancs, couper la pulpe en lanières. Peler l'oignon, le couper en rondelles et détacher les anneaux. Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en rondelles. Laver les tomates, les presser pour en retirer les graines et l'eau de végétation, les couper en rondelles. Peler l'ail et le hacher.

Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte, faire revenir l'oignon et les poivrons pendant 10 min. Les poudrer de sucre, mélanger, puis arroser de vinaigre. Laisser évaporer.

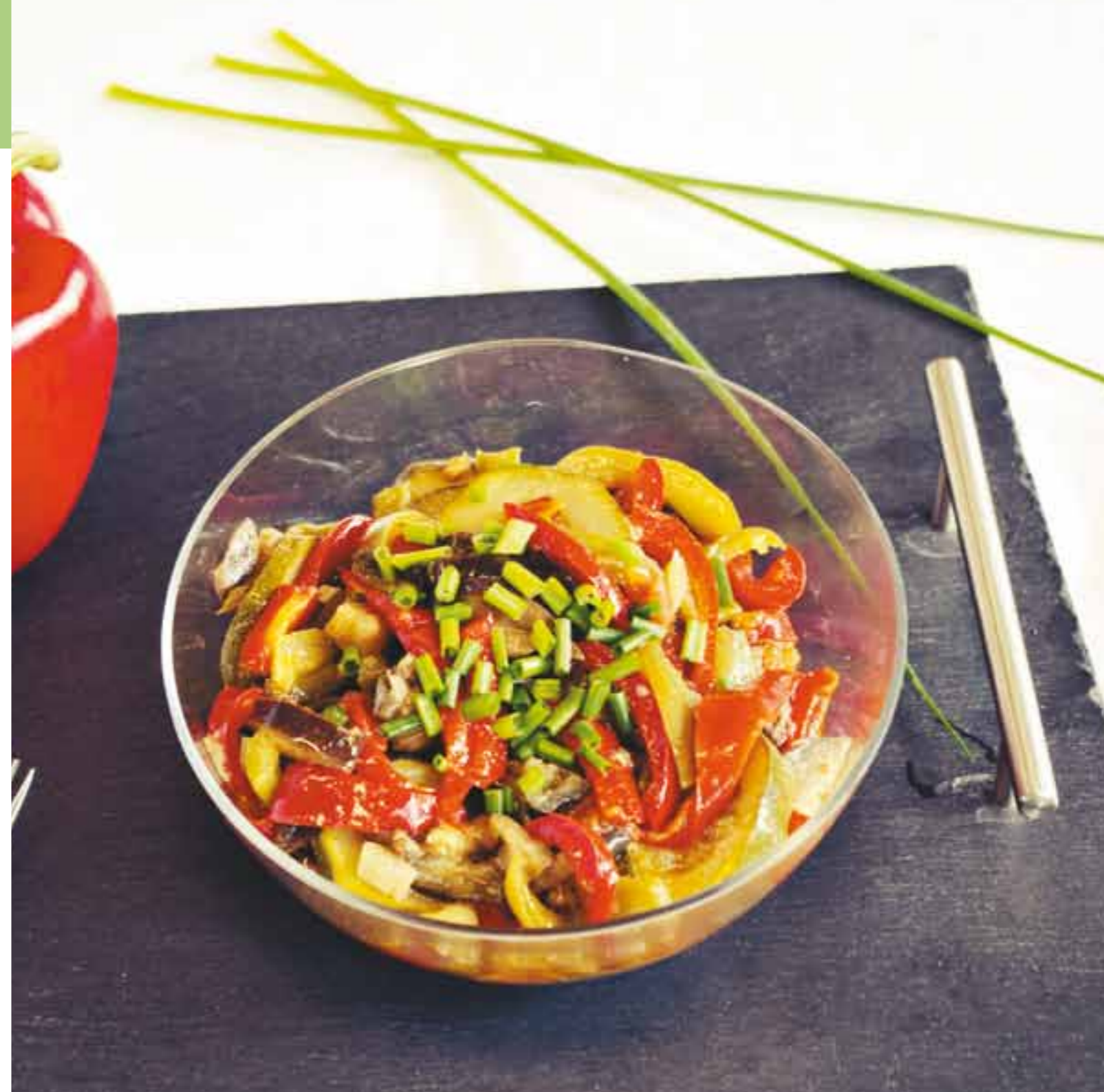
Ajouter l'aubergine dans la cocotte et la faire dorer 3 min, puis ajouter les courgettes. Les laisser revenir également quelques minutes. Ajouter les tomates. Saler légèrement, ajouter l'ail, le thym et le laurier, poivrer. Couvrir et laisser cuire 30 min. Remuer de temps en temps et terminer la cuisson sans couvercle si les légumes rendent trop de liquide.

Laisser refroidir la ratatouille, retirer le thym et le laurier et faire rafraîchir les légumes au réfrigérateur.

Au moment de servir, rincer le basilic, le sécher et hacher les feuilles avec des ciseaux. Arroser la ratatouille du reste d'huile d'olive, mélanger, rectifier l'assaisonnement et parsemer de basilic.

Astuce

Idée pour l'été: mouliner le reste des légumes pour un délicieux gaspacho.



Champignons à la crème

⌘ 10 min

👤 x4

Grand bol de frais avec cette entrée aussi vite faite qu'avalée! Vous pouvez vous amuser à présenter cette farce dans de gros champignons vidés de leur pied. Les enfants en raffolent.

500 g de champignons frais
20 cl de crème fraîche ou liquide

Sel, poivre
1 jus de citron

Laver, essuyer et couper les champignons en tout petits morceaux.

Pour la sauce: mélanger sel, poivre, crème et jus de citron pour une sauce douce et savoureuse.

Mélanger les champignons et la sauce, manger aussitôt afin que les champignons ne soient pas "cuits" par le citron.

Variante

Remplacer les champignons par de fines tranches de concombre ou de radis.



Salade de semoule du petit gourmand

⌘ 15 min

👤 x4

Un grand classique, personnalisable à souhait.

200 g de semoule de couscous

1 oignon moyen

400 g de tomates bien mûres

Jus de 2 citrons

4 c. à soupe d'huile

6 à 8 feuilles de menthe

Sel, poivre, persil

Mettre la semoule dans un plat creux.

Hacher finement l'oignon, la menthe et le persil.

Laver les tomates, les essuyer et les couper en dés.

Ajouter les légumes à la semoule.

Saler, poivrer et arroser avec le jus de citron et l'huile.

Mélanger délicatement et mettre au frais une heure au minimum.

Rectifier l'assaisonnement avant de servir si nécessaire.

Variante

Encore meilleur avec des concombres coupés en dés, des olives, des raisins secs...



Galettes de quinoa aux légumes de Blandine P.



⌚ 20 min

🌀 30 min

👤 x4

Les Incas appelaient cette plante, riche en protéines et sans gluten, "la mère de tous les grains".

1 verre de quinoa
3 c. à soupe de farine (3 de farine blanche ou 2 de sarrasin et 1 de farine blanche)
2 œufs
15 cl de crème liquide

1 courgette
2 carottes
1 oignon blanc
Sel, poivre
Huile d'olive

Cuisson du quinoa

Verser dans une casserole le quinoa et 1 fois et demie son volume en eau. Saler. Porter à ébullition. Dès que l'eau bout, cuire pendant 12 à 15 min à découvert. Le quinoa est cuit quand le germe blanc apparaît. Laisser reposer afin que le quinoa absorbe l'eau restante.

Préparation des galettes

Émincer l'oignon très finement et le faire revenir dans de l'huile d'olive. Éplucher et râper la courgette et les carottes. Essorer les légumes afin qu'ils contiennent le moins d'eau possible. (Si nécessaire, les passer à la poêle quelques minutes). Dans un saladier, battre les œufs avec la farine, la crème liquide et l'assaisonnement. Ajouter l'oignon cuit, les légumes essorés et la coriandre ciselée. Ajouter enfin le quinoa cuit. Rectifier l'assaisonnement.

Cuisson des galettes

Dans une poêle chaude et huilée, former une galette avec l'équivalent de 2 c. à soupe de préparation. Faire cuire 2 à 3 min par face à feu moyen. Penser à huiler régulièrement la poêle avec un essuie-tout.



Tarte à la tomate de Louane



15 min

30 min

x4

Louane, petite gourmande de 5 ans, vous présente sa recette fétiche, qu'elle aime préparer seule. Elle accepte cependant d'en partager la dégustation et les secrets...

1 pâte brisée ou feuilletée

3 à 4 tomates

2 à 3 c. à soupe de moutarde

100 g de gruyère râpé

Sel, poivre

herbes de Provence

Préchauffer le four à 180/210°C (th 6/7)

Étaler la pâte sur une plaque de cuisson.

Déposer une fine couche de moutarde.

Laver les tomates, les essuyer et les couper en tranches.

Les disposer.

Parsemer de gruyère.

Ajouter sel, poivre et herbes de Provence.

Faire cuire 20 à 30 min.

Servir avec une salade verte.



Se reporter à la rubrique Les basiques (p. 146) pour la pâte brisée maison.

Cake à la grecque de Magalie



Préparez tous les condiments sur votre plan de travail, fermez les yeux un instant et laissez-vous transporter dans la bienfaisante douceur de vacances ensoleillées...

200 g de farine fluide

3 œufs

50 g d'olives noires

125 g de tomates séchées à l'huile, conserver 5 c. à soupe de l'huile

100 g de fromage type Féta

10 cl de lait

1 sachet de levure chimique

1 c. à soupe de basilic ciselé

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Couper les tomates séchées en morceaux et la féta en cubes.

Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.

Casser les œufs au centre de la farine et délayer avec le lait et l'huile du bocal de tomates.

Ajouter à la préparation le basilic fraîchement ciselé, les morceaux de tomates, les olives et les cubes de féta.

Verser dans un moule à cake de 1 l, faire cuire 35 minutes au four.

À la sortie du four, attendre quelques min avant de démouler. Servir tiède ou froid, coupé en tranches.



Quiche sans pâte de Rachelle



⌚ 10 min

🕒 40 min

👤 x4

Vous manquez d'inspiration pour le repas du jour? Ouvrez votre réfrigérateur et votre placard, vous y trouverez tout le nécessaire pour donner un coup d'éclat à votre assiette!

1/2 litre de lait
3 œufs
4 c. à soupe de farine
2 tranches de jambon

100 g de fromage râpé
1 c. à soupe de beurre
Sel, poivre

Préchauffer le four à 210°C (th 7).

Mélanger le lait, les œufs et la farine.

Ajouter le jambon coupé en morceaux. Saler et poivrer.

Ajouter 50 g de fromage râpé.

Beurrer un moule à tarte. Verser le mélange.

Saupoudrer le reste de fromage râpé.

Mettre au four pendant 40 min.

Variante

Cette préparation est également délicieuse avec des légumes à la place du jambon (courgettes, choux-fleurs, brocolis, poireaux...), ou des restes de viande.



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...)



Flan de légumes de Pascale

⌘ 15 min ⏸ 50 min 👤 x6

C'est du bon, du rapide, du beau et du local!

600 g de légumes cuits au choix (chou-fleur, courgettes, carottes, brocolis, poireaux, champignons...)

100 g de gruyère râpé

1 boîte de thon au naturel (poids net égoutté: 150 g)

4 œufs

20 cl de crème fraîche ou 1 brique (UHT)

Beurre ou huile d'olive

Sel, muscade ou curry ou cumin

Persil ou coriandre fraîche (facultatif)

Préchauffer le four à 180°C (th 6/7).

Éplucher les courgettes ou les carottes et les couper en morceaux de même taille. Laver le chou-fleur, le détailler en fleurettes puis entailler la queue de chaque fleurette.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole, y déposer une "marguerite*" puis les légumes découpés. Poser un couvercle puis cuire à la vapeur en laissant bouillir 10 à 20 min en fonction de la taille des morceaux de légumes.

Rassembler dans un saladier les 4 œufs, la brique de crème, le thon émietté, le gruyère râpé, les légumes cuits, un hachis de persil (facultatif), les épices (exemple: 1 à 2 c. à café de cumin pour les carottes, 1 à 2 c. à café de curry pour le chou-fleur, 3 pincées de muscade pour les courgettes), sel et poivre.

Bien mélanger puis goûter (pour rectifier l'assaisonnement).

Verser la préparation dans des petits moules (ou un grand moule) beurrés ou huilés.

Cuire au four 20 à 30 min (en fonction de la taille des moules)

Décorer d'un hachis de persil ou de coriandre.

Astuce

Ce plat peut convenir pour un repas de midi, on peut alors le compléter par des crudités, un féculent (pain, riz...) et un fruit.

* : La marguerite est un ustensile qui s'adapte sur les casseroles et permet leur cuisson à la vapeur.



Coulisses

La salade des **Petits gourmands** figure sur le calendrier édité en 2009 dans le cadre du PNSS, assortie de conseils liés à la nutrition et la santé. La récompense attribuée lors du concours a été utilisée pour une meilleure communication des ateliers "Petits gourmands".



Magalie: "Chaque fois que je cuisine le cake à la grecque, je pense à mon amie diététicienne vivant près d'Aix-en-Provence. Lors de vacances passées chez elle, je l'avais vue préparer cette recette en un tour de main, et hop, magie d'un repas ensoleillé!"

Marie-Thé: "Le persil utilisé pour décorer nos plats est certifié bio et cultivé avec amour! Je le ramasse chez des amis à la ferme avant chaque séance de cuisine. C'est du persil sentimental, un persil de lien et de générosité. Mon mari dit souvent que je suis faite pour créer du lien. C'est un compliment qui me va droit au cœur."



Blandine B.: "Le flan de légumes est généralement préparé avec des légumes cuits, mais Pascale avait proposé, lors d'un atelier Petits gourmands, de tester une version "légumes crus et râpés". Nous étions ravies d'être les cobayes de cette expérience culinaire. L'essai a été parfaitement concluant! Cette recette s'accommode de n'importe quels légumes de saison."

Magalie: "Je garde des souvenirs savoureux des étés que je passais dans le Cher chez mes grands-parents. Mon grand-père aimait s'occuper de son potager (carottes, poireaux, pommes de terre, haricots verts, petits pois, tomates, fraises...). J'étais gourmande de tomates et aimais les cueillir en catimini, les laver au robinet du jardin et les manger en cachette. Mes grands-parents me voyaient de loin et rigolaient!"



Rachelle: "La recette de la quiche sans pâte fait écho à mes souvenirs de petite fille. Je revois ma mère rentrer de l'usine le soir, et préparer à manger pour notre nombreuse fratrie. Elle mélangeait les ingrédients dans un Tupperware (qui doit être aussi vieux que moi!), puis versait le tout dans un moule après l'avoir beurré. Lorsque j'ai quitté la maison, ma maman m'a donné le fameux moule dans lequel elle faisait cuire ses quiches. Il est bien cabossé, mais j'y tiens énormément! C'est un moule sentimental. Et une recette que j'aimerais à mon tour transmettre à mes filles."

Marie-Thé: "La recette du pain de poisson me tient à cœur, car la cuisine c'est le côté festif bien-sûr, mais aussi l'inventivité au quotidien. Pourquoi jeter du pain, alors qu'on peut encore s'en servir, même rassis? Par exemple, pour une chapelure, ou une soupe au pain. A la maison, on trouve toujours un peu de pain rassis, une boîte de thon et 2 ou 3 œufs. Et le résultat est excellent!"



Plats



Courgettes/tomates farcies façon petit gourmand

⌚ 30 min

🌀 50 min

👤 x6

Un farci sans viande, original et savoureux, tout en épices et en couleurs.

2 oignons

30 g de raisins secs

60 g d'amandes entières

1 cube de bouillon (bio pour éviter le glutamate)

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 à 2 c. à soupe de menthe fraîche ou persil haché (facultatif)

6 petites courgettes ou belles tomates

1 c. à café de cannelle

2 gousses d'ail

100 g de fromage râpé

1 boîte de thon au naturel

350 g de riz cuit (soit environ 120 g de riz rond cru blanc ou semi-complet ou complet)

Sel, poivre

Recouvrir les raisins secs d'eau bouillante. Faire de même pour les amandes, les retirer au bout de quelques secondes et les éplucher.

Mettre le riz dans une casserole ainsi que 2,5 volumes d'eau. Diluer 1 cube de bouillon dans la préparation. Maintenir l'ébullition (sans mélanger) entre 20 et 45 min en fonction du type de riz (blanc, semi-complet, complet). Laisser reposer feu éteint et à couvert au moins 5 min.

Laver les courgettes sans les éplucher. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Les évider et réserver la pulpe.

Cuire les demi-courgettes évidées environ 15 min (le temps dépend de la taille et de l'épaisseur des courgettes) à la vapeur.

Faire revenir les oignons hachés dans une cuillère d'huile d'olive, ajouter la pulpe de courgette hachée, l'ail découpé et écrasé, les raisins secs égouttés, 1/2 c. à café rase de cannelle, sel et poivre. Faire cuire environ 10 min.

Concasser grossièrement les amandes, émietter le thon et ajouter le tout à la préparation précédente. Ajouter le riz cuit, la moitié du fromage râpé et éventuellement la menthe ou le persil haché puis mélanger et goûter afin de rectifier l'assaisonnement.

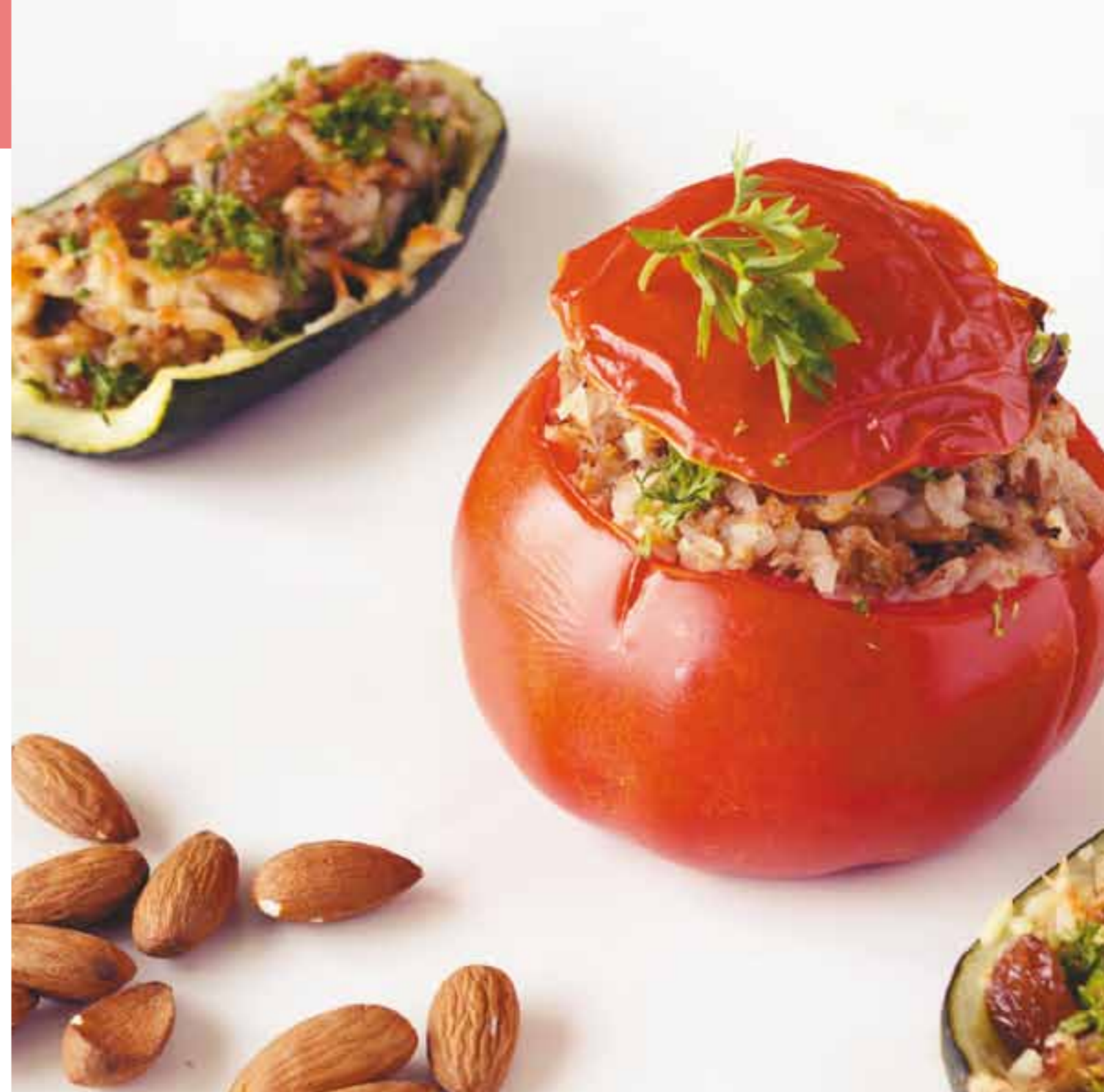
Saler légèrement le fond des demi-courgettes précuites ou les tomates préalablement évidées et les remplir de la farce. Répartir le reste de fromage sur le dessus.

Enfourner pour quelques minutes au grill afin de réchauffer et dorer le dessus de la préparation.

Servir chaud en plat du soir accompagné de crudités ou d'une salade croquante.

Variante

*On peut remplacer les amandes par des noisettes, des pignons ou des pistaches.
On peut farcir bien d'autres légumes : aubergines, petits poivrons...*



Purée de pois cassés

⌚ 10 min ⏸ 30 min 👤 x4

Cette purée offre une alternative intéressante aux lentilles, et une manière de réhabiliter la consommation de légumes secs, si peu chers et si nutritifs.

400 g de pois cassés

300 g d'oignons

2 c. à café de thym ou herbes de Provence

4 gousses d'ail

3 feuilles de laurier

1 c. à café de gros sel

2 c. à soupe d'huile d'olive

Rincer les pois cassés à l'eau froide. Les égoutter, les rassembler dans la casserole et ajouter 2 fois leur volume d'eau froide.

Chauffer à feu doux pour atteindre l'ébullition.

Ajouter l'ail, le laurier, le thym (ou herbes de Provence) et les oignons épluchés et coupés en morceaux.

Ne pas saler.

Laisser cuire à petits frémissements sans mélanger et à couvert pendant 30 min.

Ajouter le sel et continuer la cuisson environ 30 min. Si l'eau vient à manquer en cours de cuisson, en rajouter.

Lorsque les pois sont tendres, retirer les feuilles de laurier, égoutter et mixer le tout avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Goûter pour rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).

Servir chaud avec une salade fraîche et croquante.

Astuces

Contrairement à d'autres légumes secs (haricots, pois chiches), les pois cassés ne doivent pas être mis à tremper plus de 2h avant la cuisson.

En diluant cette purée avec 1 ou 2 verres d'eau (ou de bouillon) et en ajoutant un peu de sel ou de sauce soja, vous obtenez un délicieux potage.



Purée de pommes de terre et de carottes

⌚ 10 min

🌀 30 min

👤 x4

Voici une recette incontournable et évolutive. Couleurs, textures et épices selon les saisons et l'âge de vos enfants.

600 g de pommes de terre à chair fondante
200 g de carottes

Sel, poivre
20 g de beurre

Éplucher, laver puis découper (en morceaux de taille équivalente) les pommes de terre et les carottes.

Les déposer dans une casserole et recouvrir d'eau bouillante (ou déposer dans une "marguerite" elle-même posée dans une casserole avec quelques centimètres d'eau bouillante pour une cuisson vapeur).

Couvrir la casserole et laisser bouillir 15 à 25 min. (cela dépend de la taille des morceaux de légumes). Vérifier la cuisson en piquant un couteau dans les 2 types de légumes.

Déposer les légumes égouttés dans un saladier. Les écraser à la fourchette, au presse-purée, au moulin à légumes ou au mixeur (pour les enfants qui n'ont pas encore de dents), tout en versant petit à petit environ un verre de jus de cuisson pour assouplir la purée.

Ajouter 20 g de beurre et du sel (très peu, voire pas du tout pour les petits : la plupart des petits pots de bébé ne contiennent pas de sel).

Mélanger à nouveau.

Présenter en dôme décoré d'un brin de persil et servir chaud.

Astuces

Sur ce même principe, il est possible de remplacer les carottes par du chou-fleur, du céleri-rave ou de la betterave cuites.

Pour les enfants plus grands ou les adultes, assaisonner avec du poivre et des épices (muscade, cumin...)



Tarte aux légumes express

⌚ 20 min

🌀 30 min

👤 x6

A toute saison, toute saveur!

500 g de légumes au choix (oignons, carottes, endives, courgettes, poireaux, blettes, épinards, champignons, poivrons, courges, navets...)
2 œufs

2 c. à soupe d'huile d'olive
10 cl de lait ou de crème (1 petit verre)
100 g de fromage râpé ou de chèvre
Sel, poivre, épices, herbes

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Dérouler une pâte feuilletée.

Garniture: laver, éplucher et couper les légumes en petits morceaux. Les faire dorer à l'huile d'olive puis les cuire à l'étouffée.

Appareil à flan: dans un saladier casser 2 œufs, les battre, ajouter 1 petit verre de lait ou de crème et mélanger. Saler et poivrer abondamment, ajouter environ 2 poignées de fromage râpé (environ 100 g) ou le fromage de chèvre coupé en petits morceaux et 1 c. à soupe au moins d'herbes fraîches (persil, basilic, ciboulette...) et/ou 1 c. à café d'herbes sèches au choix (de Provence, thym, sarriette...). Mélanger.

Ajouter les légumes râpés ou précuits, mélanger puis goûter pour rectifier l'assaisonnement.

Verser le contenu du saladier sur le fond de pâte en répartissant harmonieusement les légumes.

Mettre à cuire au four pendant 30 min, vérifier la cuisson et si nécessaire la prolonger.

Servir chaud, tiède ou froid avec une simple salade, par exemple pour un repas du soir.

Astuce

Vous pouvez aussi faire cuire les légumes à la vapeur ou les râper et les mélanger directement dans la préparation

Terminer la cuisson en posant la tarte directement sur la base (15 min four éteint). Le dessous de la pâte doit être légèrement doré.



Pause express : Hamburger...



⌚ 15 min

🔥 10 min

👤 x6

Un repas simple, sympa et ludique, que les enfants aiment aider à préparer. Quelle joie de manger avec les mains!

6 steaks hachés

6 pains à hamburger

1 ou 2 gros oignons

2 ou 3 tomates

1 brique de coulis de tomates

Quelques cornichons

6 tranches d'emmental ou de fromage hamburger

Quelques feuilles de salade

Dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olive et faire revenir l'oignon ainsi que les cornichons finement émincés. Ajouter le coulis de tomates.

Faire cuire les steaks à la poêle. Pendant ce temps préchauffer le four à 210°C.

Sur chaque demi-pain, mettre un peu de sauce préparée précédemment, un steak, une tranche de tomate, une tranche d'emmental et refermer.

Placer chaque hamburger dans un papier cuisson pour qu'il ne se dessèche pas et mettre quelques min à four chaud.

Astuce

Glisser la feuille de salade au moment de servir.



... et croque-monsieur d'Anne France

⌚ 20 min

🔥 10 min

👤 x4

8 tranches de pain de mie

4 tranches de jambon

Beurre

Gruyère (râpé)

Béchamel (recette Les basiques p. 148)

Préparer la béchamel (recette Les basiques p.148).

Beurrer les tranches de pain de mie. Poser côté beurre sur la plaque. Tartiner d'une fine couche de béchamel. Recouvrir d'une tranche de jambon. À nouveau ajouter de la béchamel. Poser une tranche de pain de mie beurrée, beurre sur le dessus.

Saupoudrer de gruyère râpé.

Cuire au four 10 min à 210°C (th 7), terminer par le grill pour dorer le gruyère.

Variante

On peut remplacer le beurre par un peu de moutarde, pour les enfants amateurs de piquant. Ces pauses express se marient volontiers avec une salade de crudités.



Lasagnes de légumes d'Éliane et ses variantes



⌚ 35 min

🌀 20 min

👤 x4

Et si les légumes jouaient à cache-cache? Chiche, c'est toi petit gourmand qui va m'attraper!

2 courgettes
1 poivron rouge ou jaune
1/2 oignon
2 tomates
1 c. à soupe d'huile
4 à 5 plaques de lasagnes
Sel et poivre

20 g de gruyère râpé
Pour la béchamel:
50 g de farine
50 g de beurre
60 cl de lait
Muscade râpée

Préchauffer le four à 210°C (th 7).

Préparer la garniture

- Couper les courgettes en cubes, le poivron et l'oignon en lamelles.
- Faire chauffer de l'eau et y plonger les tomates durant 2 min afin d'enlever la peau plus aisément.
- Chauffer une c. à soupe d'huile dans une casserole, puis faire revenir les oignons. Au bout de 5 min, ajouter les courgettes, le poivron et les tomates. Laisser rissoler pendant 15 min.
- Préparer la béchamel (recette Les basiques p. 148). Elle doit être assez liquide (pour humidifier les pâtes), sinon le plat sera trop sec.

Dresser

- Dans un plat allant au four, mettre une plaque de lasagnes, une partie des légumes puis la béchamel, une autre plaque de lasagnes et ainsi de suite...
- Sur la dernière plaque, ne mettre que de la béchamel et parsemer de gruyère.
- Enfourner pour 15/20 min de cuisson.

Variante

Vous pouvez remplacer les légumes par des épinards frais et un reste de saumon. Faire revenir les épinards avec une noisette de beurre. En fin de cuisson ajouter du fromage fondu ou de la crème fraîche.



Hachis Parmentier de poisson

⌚ 40 min 🌀 10 min 👤 x6

400 g de poissons en boîte (sardines, thon, maquereaux)
4 à 5 oignons (40 g)
2 carottes (200 g)
3 tomates (200 g)
1,3 kg de pommes de terre à purée
10 cl de crème fraîche ou UHT (ou moins ou pas du tout)
100 g de gruyère râpé (ou moins ou pas du tout)

sel, poivre, 1 c. à café de cumin, muscade, 2 c. à café d'herbes de Provence (ou thym)
1/2 citron pour le jus
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de moutarde
4 c. à soupe d'eau

La purée



Mettre les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux dans de l'eau puis laisser cuire entre 15 et 30 min (en fonction de la taille des morceaux).

Disposer dans un saladier les pommes de terres cuites et la crème. Écraser à la fourchette ou au presse-purée avec un peu du jus de cuisson et de la crème (facultatif), éventuellement ajouter la moitié du fromage râpé. Saler, poivrer et ajouter selon les goûts quelques pincées de muscade. Bien mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Le mélange de poisson et légumes

Faire chauffer 4 c. d'huile d'olive dans une poêle et y laisser fondre les oignons émincés. Ajouter les carottes râpées et les tomates découpées en petits morceaux. Saler, poivrer puis ajouter 1 c. à café bombée de cumin, 2 c. à café d'herbes de Provence, 2 c. à soupe de moutarde (sauf si recette à base de maquereau à la moutarde) et 4 c. à soupe d'eau. Couvrir et laisser cuire doucement pendant 5 à 10 min.

Ajouter le poisson émietté (ou grossièrement découpé) dans la poêle et 1 c. à soupe de jus de citron (sauf si recette à base de maquereau à la moutarde). Mélanger puis goûter et rectifier l'assaisonnement.

Répartir dans le fond d'un plat à gratin le contenu de la poêle, puis la purée sur le dessus. Parsemer du reste de fromage et mettre à réchauffer au four (th 6) pendant 10 min puis à gratiner quelques minutes sous le gril.

Variante

Le mélange de carottes, oignons et tomates peut être remplacé par un grand bol de restes de légumes cuits (ratatouille, légumes de couscous ou de pot-au-feu...).

Un reste de viande découpée en petits morceaux (poulet, dinde, jambon, bœuf...) est une alternative au poisson. Ce plat peut également être préparé sans poisson ni viande pour les végétariens. La purée peut être remplacée par une couche de riz ou de pâtes cuites, mélangée à de la crème et du fromage. Saupoudrer le dessus de fromage râpé.



Blanquette de dinde du petit gourmand

⌚ 30 min

🕒 1 h

👤 x6

Tout le plaisir d'un bon plat familial.

700 g de sauté de dinde (ou 1 kg de viande à "osso bucco" de dinde ou de veau)
4 carottes moyennes
1 gros poireau
4 oignons
1 bouquet garni (= thym et laurier)
3 jaunes d'œufs

15 cl de crème fraîche
70 g de beurre
45 g de farine
250 g de champignons (facultatif)
1/2 citron
Persil

Préparer la viande et les légumes

Couper la viande en gros cubes, la mettre dans une cocotte, recouvrir d'eau froide, puis porter à ébullition. Préparer les légumes : éplucher et couper en gros morceaux les carottes, le poireau, les oignons et les champignons. Lorsque l'eau bout, retirer l'écume, puis ajouter les légumes découpés et le bouquet garni. Saler, poivrer et laisser cuire environ 45 min (1h30 pour le veau) à feu moyen. En fin de cuisson, réserver la viande et les légumes. Filtrer le bouillon qui sera utilisé pour la sauce blanche.

Réaliser la sauce blanche

Dans une grande casserole, préparer un roux blanc avec 45 g de beurre et 45 g de farine. Sur feu moyen, ajouter la farine au beurre fondu, en remuant avec un fouet. Verser progressivement et en remuant le bouillon sur le roux. Laisser bouillir le velouté 10 min en remuant. Retirer du feu. Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs et la crème. Ajouter en fouettant le mélange du bol au velouté de roux-bouillon.

Avant la dégustation

Ajouter les morceaux de viande, les légumes, puis 1 à 2 c. à soupe de jus de citron (en fonction des goûts) à la sauce veloutée. Goûter et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, jus de citron...). Réchauffer l'ensemble (en évitant de faire bouillir) et servir décoré de persil avec du riz ou des pommes de terre.





Nous voici transportés sur le continent américain pour un plat tout aussi exotique que nutritif.

200 g de viande de bœuf haché

4 c. à café de graines ou poudre de cumin

400 à 500 g d'haricots rouges cuits

8 belles gousses d'ail

1/2 citron

4 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à café bombées de thym (ou d'herbes de Provence) ou d'origan

3 gros oignons

700 g de sauce tomate

1 c. à café de gingembre frais ou en poudre

1 petit concombre

Feuilles de laurier

Piment ou tabasco (facultatif)

Faire dorer les oignons émincés dans une casserole ou faitout avec 4 c. à soupe d'huile d'olive chaude.

Ajouter les haricots cuits rincés et égouttés, la sauce tomate, les gousses d'ail hachées et écrasées, 4 c. à café rases de cumin en poudre, 1 c. à café de gingembre en poudre (ou un morceau d'environ 4 cm³ de gingembre frais très finement découpé), 2 c. à café bombées de thym ou d'origan, 2 feuilles de laurier, du sel (1/2 c. à café rase dans un premier temps) et une "pointe de couteau" de piment de Cayenne ou de tabasco (facultatif).

Couvrir, mettre à feu très doux puis laisser mijoter 20 min au minimum.

Dans une poêle, faire dorer rapidement à l'huile d'olive la chair de bœuf hachée. Bien détacher les gros morceaux. Verser le tout avec les haricots et mélanger.

Goûter et rectifier l'assaisonnement en ajoutant du sel, du poivre et éventuellement 1 ou 2 c. à café de jus de citron. Ajouter un peu d'eau ou de bouillon si la préparation est trop sèche.

Présenter le chili sur une assiette, accompagné de riz et d'une poignée de dés de concombre cru. Parsemer d'un hachis de persil et déposer quelques rondelles d'oignon cru. Déguster chaud.

Astuce

Ce plat est encore meilleur lorsqu'il est préparé la veille. Pour servir le chili, vous pouvez proposer du fromage râpé et des galettes de maïs (tortillas en Amérique du sud). Ce plat, s'il est cuisiné sans viande, est équilibré en protéines (association de légumineuse + céréales) et peut être consommé en plat principal.



Couscous végétarien aux fruits secs

⌚ 30 min

🌀 30 min

👤 x6

Voici un couscous vraiment original, si riche en épices et en saveurs surprenantes qu'on en oublie l'absence de viande.

Légumes

250 g de pois chiches cuits
2 gros oignons, coupés en petits quartiers
4 c. à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail hachées finement
250 g de carottes, coupées en tronçons
250 g de navets coupés en morceaux
250 g de céleri rave ou courgettes coupés en morceaux
250 g de chou grossièrement émincé
3 branches de céleri coupées en tronçons
2 c à café de Ras el hanout et une de cumin
Sel et poivre
2 cubes de bouillon
2 verres de sauce tomate (environ 40 cl)

Couscous

1 oignon, haché finement
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c à café de zeste d'orange coupé finement
2 c. à soupe de raisins secs et 6 pruneaux dénoyautés
1 pointe de harissa ou piment fort en poudre
300 g de couscous blanc ou demi-complet
20 g de beurre
5 c. à soupe de persil frais, haché finement
1 c. à soupe de menthe fraîche, hachée finement
30 g d'amandes entières

Faire tremper les raisins secs et les pruneaux coupés en petits morceaux dans un bol d'eau bouillante (au moins 30 min).

Dans une casserole, faire fondre les oignons dans l'huile d'olive chaude, à feu moyen. Ajouter le "ras el hanout" et le cumin et laisser revenir 1 min. Ajouter tous les autres légumes (navets, chou, carottes, courge, céleri...), la sauce tomate et le cube de bouillon dilué dans une tasse d'eau de trempage des fruits secs. Couvrir et cuire à feu moyen (légère ébullition) pendant 25 min.

Dans une casserole large ou poêle en inox, faire fondre un oignon haché dans l'huile d'olive. Ajouter le zeste d'orange, les raisins et les pruneaux dénoyautés et découpés, la sauce harissa ou le piment de Cayenne et mélanger. Incorporer 300 ml (1 volume d'eau pour 1 volume de semoule) d'eau salée. Attendre l'ébullition puis ajouter le couscous, couvrir et laisser gonfler 5 min hors du feu. Ajouter le beurre, le laisser fondre puis "aérer" la semoule à l'aide d'une fourchette. Goûter pour vérifier l'assaisonnement. Déposer le couscous dans un grand plat creux, ajouter le persil et la menthe. Mélanger.

Verser les légumes dans un petit saladier et parsemer d'amandes grossièrement concassées et grillées. Présenter les légumes, la semoule et les pois chiches dans des plats séparés.

Astuce



*Autre légumes possibles: potimarron, courgette, fenouil, poireau, courges, poivron...
Par son association de céréales et légumes secs, ce plat constitue un repas équilibré en protéines.*



Curry de dinde/saumon du petit gourmand

🕒 25 min

🌀 20 min

👤 x6

Humeur terrestre ou maritime? Quel que soit votre choix, le plaisir sera au rendez-vous!

400 g de filet de dinde ou de saumon frais

1 poireau ou une courgette

4 gros oignons

300 g de sauce tomate (ou de tomates fraîches)

3 gousses d'ail hachées et écrasées

5 c. à soupe rases de crème fraîche (facultatif)

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 morceau de gingembre frais d'environ 1 cm³ haché fin

3 c. à café rases de curry

Quelques brins de persil

Sel, poivre

Sauce soja

1/2 citron

Riz basmati ou thaï

1 petit verre d'eau

Détailler la dinde en lanières ou le poisson en cubes et mettre le tout dans un saladier. Verser 3 c. à soupe de sauce soja et 1 c. à soupe de citron puis poivrer. Bien mélanger et laisser mariner.

Éplucher et hacher le gingembre très finement, faire de même avec l'ail et le presser.

Éplucher et émincer l'oignon puis laver et émincer le poireau (ou éplucher et découper la courgette en petits morceaux).

Dans une casserole ou poêle, faire fondre et dorer l'oignon haché dans l'huile d'olive chaude puis le poireau ou les morceaux de courgettes.

Baisser le feu et ajouter le gingembre, l'ail, le curry, 3 pincées de sel, la sauce tomate et la dinde avec sa marinade. Verser 1 petit verre d'eau, couvrir aussi et cuire à feu doux pendant 15 min à partir de la reprise de l'ébullition. Pour la version au saumon, le poisson est à ajouter 5 min avant de servir.

Retirer du feu et éventuellement ajouter la crème fraîche (ou de l'huile d'olive). Réchauffer doucement la préparation puis goûter et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, curry, citron...).

Disposer dans un plat, parsemer de persil haché et servir accompagné de riz basmati ou thaï.

Variante

La crème fraîche peut être remplacée par du yaourt (plat plus léger en calories et légèrement acidulé) mais dans ce cas on ne met pas de citron dans la marinade.



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.

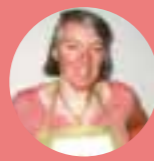
Mélanger régulièrement jusqu'à ce que le risotto soit cuit.

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.





Invitation au voyage... gastronomique

450 g de steak de bœuf dans la bavette

Des tortillas de 20 cm de diamètre

2 gousses d'ail

3 c. à soupe d'huile végétale

2 à 3 c. à soupe de jus de citron vert frais

1 pincée de poivre noir moulu

80 g d'oignons blancs hachés


2 grandes tomates, épépinées, finement hachées

2 petits poivrons verts, grillés, pelés, épépinés, finement hachés

1 chili serrano frais, hacher des haricots refrits (en option)

Placer les steaks entre des feuilles de film alimentaire transparent. Les battre avec le côté plat du maillet à viande jusqu'à 5 mm d'épaisseur. Couper chaque steak en 2 dans le sens transversal.

Ecraser 1 gousse d'ail avec le maillet à viande. Mélanger 2 c. à soupe d'huile, 2 c. à soupe de jus de citron et du poivre noir dans un grand plat à four en pyrex peu profond. Y ajouter la viande nappée de marinade. Laisser au frais pendant 30 min.

Cuire l'oignon et le reste d'ail haché  avec 1 c. à soupe d'huile dans un poêlon sur feu moyen 3 à 4 min jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent. Retirer du feu.

Ajouter tout en remuant: les tomates, les poivrons et le chili. Assaisonner avec le restant du jus de citron. Laisser reposer, couvert, à température ambiante.

Préparer la braise pour le grill.

Retirer les steaks de la marinade et les sécher sur du papier absorbant. Jeter la marinade.

Faire griller à 15 cm du feu, 3 min pour un steak saignant, ou jusqu'au point de cuisson désiré, en retournant une fois. Réchauffer les haricots.

Si les tortillas ne sont pas fraîches, les ramollir en les chauffant.

Servir les steaks avec un condiment à la tomate, les haricots refrits et les tortillas.

Astuce

*On peut cuire les steaks sur une plaque en fonte ou un grand poêlon légèrement huilé. Poser les steaks en couche unique sur la plaque très chaude pendant 3 min pour un steak saignant ou jusqu'au point de cuisson voulu, en retournant une fois.
On peut remplacer le bœuf par du poulet.*



Sauté de porc aux pruneaux de Blandine B.



⌚ 10 min

🔊 30 min

👤 x4

Une valeur sûre et des saveurs harmonieuses avec ce salé-sucré.

400 g d'échine de porc coupée en morceaux

150 g de pruneaux

1 cube de bouillon de légumes

1 oignon

Eau

4 c. à soupe d'huile

Sel, poivre

Faire revenir dans une sauteuse les morceaux d'échine et l'oignon finement émincé dans l'huile chaude, saler et poivrer.

Une fois le tout bien coloré, mouiller à niveau avec l'eau.

Ajouter le cube de bouillon, incorporer les pruneaux.

Laisser mijoter à feu doux avec un couvercle pendant environ 20 min.



Colombo de porc de Jacqueline



⌚ 20 min

🌀 60 min

👤 x4

Et si vous surpreniez notre bon vieux cochon breton ?

800 g de viande de porc

4 à 5 pommes de terre ou une aubergine

1 oignon

6 c. à soupe de jus de citron vert

2 feuilles de laurier

5 c. à soupe de poudre colombo

4 c. à soupe de "graines à roussir"

2 gousses d'ail pressées

8 c. à soupe d'huile

Poivre, sel

Rincer la viande de porc.

Mettre dans un saladier la viande avec l'ail, le poivre, le sel, le jus de citron et la poudre de colombo. Ajouter 4 c. à soupe d'huile.

Bien mélanger le tout.

Laisser mariner 1 heure.

Dans une cocotte contenant 4 c. à soupe d'huile, faire revenir l'oignon et les 20 g de graines à roussir pendant 2 min en mélangeant.

Ajouter la viande, 4/5 pommes de terre ou aubergine et faire revenir de nouveau pendant 5 min.

Ajouter 1/2 litre d'eau et laisser cuire à couvert pendant 1 heure.

En cours de cuisson vérifier l'épaisseur de la sauce et la corriger si besoin :

- si trop épaisse, ajouter de l'eau,
- si trop liquide, enlever le couvercle.

Goûter pour rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, jus de citron)

Variante

On peut remplacer le porc par de l'agneau, de la dinde, du poulet ou du lapin.



Canard express à l'orange de Marie-Thé



5 min

2 h

x8

Gibier, agrume et liqueurs, sortez le grand jeu!

1 canard de Barbarie (+/- 4 kg)

4 oranges

50 ml de cointreau

25 ml de cognac (2 c. à soupe)

10 ml de gingembre en poudre

Sel, poivre

Faire chauffer le four, 210°C (th 7).

Couper 2 oranges en rondelles et tapisser le fond d'une cocotte en fonte.

Couper une orange non épluchée en 4, la glisser à l'intérieur du canard et placer le tout dans la cocotte, sur les rondelles.

Dans un bol, mélanger le jus de la dernière orange, le Cointreau, le Cognac, le gingembre et en arroser le canard.

Faire cuire à couvert 2 h, 210°C (th 7).

Astuce

Servir avec des petits pois frais, des pois gourmands ou des navets nouveaux et présenter la sauce en saucière.



Bœuf bourguignon au cidre de Marie-Thé



⌘ 20 min

⏸ 2h30

Voici la version bretonne d'une tradition bourguignonne, où le cidre vient avantageusement remplacer le vin rouge. Une alternative sans marinade, et un résultat moins acide que son cousin géographique.

700 g de bœuf

100 g de lard fumé

100 g de champignons

75 cl de cidre brut

60 g d'oignons

30 g de farine

50 g de beurre

Couper le bœuf en morceaux.

Tailler le lard en dés.

Faire fondre le beurre. Y faire revenir les oignons et les lardons. Les retirer et faire dorer la viande dans la même graisse. Saupoudrer avec la farine, laisser roussir et mouiller avec le cidre.

Ajouter les lardons, les oignons, un bouquet garni et assaisonner.

Cuire doucement 2h30.

30 min avant de servir, ajouter les champignons coupés en petits morceaux.

Servir avec des pommes de terre et des carottes vapeur.

Astuce

Plus ce plat est rechauffé, plus il est moelleux. Ne pas hésiter à le préparer la veille.



Poulet Bicyclette de Jacqueline



35 min

4 h

x6

Le "poulet bicyclette" est un poulet d'Afrique, élevé en plein air et musclé des pattes, parce qu'il court toute la journée!

1 poulet gros et ferme

1 boîte de 425 g de pâte d'arachide (Dakatine)

2 oignons

2 tomates

1 litre et demi d'eau

1/2 citron (facultatif)

3 c. à soupe d'huile d'olive

Couper le poulet en morceaux.

Le mettre dans une casserole, y ajouter l'eau, le 1/2 citron, l'oignon haché, le sel, porter à ébullition et laisser cuire 45 min.

Égoutter le poulet, éplucher les tomates, les couper en morceaux et hacher l'autre oignon.

Chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les oignons et les tomates. Ajouter la pâte d'arachide et tourner avec une spatule en bois pour éviter les grumeaux. Mouiller progressivement avec le jus de cuisson du poulet.

Laisser cuire 20 min à découvert.

Servir avec du riz blanc.



Lentilles épicées au lard

⌚ 15 min

🌀 40 min

👤 x6

L'intuition de la touche de gingembre vient chambouler les lentilles, étonnement garanti.

400 g de lentilles vertes ou blondes (1/2 l ou 500 ml dans un verre doseur)

200 g de lardons fumés ou nature

2 carottes

2 oignons

3 gousses d'ail

3 c. à soupe d'huile d'olive ou d'arachide

2 à 3 c. à café rases de cumin

2 c. à café de thym ou herbes de Provence

1 c. à café rase de gros sel

2 feuilles coupées en 2 de laurier

1/2 c. à café de gingembre en poudre ou 1 c. à café de gingembre frais finement découpé

Éplucher les légumes, émincer les oignons, écraser l'ail, laver et découper les carottes en fines rondelles ou en dés, découper le gingembre frais en petits morceaux.

Faire chauffer une casserole, y déposer la moitié des lardons et faire dorer quelques minutes en mélangeant de temps en temps avec une spatule en bois. Retirer les lardons et les déposer dans une assiette. Refaire la même opération avec le reste des lardons.

Dans cette même casserole, chauffer l'huile (ou utiliser le reste de graisse des lardons) et faire dorer les oignons découpés.

Laver les lentilles à l'eau froide, les égoutter puis les verser sur les oignons. Ajouter 2,5 volumes d'eau froide (1 volume de lentilles pour 2,5 volumes d'eau froide), les carottes découpées et les lardons, 2 belles c. à café de cumin, le gingembre frais, l'ail écrasé, 2 bonnes c. à café d'herbes de Provence (ou thym) et les feuilles de laurier. **Mélanger. Ne pas saler!**

Chauffer doucement pour arriver à ébullition, mettre un couvercle et cuire à petits bouillons pendant 30 min (feu au minimum). Au bout de 30 min ajouter 1 petite c. à café de gros sel et éventuellement ajouter de l'eau. Continuer la cuisson 10 min ou plus jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Astuces

- Décorer d'un hachis de persil ou d'une lanière de carotte. Servir chaud avec une céréale (riz, semoule de couscous, pâtes, pain...) et une salade de crudités.
- Faire tremper les lentilles dans de l'eau froide 2 ou 3 h à l'avance, le temps de cuisson sera diminué. Dans ce cas, il faut jeter l'eau de trempage et ajouter 1,5 volume d'eau froide pour la cuisson.
- Option végétarienne : consommé avec une céréale, ce plat sera tout à fait équilibré en protéines.



Fricassée de langoustes de Jacqueline



⌚ 10 min

🌀 20 min

👤 x6

Pour un petit air de fête!

500 g de langoustes

1 échalote

3 tomates (bien mûres)

2 petites boîtes de concentré de tomate

2 citrons

10 branches de ciboulette

3 c. à soupe d'huile d'olive ou d'arachide

1 gousse d'ail

Thym, laurier

Persil plat

Sel, poivre

Faire chauffer l'huile.

Faire revenir dans une casserole échalottes, concentré de tomate, huile, ail, laurier, thym, sel et poivre. Ensuite couper les tomates en gros morceaux. Tourner et laisser cuire 5 min.

Couper les langoustes en morceaux sans enlever la carapace et les ajouter à la préparation.

Laisser cuire 10 min, ajouter le jus de citron et le persil haché.

Servir avec du riz blanc.



Variante

On peut remplacer les langoustes par des langoustines ou des crevettes.

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.



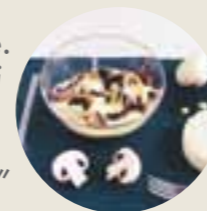
Coulisses

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.



Compote meringuée du petit gourmand

10 min

30 min

x6

Comment transformer une simple compote en un dessert de fête ? Voici une recette à la fois magique et magnifique.

1,7 kg de pommes

1 c. à café rase de cannelle ou vanille

1 citron

4 c. à soupe de miel ou de sucre (moins si les fruits sont très sucrés)

1 ou 2 blancs d'œuf

2 c. à soupe d'amandes effilées (ou noix, noisettes...)



Facultatif : extraire le zeste d'un demi-citron à l'aide d'un zesteur ou d'un économiseur. Le couper très finement.

Éplucher et découper les fruits en morceaux.

Disposer les fruits avec l'épice choisie (une c. à café rase de cannelle ou de vanille) et le zeste de citron dans une casserole à fond épais. Ajouter un demi-verre d'eau.

Cuire les pommes à feu très doux (avec un couvercle) pendant environ 20-30 min (le temps de cuisson dépend des espèces de pommes). Mélanger de temps en temps.

Écraser les fruits à la fourchette (ou au presse-purée ou au mixeur).

Goûter puis ajouter éventuellement 1 à 2 c. à soupe de jus de citron (ou plus en fonction de l'acidité des fruits) et le miel ou le sucre (4 c. à soupe au maximum).

Disposer la compote dans un moule à gratin ou dans de petits moules.

Battre les blancs en neige très ferme avec 1 à 2 c. à soupe de sucre. Recouvrir la compote des blancs en neige en lissant avec le dos d'une cuillère. Parsemer d'amandes ou de noix concassées et passer quelques minutes sous le gril du four (on sort les plats du four lorsque les blancs en neige sont légèrement dorés).

Déguster tiède ou froid en dessert ou pour un goûter.

Variante

Utiliser des boîtes de fruits au sirop (abricots, poires, pêches...). Mixer ou écraser les fruits égouttés de deux boîtes avec 1 c. à café d'extrait de vanille, 2 c. à soupe de miel et 1 c. à soupe de jus de citron.



Salade aux fruits parfumés et son fromage blanc

⌘ 15 min

👤 x6

Connaissez-vous la cardamome? Cette épice surprenante, une fois apprivoisée, devient l'alliée indispensable des recettes troublantes et mystérieuses...

1 kg de fruits au choix : pommes, poires, kiwis, ananas en boîte, bananes, raisin frais, abricots

Jus d'1/2 citron et une partie du jus de la boîte d'ananas

Épices au choix : cannelle, cardamome, gingembre, "4 épices"

1 poignée de raisins secs

1 petite poignée de noix, noisettes ou amandes

Fromage blanc

1/2 citron

Décoration : feuilles de menthe

Éplucher les fruits. Les découper en gros cubes de même taille et les déposer dans un saladier.

Arroser du jus d'un demi-citron et ajouter 1 c. à café rase d'épice. Mélanger délicatement pour bien répartir le jus de citron.

Ajouter les raisins secs, le jus de l'orange et le jus des ananas en boîte dans le saladier et mélanger à nouveau. Ajouter éventuellement le zeste d'un quart de citron finement découpé.

Couper grossièrement les cerneaux de noix ou noisettes ou amandes.

Verser la salade dans de jolis ramequins et l'accompagner de fromage blanc nature. Décorer d'une feuille de menthe sur la salade et quelques noix (noisettes ou amandes) concassées sur le fromage blanc.

Déguster frais en dessert, au petit déjeuner ou pour un goûter.

Brochettes de fruits

⌘ 15 min

👤 x6

Le ludique avant tout! Lorsque les fruits sont présentés comme un jeu, quel enfant saurait y résister?

Grains de raisin (plusieurs couleurs) lavés

Dés d'ananas frais ou en boîte

Cubes de pomme, poire, papaye citronnés, kiwi

Rondelles de banane citronnées

Petites prunes

Cubes de pêche, de melon, de mangue, d'abricots

Quartiers d'orange, de clémentine ou de pamplemousse

Fraises lavées

Grosses framboises ou mûres lavées

Cerises

Jus de citron

1/2 melon ou 1/2 pamplemousse

Brochettes en bois d'environ 18-20 cm

Préparer les cubes, dés et petits fruits. Les laver et au besoin les éplucher avant de les découper. Pour les fruits qui noircissent à l'air, mélanger les cubes avec 1 c. à soupe de jus de citron.

Piquer les morceaux de fruits sur des brochettes en bois et planter ces dernières sur un 1/2 melon (ou pamplemousse) retourné sur une assiette.

Présenter au dessert, pour un goûter ou un buffet.



Rochers coco

⌘ 10 min ⏸ 30 min 👤 x6

Vous vous demandez que faire de ces deux malheureux blancs d'œufs? Quelques paillettes de noix de coco, une baguette magique, et vous voici devant un goûter de prince!

Environ 220 g de noix de coco râpée

70 g de sucre (environ 6 c. à soupe)

2 blancs d'œufs (ou 2 œufs entiers: dans ce cas augmenter la quantité de coco et de sucre)

Vanille en extrait ou en poudre (facultatif)

Préchauffer le four à 150°C (th 5).

Verser le sucre sur les œufs dans un saladier. Bien mélanger puis verser de la noix de coco râpée tout en remuant jusqu'à ce que le mélange ne colle plus aux doigts. Mélanger à nouveau énergiquement.

Huiler ou beurrer une plaque de cuisson au four, ou poser une feuille de papier sulfurisé sur cette plaque.

Confectionner avec les mains des petites boules de pâte à la noix de coco de taille identique et les poser sur la plaque (en laissant 2 cm d'intervalle entre chaque biscuit).

Enfourner pour environ une demi-heure (plus ou moins selon la taille des rochers). Les biscuits doivent être légèrement dorés.

Laisser tiédir les biscuits et les décoller à l'aide d'une spatule ou d'un couteau.

Ces rochers se conservent plusieurs semaines dans une boîte hermétique.



Glace express

⌚ 5 min

👤 x6

Avec si peu, la cuisine se transforme en un service "trois étoiles"... C'est si simple de faire plaisir!

600 g de fruits surgelés en petits morceaux (au choix ou mélange: framboises, fraises, cassis, groseilles, petits dés de mangue, de bananes, de melon...)

2 yaourts au lait entier ou 250 ml de crème

1/2 jus de citron

80 g de sucre

6 feuilles de menthe

Réserver 6 morceaux de fruits pour décorer

Attention: il faut utiliser les fruits encore congelés.

Disposer dans le fond d'un bol mixeur et dans l'ordre suivant: les yaourts, le sucre, les fruits congelés (légèrement décongelés) et éventuellement le jus de citron (uniquement pour les fruits doux type melon, mangue, banane..). Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une mousse homogène.

Répartir la préparation sans attendre dans 6 ramequins individuels puis ajouter un morceau de fruit ou une feuille de menthe pour décorer et déguster.



Galette des rois épicée aux fruits

Qu'il est agréable de décliner le mois de janvier de rendez-vous princiers...

2 pâtes feuilletées en rouleaux

300 g de pommes ou de poires mûres

2 œufs + 1 jaune pour dorer

Frangipane

100 g de sucre

120 g d'amandes en poudre

2 sachets de sucre vanillé

50 g de beurre fondu

1 c. à soupe d'huile d'arachide ou d'olive

2 c. à café de jus de citron

1/2 c. à café de gingembre (facultatif)

1 c. à café de "5 épices" (facultatif)

Dans un petit saladier, mélanger la poudre d'amande, 2 œufs, les "5 épices" (facultatif), le beurre fondu et le sucre blanc et vanillé.

Éplucher et découper les pommes ou les poires en tranches fines.

Dérouler la pâte feuilletée pour former un cercle. Étaler la frangipane sur la pâte en laissant 3-4 cm d'espace libre sur les bords de la pâte. Déposer sur la frangipane les pommes ou poires émincées et saupoudrer éventuellement de gingembre. Répartir 2 c. à café de jus de citron (si les pommes ne sont pas acidulées).

Mouiller légèrement les bords de la pâte et recouvrir de la deuxième pâte feuilletée (appuyer autour de la farce à l'aide d'un couvercle pour éviter la fuite de pâte d'amande). Appuyer avec les doigts sur les bords pour les souder. À l'aide d'un couteau, inciser les deux épaisseurs de pâte. Étaler le jaune d'œuf (dilué à l'eau) au pinceau sur toute la surface de la pâte en évitant d'en faire couler sur les côtés.

Décorer en créant des motifs avec la pointe d'un couteau. Percer le centre de la pâte pour créer une cheminée.

Laisser reposer (au frais de préférence) en attendant que le four soit chaud. Cuire à 180°C pendant environ 25 min (surveiller la cuisson).

Servir tiède et déguster.



Tiramisu aux fraises

20 min

3-6 h

x6

L'essayer, c'est à coup sûr l'adopter! Un pur délice.

Environ 16 biscuits cuiller ou boudoirs

400 à 500 g de fraises

250 g de mascarpone ou crème épaisse

4 œufs

10 c. à soupe de jus d'orange (2 ou 3 oranges pressées)

2 c. à soupe de rhum ou cognac ou cointreau (facultatif)

1/2 jus de citron

Vanille en poudre

80 g de sucre en poudre

Passer les fraises sous l'eau, les égoutter et les couper en deux après avoir retiré le pédoncule. Les mettre dans un bol, verser 2 c. à soupe de sucre, 2 pincées de poivre (facultatif) et 4 c. à café de jus de citron. Mélanger et réserver au frais.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Travailler les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre au fouet électrique. Lorsque le mélange commence à blanchir et à doubler de volume, ajouter le mascarpone et 2 pincées de vanille. Mélanger le tout encore au fouet électrique quelques minutes jusqu'à ce que la préparation soit légère et homogène. Battre les blancs en neige très fermes et les incorporer délicatement à la préparation.

Tremper les biscuits cuiller dans le jus d'orange mélangé éventuellement à l'alcool et les disposer au fond du plat creux ou d'un ramequin (de préférence transparent).

Répartir la moitié du mélange de crème sur les biscuits. Recouvrir avec les fruits découpés puis avec le reste de mélange de crème.

Mettre au frais pendant 3 à 6 h. Au moment de servir, décorer d'une fraise coupée en deux et/ou d'une feuille de menthe.

Astuce

*Il est possible d'utiliser toutes sortes d'autres fruits (framboises, pêches, poires)
Important: nettoyer les fouets entre la préparation de jaunes d'œufs et les blancs d'œufs.*



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.



Mousse au chocolat



⌘ 15 min ❄️ 5 h

Petite astuce : plantez une cuillère dans votre préparation. Si elle tient debout, c'est que la texture est bonne. Autre méthode : s'il n'en reste plus, c'est qu'elle était simplement délicieuse ! Testée et approuvée par Soren !

100 g de chocolat à cuire

3 œufs

1 pincée de sel

Faire fondre le chocolat au bain-marie avec un peu de lait.

Une fois fondu, retirer du feu et ajouter un à un les jaunes d'œufs tout en mélangeant.

Battre les blancs d'œufs et les ajouter au chocolat petit à petit en mélangeant doucement.

Mettre au réfrigérateur au minimum 5 h.

Astuce

Mettre la mousse dans des pots individuels avant de la placer au frais. Pour la déco, au moment de servir, saupoudrer de noix de coco râpée, ajouter une belle framboise et une feuille de menthe.



Gâteau au yaourt avec nappage aux amandes



⌘ 15 min ⏏ 35 min

Ce gâteau est parfait pour un anniversaire. Presque inratable !

Ingrédients : gâteau

1 pot de yaourt

3 œufs

75 g de sucre

3 pots de farine

2 pots de sucre

1/2 pot d'huile

1 sachet de levure

Ingrédients : nappage

75 g de beurre

75 g d'amandes

100 g de crème fraîche

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Mélanger dans un saladier le yaourt, le prendre comme mesure et y ajouter les œufs, le sucre, la farine, la levure et l'huile.

Mettre au four.

Préparer le nappage :

- faire bouillir quelques minutes tous les ingrédients pour le nappage.
- lorsque le gâteau est presque cuit (c'est-à-dire "doré"), verser le nappage et finir la cuisson en surveillant.

Démouler aussitôt à la sortie du four.

Astuce

Pour une jolie présentation, préférer un moule à manqué large.



Fruits au four du petit gourmand

⌚ 15 min

🔥 35 min

👤 x6

Un dessert royal, bon pour la santé et réalisable en toute saison. Qui dit mieux ?

1 kg de fruits (pommes, poires, kiwis, pêches, abricots...)

1 pamplemousse rose

Jus d'un demi-citron

Mélange d'épices au choix : cannelle, cardamome, gingembre, mélange de "4 épices"

6 c. à soupe de miel liquide ou sucre semoule (selon les goûts)

1 noisette de beurre

6 noix ou 12 noisettes ou amandes

1 c. à café de "5 épices" (facultatif)

Frangipane

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Éplucher et épépiner les pommes et les poires puis les couper en tranches (environ 1/2 cm d'épaisseur). Éplucher et couper le kiwi, les pêches et les abricots (dénoyautés) en tranches. Couper le pamplemousse en 2 puis entailler au couteau chaque quartier.


Disposer les tranches de fruits dans un petit plat à gratin huilé ou beurré puis répartir sur le dessus le jus d'un demi-citron. Disposer le demi-pamplemousse dans un plat à gratin.

Mélanger 6 c. à soupe de miel liquide (ou de sucre) avec 1 c. à café d'épices au choix. Répartir ce mélange sur les tranches de fruits et sur les demi-pamplemousses.

Mettre les fruits tranchés au four pour 20 à 25 min. Faire gratiner les pamplemousses sous le gril du four 10 min.

Sortir les fruits du four, parsemer les fruits en tranches de quelques noix (ou amandes ou noisettes) concassées.

Astuce

Servir  dès que les fruits sortent du four, encore meilleur accompagné de fromage blanc ou de crème Chantilly.



Chocolat blanc, Smarties, Nutella... enthousiasme assuré!

150 g de beurre

200 g de chocolat blanc

2 œufs

125 g de sucre

300 g de farine

1 sachet de levure chimique

2 gros tubes de Smarties

4 cuillères à soupe de Nutella

1 c. à café de "5 épices" (facultatif)

Frangipane



Faire fondre 150 g de beurre avec 200 g de chocolat blanc.

Battre les 2 œufs avec 125 g de sucre.

Ajouter le mélange beurre/chocolat blanc fondu.

Ajouter 300 g de farine et un sachet de levure chimique (mettre un peu de lait si c'est trop compact)

Ajouter des Smarties dans la pâte au fond des moules, ensuite une cuillère de pâte à tartiner, puis remettre la pâte dessus.

Enfourner 20/25 min à 180°C (th 6), jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Décorer de quelques Smarties après la cuisson.

Variante

Vous pouvez utiliser des Schokobons à la place du Nutella



Tarte Tatin aux pommes

⌚ 15 min 🌀 25 min 👤 x6/8

Madame Tatin était vraiment une fée des saveurs simples et exquises. 

75 g de sucre en poudre
75 g de beurre

5 grosses pommes (type golden delicious, reine des reinettes ou reine grise du Canada)
225 g de pâte feuilletée

Préchauffer le four à 200°C (th 7)

Mettre le sucre et le beurre dans le plat à tatin. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Peler, évider et couper les pommes en quartiers. Les disposer dans le plat face arrondie dessous jusqu'à remplir le fond du plat.

Faire cuire à feu moyen pendant 5 min.

Enlever le plat de la plaque de cuisson et laisser refroidir quelques minutes tandis que vous déroulez la pâte.

Étendre la pâte jusqu'à ce que son diamètre soit légèrement supérieur à celui du plat. La poser avec précaution au-dessus des fruits, en la repliant tout autour de façon à former un rebord pour contenir les fruits lorsque le plat sera retourné.

Faire 4 petits trous pour laisser échapper la vapeur.

Mettre le plat dans le four préchauffé, sur la grille du haut, pendant 15 à 20 min jusqu'à ce que la pâte soit bien levée et dorée.

Laisser tiédir 5 min avant de passer une lame de couteau sur tout le bord du plat pour dégager la pâte. Retourner sur un plat de service.

Servir tiède avec de la crème fraîche épaisse.

Astuce

On peut utiliser des prunes, des pêches ou des abricots à la place des pommes. Les dénoyauter et les couper en 2.



Flan exotique de Blandine B.



⌘ 20 min ⏳ 1 h

Imaginez-vous en train de cueillir vous-même l'ananas sous un soleil tropical, la recette n'en sera que plus savoureuse. 

1 grande boîte d'ananas
150 g sucre

6 œufs
Caramel liquide (recette Les basiques p. 147)

Mixer les ananas, ajoutez le sucre et faire cuire dans une casserole à feu doux 20 min.

Battre les œufs en omelette.

Napper le fond du plat à gratin de caramel liquide.

Mélanger les œufs avec l'ananas mixé, verser dans le plat à gratin caramélisé.

Faire cuire au four au bain-marie pendant 35 à 40 min.

Laisser refroidir, servir frais. De préférence, le réaliser la veille.

Astuce

Vous pouvez ajouter un jus de citron à l'ananas mixé.



Tarte au citron meringuée

⌚ 30 min

🌀 45 min

👤 x6

Ce superbe dessert acidulé nous surprendra toujours par son raffinement.

4 œufs entiers

50 g de beurre

1 c. à soupe de maïzena

2 ou 3 citrons (non traités ou bio de préférence)

1 pâte sablée faite maison ou toute prête

100 g de sucre en poudre

Pour la meringue:

3 blancs d'œufs

80 g de sucre glace

Dans un saladier, fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux.

Ajouter la maïzena, le zeste des citrons, leur jus, le beurre fondu et mélanger.

Étaler la pâte sablée, verser la crème au citron et faire cuire environ 35 à 40 min en prenant soin de surveiller avec la pointe d'un couteau.

Préparer la meringue

Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Lorsqu'ils commencent à monter, ajouter la moitié du sucre glace, verser le reste et bien les serrer pour former un ruban.

Garnir la tarte de meringue avec une poche à douille (si vous n'en avez pas, couper le coin d'un sac congélation) et faire des petits tas sur tout le dessus.

Faire dorer sous le gril quelques instants. Attention ça va vite! Surveiller pour ne pas brûler la meringue.



Panna cotta au chocolat blanc

⌘ 10 min

❄ 2 h

Pour une farandole de jolies verrines gourmandes!

40 cl de crème liquide
2 feuilles de gélatine

75 g de chocolat blanc
40 g de sucre

Faire chauffer 40 cl de crème liquide.

Mettre 2 feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide.

Ajouter le chocolat blanc et 40 g de sucre à la crème. Faire fondre.

Dès que le mélange a fondu, y rajouter les feuilles de gélatine essorées.

Bien mélanger avec un fouet, jusqu'à l'incorporation complète de la gélatine.

Verser dans les verrines et mettre au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Variantes

Ajouter du coulis, de la confiture, des morceaux de fruits de saison, des spéculoos, du caramel (caramel au beurre salé de préférence!).



Bûche de Noël

⌚ 40 min

🌀 15 min

👤 x6

Ça sent bon les fêtes...!

6 œufs + 1 blanc d'œuf

150 g de sucre

150 g de farine

300 g de chocolat noir

150 g de crème liquide

50 g de beurre

Préparation de la génoise

Préchauffer le four à 180°C (th 6)

Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. 💬

Monter les blancs d'œufs en neige. Détendre le mélange sucre-jaune avec une cuillère de blancs puis intégrer progressivement et délicatement le reste des blancs en même temps que la farine.

Étaler la préparation en une couche homogène sur une feuille de papier cuisson.

Enfourner pour 15 min de cuisson. Attention à ne pas trop le faire cuire, il deviendrait cassant.

Préparation de la ganache

Faire fondre le chocolat, la crème et le beurre au bain marie.

Laisser un peu refroidir.

Monter un blanc d'œuf en neige et l'incorporer délicatement à la préparation.

Façonnage du gâteau

Étaler les 2/3 de la ganache sur la génoise. Rouler pendant que le biscuit est encore chaud.

Couvrir le roulé avec le reste de la ganache ; couper les bords pour qu'ils soient nets. Réserver au frais pendant 30 min.

Astuce



Décorer avec les copeaux de chocolat, vermicelles au chocolat... avant de la déguster.



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!





Marie-Thé: "Une fois le gâteau 5, 4, 3, 2, 1 réalisé, je trouvais que les photos ne le mettaient pas suffisamment en valeur ; il manquait un petit plus... Une fleur de pommier, oui, c'était cela, il nous fallait une fleur de pommier ! Nous étions alors au mois de juin, en fin de floraison. Par un jeudi pluvieux, jour de marché à Lannion, je suis partie à la recherche d'une éventuelle branche encore fleurie. Je l'ai aperçue au parc Sainte-Anne. Alors, sous le regard intrigué des passants, j'ai traversé la pelouse et les pieds trempés, j'ai cueilli les dernières fleurs de pommiers sur un petit arbre tout chétif ! C'était pour la bonne cause, n'est-ce pas ? Je suis revenue victorieuse au Centre social avec ma branche de pommier et le gâteau a enfin pu resplendir !"

Marie-Thé: "Le gâteau au yaourt avec nappage aux amandes est une belle histoire de transmission : un dessert goûté chez une maman pour qui j'intervenais, en 1981. J'avais trouvé le gâteau si délicieux qu'elle m'avait gentiment donné la recette (transmise par sa grand-mère). J'avais pris note sur un bout de carton. Mes meilleures recettes ont longtemps été rédigées sur des petits bouts de papier, au gré des rencontres".



"Le jour où nous avons prévu de préparer la galette des rois pour notre atelier cuisine et la séance photo, je découvre, en déroulant ma pâte, qu'il en manque un bon quart !

Comment colmater le trou ? La situation était tellement improbable ! Après un moment de stress, nous avons étalé la pâte le mieux possible et réussi à retrouver deux cercles convenables. Et elle était belle au final notre galette !"

"La bûche, nous l'avons réalisée de A à Z... mais le glaçage était trop liquide, ne prenait pas, impossible de l'étaler... Blandine a réussi à rattraper le glaçage, dans lequel il y avait sans doute trop de beurre. Eliane était courageuse de proposer un tel dessert, c'est un sacré travail, de la ganache à la finition ! Et puis, pendant le mois de juin, où trouver des décorations de Noël ? Il doit bien y avoir un carton, entreposé quelque part là-haut sur l'étagère..."



Goûters Fêtes des enfants

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.



Sangria sans alcool

⌘ 20 min

❄️ 3-6 h

👤 x6



2 l de jus de raisin
1,5 l de Canada Dry, ou de limonade
0,75 l de thé assez fort + hibiscus (quelques feuilles) qui seront refroidies avant le mélange

150 ml de jus de citron (en petit flacon)
Quelques feuilles de menthe

Infuser la veille le thé et l'hibiscus.

Stocker les différents liquides dans un grand saladier et le garder au frais.

Juste avant de servir, verser les liquides dans un grand saladier, ajouter de petits morceaux de fruits (pêches, poires, bananes...), des grains de raisin et quelques feuilles de menthe ciselées.

Déguster bien frais.

Servir en récipients transparents (pour la couleur)

Astuce

Ajoutez le Canada Dry à la dernière minute pour le pétillant...





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.



Cookies

⌘ 20 min

❄ 30 min

🌀 10 min

Hum... le parfum inégalable des cookies en train de cuire...

150 g de beurre

180 g de sucre

1 œuf entier

200 g de farine

60 g de maïzena

1/2 sachet de levure chimique

100 g de chocolat en pépites, noix, noisettes, amandes concasées, raisins secs...

Travailler le beurre avec le sucre en crème grossière.

Ajouter l'œuf et la farine, la maïzena et la levure chimique.

Bien mélanger tous ces ingrédients en finissant à la main.

Ajouter 100 g de fruits secs en mélangeant à nouveau.

Laisser reposer la pâte une demi-heure au frais.

Faire des petites boules dans la paume de la main.

Poser sur une plaque beurrée allant au four et les tasser légèrement.

Faire cuire à four moyen (th 5/6) pendant environ 10 min, le temps que les cookies soient joliment dorés.



Crêpes caramel au beurre salé

⌘ 10 min ≡ 3 min

Cette recette est à elle seule un concentré de l'âme bretonne. Tout simplement incontournable!

Pour le caramel

200 g de sucre
50 ml d'eau
100 g de beurre salé
200 ml de crème (1 brique)

Pour les crêpes

250 g de farine
1/2 l de lait
2 œufs
1 c. à soupe d'huile
1 pincée de sel

Préparer le caramel

Mélanger le sucre et l'eau jusqu'à obtention d'un caramel doré.

Hors du feu, rajouter le beurre en morceaux puis fouetter.

Remettre sur le feu.

Verser la crème.

Préparer les crêpes

Mettre la farine dans une terrine. Faire un puits et y casser les œufs entiers. Ajouter l'huile, le sel et un peu de lait.

Travailler énergiquement la pâte avec une cuillère pour la rendre légère. Mouiller progressivement avec le lait jusqu'à ce que la pâte fasse un ruban. Laisser reposer une heure.

Verser dans la poêle une petite cuillère d'huile, faire chauffer. Verser dessus un peu de pâte en agitant la poêle. Retourner dès que la crêpe est dorée et qu'elle peut se détacher. Cuire ensuite le deuxième côté. Saupoudrer de sucre.

Astuce

Vous pouvez agrémenter de cet excellent caramel vos crêpes, pain perdu, panna cotta, boule de glace, tarte tatin... Encore meilleur! Pensez à accompagner vos crêpes d'une boule de glace, de confiture ou de morceaux de fruits.



Far au chocolat d'Anne-France



10 min

45 min

x8

L'alternative bretonne du pain au chocolat.

6 œufs

200 g de sucre

250 g de farine

1 l de lait entier à température ambiante

80 g de beurre demi-sel

1 tablette de chocolat au lait ou des pépites

Préchauffer le four au moins un quart d'heure à 220°C (th 8).

Mélanger dans l'ordre les œufs entiers, le sucre et la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter peu à peu le lait. Beurrer soigneusement un plat à rôtir (plat en terre de préférence), y verser la pâte et mettre 20 min à four bien chaud.

À mi-cuisson vous pouvez incorporer des carrés de chocolat.

Enfourner à nouveau 20 min à four plus doux (180°C).

Astuces

Servir tiède le far, les carrés de chocolat seront fondants ! Effet garanti !

Pour que les morceaux de chocolat ne tombent pas au fond du far, commencer la cuisson pendant 10 min de 1/3 de pâte, puis ajouter les morceaux de chocolat et le reste de la pâte avant de terminer la cuisson.



Tartelette Express

⌘ 10 min

👤 x6

Oh que revienne vite la saison des fraises...



12 ou 18 galettes bretonnes pur beurre

1 bombe à crème chantilly "toute faite" conservée au frais

250 g de fraises

Feuilles de menthe

À l'avance

Nettoyer et retirer les feuilles des fraises. Les découper en 3 ou 4 (selon la taille).

À faire au dernier moment

Disposer sur chaque biscuit un tourbillon de crème et répartir harmonieusement les tranches de fraises.

Décorer éventuellement d'une feuille de menthe.

Servir aussitôt.

Variante

Vous pouvez faire votre chantilly maison (recettes Les basiques p. 147).



Palmiers

⌚ 10 min

🌀 20 min

👤 x6

Deux ingrédients, cinq ou six gestes et des dizaines de sourires gourmands!

1 rouleau de pâte feuilletée
75 g de sucre semoule

Préchauffer votre four à 180°C (th 6). Dérouler la pâte feuilletée et saupoudrez-la de sucre semoule.

Rouler chaque bord vers le milieu.

Conserver la pâte roulée 10 min au congélateur.

Découpez-la en fines tranches.

Déposez-les sur la plaque du four en espaçant bien les palmiers entre eux car ils gonflent un peu à la cuisson.

Faire cuire environ 15 min. Laissez-les dorer un peu pour que le dessous caramélise.

Variante

Encore plus gourmand en remplaçant le sucre en poudre par du chocolat fondu, saupoudrez de noix de coco ou bien de poudre de pralin, de pâte à tartiner, ou de caramel au beurre salé.



Les basiques

Pâte Brisée

300 g de farine
3 c. à soupe de sucre pour une tarte sucrée
150 g de beurre

1/2 c. à café de sel
Eau ou lait

Mélanger la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Ajouter le beurre ramolli coupé en dés.

L'incorporer à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière de 2 ou 3 mm.

Incorporer rapidement le lait ou l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule.

Étaler la pâte sur du papier cuisson ensuite glissé dans le plat à tarte/tartelette.

Pâte à tarte Express

250 g de farine
1 c. à café de levure (facultatif)
1 c. à café de sel

75 g d'huile d'olive et 75 g d'eau chaude ou 90 g de beurre fondu
et 75 g d'eau chaude

Dans un grand récipient mélanger la farine, la levure et le sel.

Ajouter l'huile ou le beurre fondu et l'eau chaude en respectant bien les proportions.

Fermer le bol, secouer énergiquement de droite à gauche puis de haut en bas 5-6 fois. Ouvrir, rassembler la préparation de façon à obtenir une boule de pâte... c'est prêt!

Laisser si possible la pâte reposer 20 min au frais (ou toute une nuit).

Crème chantilly

50 cl de crème fraîche liquide (attention, pas de crème allégée! C'est la matière grasse qui fait que la chantilly prendra)
35 g de sucre glace

Verser la crème dans un saladier. Ajouter le sucre glace.

Battre la crème à l'aide d'un fouet électrique.

Laisser reposer au réfrigérateur au minimum 2 h. Ne sortir qu'au moment de servir.

Caramel liquide

500 g de sucre (en pierres ou en poudre)
30 cl d'eau

1 c. à soupe de vinaigre (blanc de préférence)

Dans une grande casserole verser le sucre, le vinaigre et 10 cl d'eau. Porter à ébullition.

Remuer la casserole par des mouvements circulaires. Ne pas toucher au caramel.

Surveiller attentivement. Au bout d'une douzaine de minutes environ, on obtient une belle couleur brune.

Attention: si le caramel est trop clair, il n'a pas de goût, s'il est trop foncé il devient amer. Dès que la bonne couleur est atteinte, poser la casserole dans l'évier et verser à bout de bras les 20 cl d'eau restant (un peu plus pour un caramel très liquide ou un peu moins pour un caramel plus épais. Attention: éloignez vite la main, ça saute!

Remettre sur le feu tout en remuant la casserole par des mouvements circulaires pour parfaire le mélange. Dès que l'ébullition est atteinte, éteindre le feu et laisser refroidir. Mettre en bouteille le demi-litre de caramel ainsi obtenu.

Astuce

Il est préférable d'utiliser un vinaigre assez neutre de goût.

Grâce au vinaigre, ce caramel se conserve très longtemps et peut être utilisé pour napper des gâteaux, des îles flottantes ou des glaces par exemple.

Béchamel

50 g de farine
50 g de beurre
60 cl de lait

Sel, poivre
Muscade râpée

Faire fondre le beurre.

Ajouter la farine, et remuer avec une cuillère en bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir.

Verser le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonner de sel, poivre et muscade râpée.

Frites au four

500 g de pommes de terre
1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive ou arachide
Sel, poivre, paprika

Persil haché ou autre herbe
Moutarde

Préchauffer le four à 220°C (th 8).

Éplucher puis découper les pommes de terre en bâtonnets.

Les rincer rapidement sous l'eau froide et bien les sécher à l'aide d'un torchon propre.

Les mettre dans un saladier et verser 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger.

Disposer les frites sur une plaque de four anti-adhésive ou sur une grille avec du papier sulfurisé.

Cuire environ 20 à 30 min (en fonction de l'épaisseur des bâtonnets). Saupoudrer de sel et de poivre et éventuellement de paprika.

Servir les frites chaudes disposées dans des verres ou cornets de papier sulfurisé accompagnées d'une coupelle de moutarde.

Équivalences poids

Une c. à soupe rase

2 cl de liquide

ou 12 g de farine

ou 15 g de sucre en poudre

ou 12 g de semoule fine

ou 15 g de sel fin

Un pot de yaourt

16 cl de liquide

ou 85 g de farine

ou 125 g de sucre en poudre

Une c. à café rase

0,5 cl de liquide

ou 4 g de farine

ou 5 g de sucre en poudre

ou 4 g de semoule fine

ou 5 g de sel fin

Un verre à eau ou à moutarde

20 cl de liquide

ou 120 g de farine

ou 150 g de sucre en poudre

Astuce pour l'utilisation du four

Équivalence thermostat / température de cuisson:

Thermostat x 30 = température de cuisson

th 5 = 150°C

th 6 = 180°C

th 7 = 210°C...

Coulisses



Anne-France: "C'est Ghislain, mon compagnon (ex-pâtissier), qui nous a proposé la recette du far au chocolat, pour changer du classique "far aux pruneaux", tout en restant dans les couleurs de la cuisine bretonne. Ce far reste traditionnel mais avec une pointe de gourmandise. De plus, c'est connu, les adultes comme les enfants aiment le chocolat."

Blandine B.: "Chaque année pour mon anniversaire, ma sœur m'offrirait de nouveaux emporte-pièces. J'en ai une sacrée collection, que je suis ravie de partager avec mes filles pour confectionner les sablés!"





Béatrice: "L'atelier des Petits gourmands m'a donné plein d'idées! J'applique les recettes à la maison, et ça permet de faire découvrir de nouvelles saveurs aux enfants. Ce qui me plaît dans la cuisine, c'est d'y mettre tout mon amour, et de faire plaisir à ma famille. J'essaie de transmettre à mes petits le goût des bonnes choses. Quand je cuisine, ils sont toujours autour de moi à voir ce que je fais, ce que je mets comme ingrédients. Chez mes parents, c'est mon père qui cuisinait. Je me souviens en particulier de la langue de bœuf aux cornichons, ça c'était super bon!"

Anne-France: "Moi qui ne suis pas vraiment cuisinière, ça me fait du bien de participer aux cours de cuisine, ça devient plus naturel pour moi de préparer à manger depuis cet atelier. Désormais, avant d'acheter du "tout-prêt", je regarde la liste des ingrédients. Il y a toujours des colorants, des conservateurs, et un goût chimique que je ne supporte plus. Quand on cuisine soi-même, on sait ce que l'on met dans le plat, et le goût est au rendez-vous. Pour moi le plaisir de transmettre est essentiel. Ce n'est pas compliqué de faire des petits plats que les enfants aiment bien."



Blandine B.: "En cuisine, j'aime inventer, être créative, artiste. C'est une activité qui me détend, un espace de liberté et d'inventivité. Les enfants me réclament parfois certains plats. Et les entendre dire "maman, c'est trop bon, je me régale!", ça fait plaisir! La cuisine pour moi, c'est cela, le plaisir de faire plaisir. J'ai du mal à suivre une recette entièrement, je la trafique toujours un peu. Ma maman aimait cuisiner, et je reproduis à mon tour le schéma avec mes filles. L'un des objectifs des ateliers Petits Gourmands est d'amener les parents à plus cuisiner avec leurs enfants. Cuisiner ensemble, dans la bonne humeur, avec trois fois rien."



Magalie: "Aujourd'hui je n'achète plus un produit sans regarder la liste des composants. Quand on voit tout ce qui est mis comme ajouts, on comprend qu'il y ait autant d'intolérances alimentaires, de maladies et d'allergies."

Ma mère n'aime pas cuisiner, mais moi, à l'inverse, j'ai envie de préparer de bonnes choses à manger, pour faire plaisir. Gwladys, ma fille aînée, qui a 5 ans, a toujours envie de m'aider à cuisiner. Elle ressent le plaisir que j'ai à préparer de bons petits plats. Soren a, quant à lui, suivi tout le projet depuis son début. Dès qu'on commence à cuisiner, il se met à genoux sur une chaise et aide comme il peut. Il aime bien touiller les préparations.

Mon mari prétend que lorsque je suis devant mes plats, c'est "silence, on tourne", ou plus exactement "silence, je cuisine". Je suis pleinement absorbée par ce que je fais, je cours dans tous les sens: trouver les ingrédients, surveiller la préparation, la cuisson... La tornade s'apaise lorsque le plat est prêt. Quel plaisir alors quand ma petite famille est à table et se régale! "Miam-miam, c'est bon dis-donc!" comme le dit Gwladys."



Marie-Thé: "Chez mes parents, il y avait toujours un couvert en plus, la part du pauvre, prévue pour l'invité de dernière minute, celui qui n'était pas attendu."

Elle servait parfois à celui qui venait récupérer les peaux de lapins, ou bien au charbonnier, ou encore au ramoneur. On offrait le gîte et le couvert en échange de leurs services. Le ramoneur avec sa grosse barbe s'appelait Fantou. Il restait à la maison le temps de faire son travail, et nous gardait aussi parfois, mes frères et moi, quand les parents étaient au pré. On vivait dans la confiance et le respect de chacun. Les jours du foin, on partait pour la journée.

On travaillait dur, mais à midi on pique-niquait, on sortait la nappe et les terrines de lapin préparées par ma mère et ça, c'était la fête! Ces pique-niques donnaient comme un goût de vacances. Le soir venu, pendant que les pères ramenaient les charrettes de foin, nous les gamins nous amusions avec des courses aux escargots."

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.

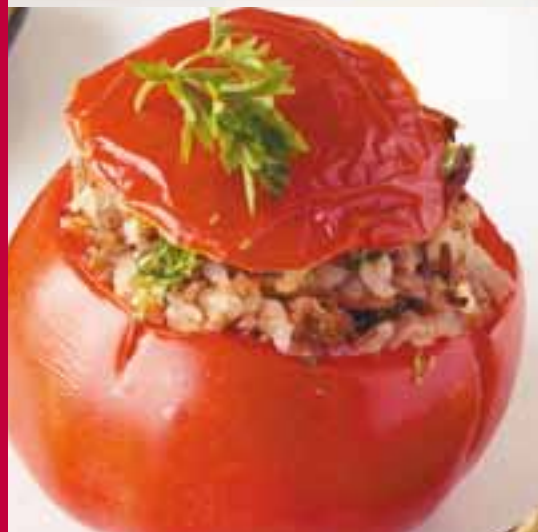
Le livre de recettes que vous tenez entre les mains est un livre tout à fait spécial, car il est avant tout une histoire de femmes, de mamans ayant à cœur de partager des recettes bonnes, faciles, économiques et ludiques.

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.

