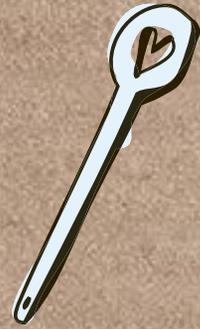
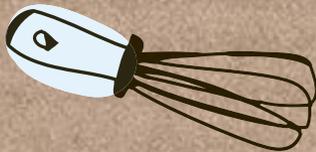
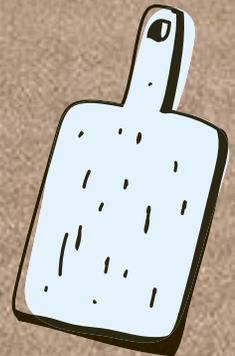
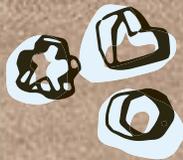
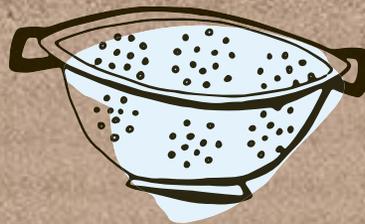
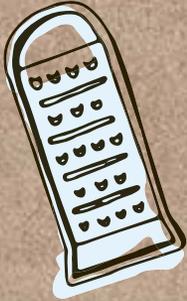


little
FOOBY

WE LOVE FOOD



Tout en
CUISINE!



VIVE LE NUMÉRIQUE!



Découvrez vite le livre de cuisine little FOOBY en ligne, désormais encore plus interactif! Cliquez sur pour accéder à l'article ou la recette du livre qui vous intéresse. permet d'ouvrir le contenu directement sur la plateforme ou dans l'appli FOOBY.

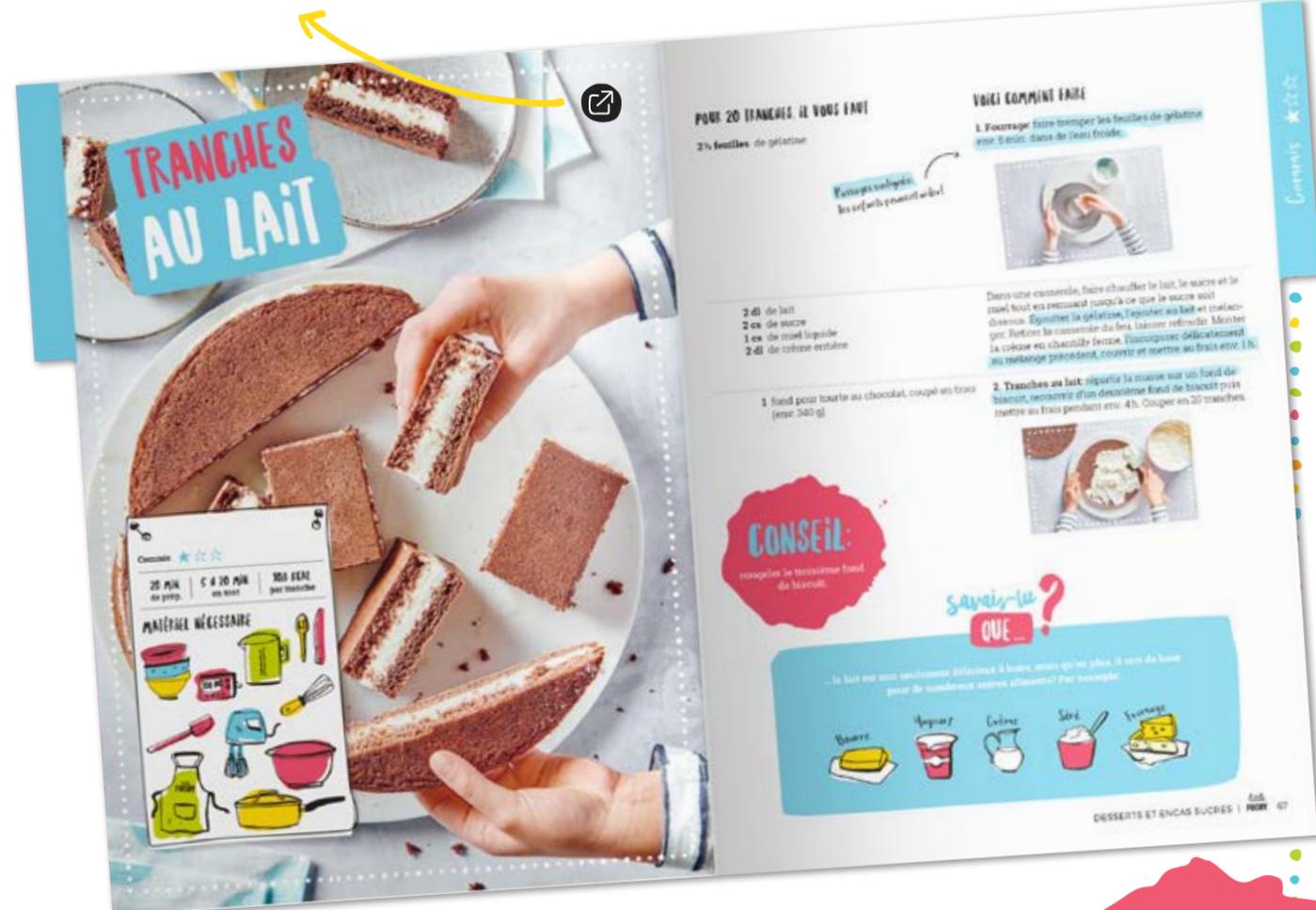
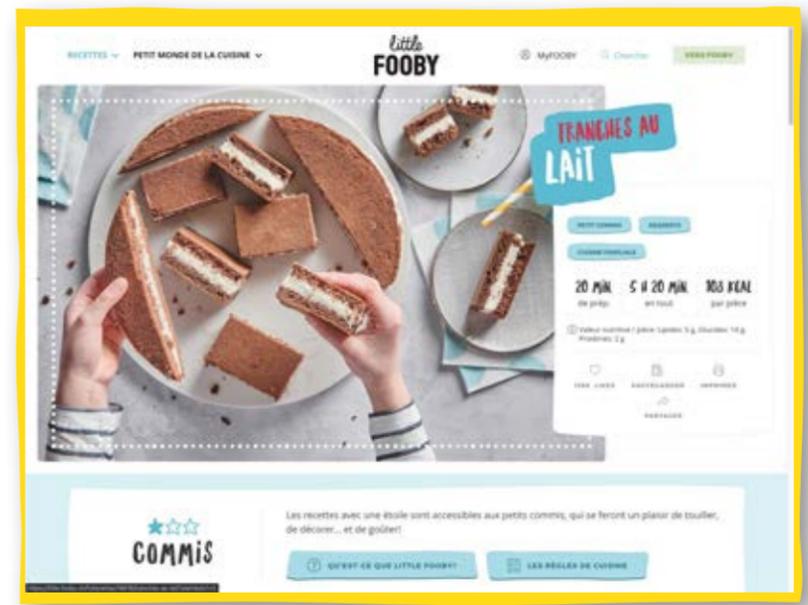
SIMPLE ET RAPIDE!

Cliquez simplement sur l'image de votre choix pour vous rendre directement à la page correspondante du livre en ligne, p. ex. pour passer du sommaire à l'article.



LIENS INTERNET

Cliquez sur les liens Internet pour accéder directement aux recettes sur littlefooby.ch ou dans l'appli FOOBY. Sur littlefooby.ch ou dans l'appli FOOBY, vous pouvez modifier les quantités, ajouter des notes, enregistrer la recette dans votre livre de cuisine numérique et bien plus encore!



À VOS FOURNEAUX!



Tout en CUISINE!

Ce livre appartient à:



Vous êtes gourmands et vous aimez vous lécher les doigts? Alors ce livre est fait pour vous. Il contient plein de délicieuses recettes que vous pouvez préparer avec les adultes. Mais avant que vous mettiez vos tabliers, voici encore quelques infos pratiques.

Ce livre est divisé en trois grands chapitres. Dans la première partie, vous trouverez **tout ce qui est salé**, c'est-à-dire les entrées, les plats principaux et les snacks. La deuxième partie s'adresse aux petits gourmands: vous y trouverez **toutes sortes de pâtisseries sucrées**. Et la troisième partie va vous régaler de **recettes de Noël**: biscuits, bonhomme de Saint-Nicolas, pain d'épice et bien d'autres choses encore. De plus, le livre regorge d'infographies passionnantes sur l'univers de la cuisine.

Amusez-vous bien en cuisine et bon appétit!

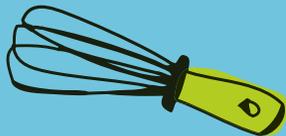
L'équipe
FOOBY

LES RECETTES LITTLE FOOBY EN BREF



Photos

Des photos et des explications claires permettent de bien comprendre les différentes étapes de la recette.



Illustrations

Pour chaque recette, tous les ustensiles nécessaires sont dessinés afin que les enfants puissent les trouver et les préparer avant de commencer.



Code couleurs

Dans toutes les recettes, certains passages sont surlignés: cela signifie que la participation active des enfants est requise!



Niveaux de difficulté

À chaque recette son niveau de difficulté! Les recettes avec une étoile sont accessibles aux petits **commis**, qui se feront un plaisir de touiller, décorer... et goûter! Les recettes avec deux étoiles, quant à elles, s'adressent aux **seconds de cuisine** plus expérimentés: pesage, découpe d'ingrédients mous, pétrissage ou encore façonnage sont au programme. Enfin, les recettes avec trois étoiles sont réservées aux **chefs** qui, sous la surveillance d'un adulte, pourront s'initier à la cuisson au four ou sur la cuisinière.

Encore plus de recettes, d'infos et de conseils sur littlefooby.ch et dans l'appli **FOOBY**.



TABLE DES MATIÈRES

INFOGRAPHIE

Le b.a.-ba du chef	8
C'est du propre!	10
Ustensiles de cuisine	12
A vos cuillères, prêts, cuisinez	14
Faire des biscuits comme les pros	88
Cadeaux gourmands	90
Le b.a.-ba de la pâte levée	92

RECETTES

Plats et encas salés

Commis ★☆☆

Bâtonnets de légumes avec trio de dips	17
One Pot aux cornettes et au cervelas	18
Boulettes de viande hachée	20
Nuggets au chou-fleur	22
Soupe de nouilles au poulet	24
Tarte flambée arc-en-ciel	26
Tortillas farcies	28
Hot-dogs aux bâtonnets de poisson	30

Second de cuisine ★★☆☆

Poivrons snack «momies»	32
Omelettes vertes	34
Coquillettes à la méditerranéenne	36
Pizza «pieuvre»	38
Galettes au saumon et au chou-fleur	40
Gratin de cornettes	42
Chipolatas marinées et salade	44
Conchiglioni farcis aux aubergines	46

Chef ★★★

Rouleaux d'été pour les enfants	48
One Pot à la montagnarde	50
Galettes au maïs et aux courgettes	52
Escargots aux saucisses de Vienne	54
Galettes de pommes de terre farcies au poireau	56
Pâtes aux boulettes de lentilles	58
Lasagnes aux légumes	60
Riz au curry One Pot	62

Desserts et encas sucrés

Commis ★☆☆

Tarte aux pommes façon crumble	65
Tranches au lait	66
Cookies aux fruits secs	68
Cake à la tasse au yogourt	70

Second de cuisine ★★☆☆

Petits pains panda	72
Cheesecake coloré	74
Bouchées banane-cacahuètes	76
Cupcakes au chocolat faciles	78

Chef ★★★

Cake aux courgettes	80
Gaufres et compotée de baies	82
Biscuits «power» aux abricots et à la noix de coco	84
Cœurs roulés à la cannelle	86

Pâtisseries de Noël

Commis ★☆☆

Chocolat noir et blanc à la casse	95
Biscuits rennes	96
Boules de neige	98
Cœurs au citron et aux noisettes	100
Muffins bonshommes de neige faciles	102
Sapins en pain d'épice	104

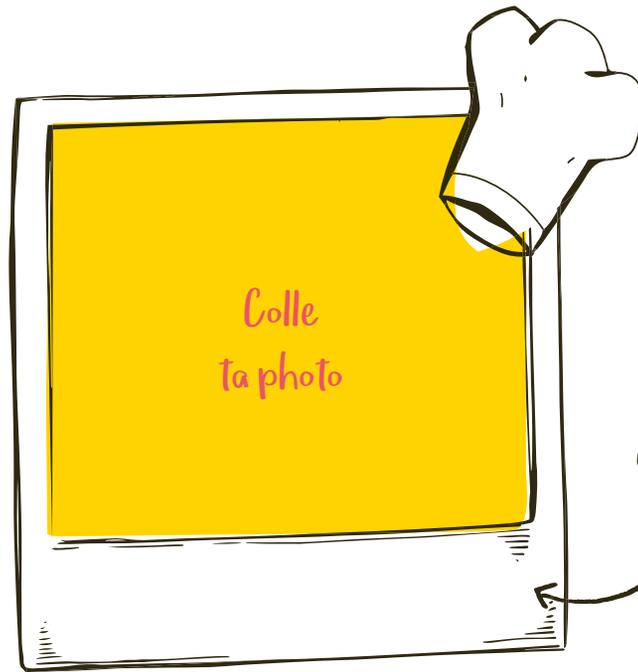
Second de cuisine ★★☆☆

Biscuits guirlandes au beurre	106
Boules au cacao suédoises (choklabbollar)	108
Famille de Saint-Nicolas au chocolat	110
Couronne des rois et sa fève en amande	112
Granola aux pommes et aux flocons d'avoine	114

Chef ★★★

Biscuits «monstres des neiges» et «écureuils»	116
Bonshommes de neige fondants	118
Miroirs à la confiture	120
Tourte au chocolat blanc	122
Cœurs en pain d'épice	124
Biscuits crinkles au chocolat	126

Mon PORTRAIT DE CUISINIER



C'est moi
qui cuisine

Ce que je préfère
dans la cuisine: _____

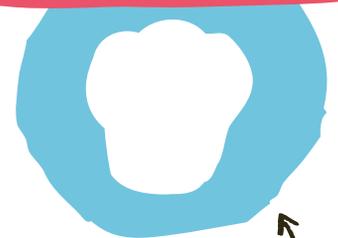
Ma recette salée
préférée: _____

Ma recette sucrée
préférée: _____

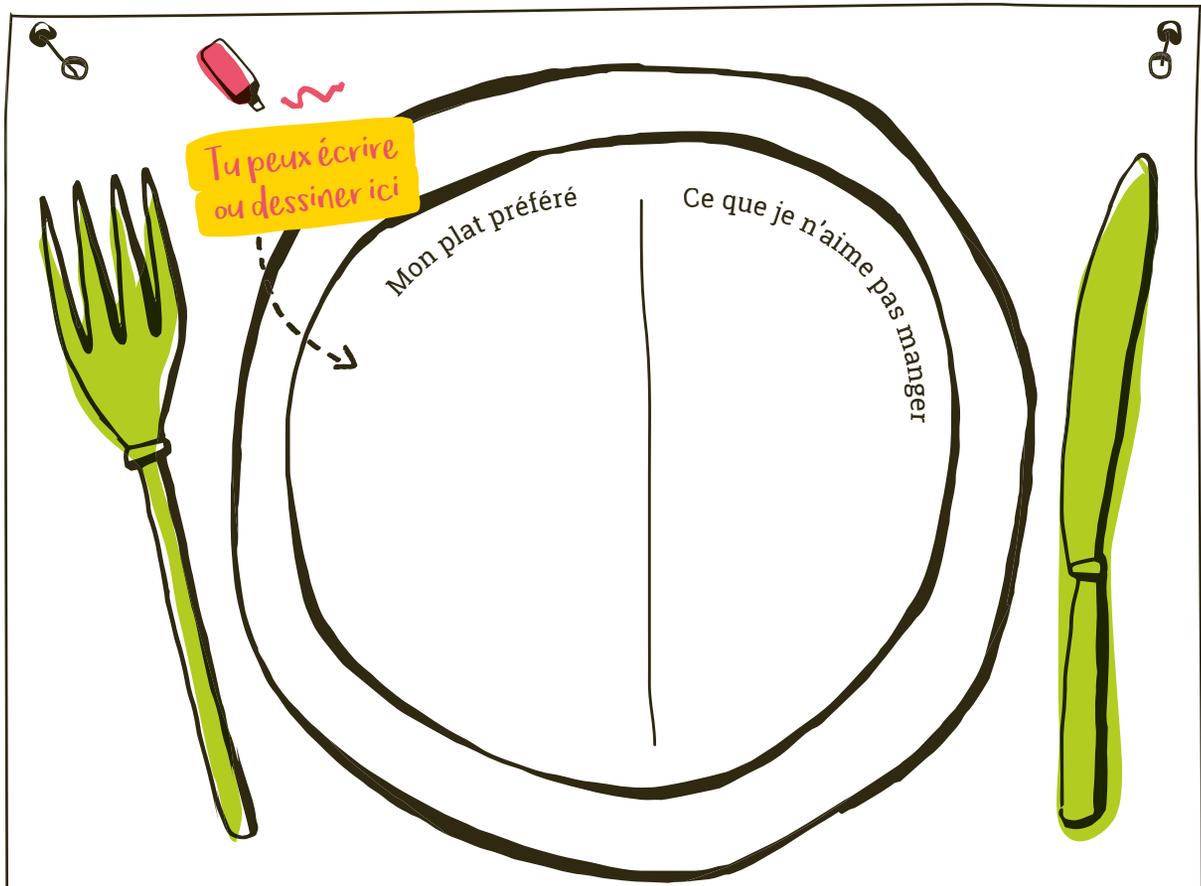
J'adore faire ça
quand je cuisine: _____

... et ça, je déteste: _____

Mon NIVEAU DE DIFFICULTÉ

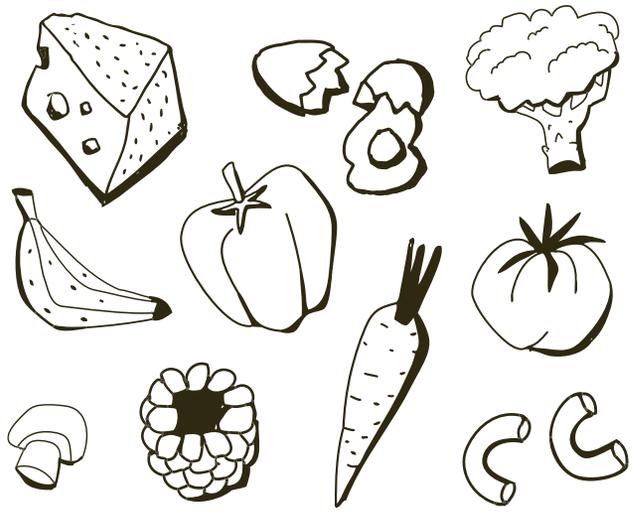


Colle le
sticker



Ma recette colorée

Colorie tous les ingrédients que tu aimes.
Tu trouveras sûrement une recette
avec ces ingrédients dans le livre!



Qu'est-ce que tu préfères?

Entoure ton goût préféré

sucré	salé
acide	amer
épicé	doux
chaud	froid
croquant	mou
croustillant	moelleux

Le B.A.-BA du CHEF



Cuisiner est une véritable aventure, aussi bien pour les petits que pour les grands! Pour que le plaisir reste entier, il suffit de respecter quelques règles simples.

1 L'UNION FAIT LA FORCE!



On prend plus de plaisir à cuisiner ensemble que seul; les tâches peuvent ainsi être réparties en fonction de leur difficulté.

2 TOUT EST PRÊT?



On commence par lire la recette en entier, puis on sort les ustensiles et ingrédients nécessaires. Attention: on n'oublie pas de se laver les mains!



3 À CHACUN SA PLACE



Tout cuisinier a besoin d'un plan de travail. Penser à mettre un marchepied à disposition des petits cuistots.

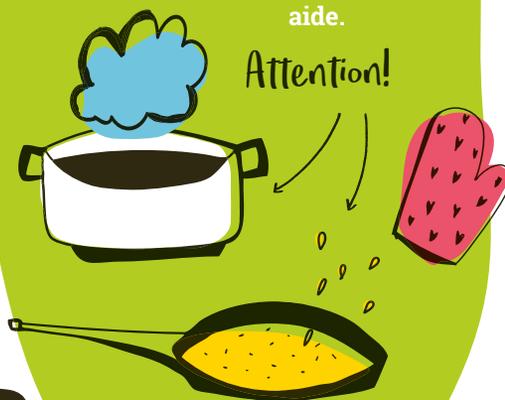
4 LE BON ÉQUIPEMENT

Mieux vaut enfiler un tablier pour garder ses vêtements propres. On pense également à s'attacher les cheveux pour éviter que ceux-ci ne tombent dans les yeux... ou dans le saladier!



5 CHAUD DEVANT!

Un four chaud, de la vapeur, ou des projections de graisse peuvent vite être dangereux. C'est le moment pour les adultes de proposer leur aide.



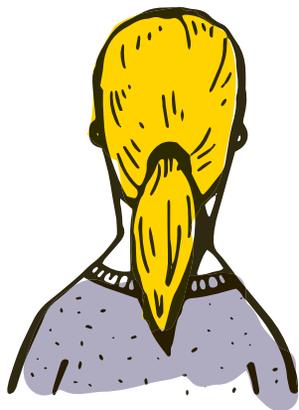
ET LE PLUS IMPORTANT:
AMUSEZ-VOUS BIEN. ET BON APPÉTIT!



C'est du PROPRE!

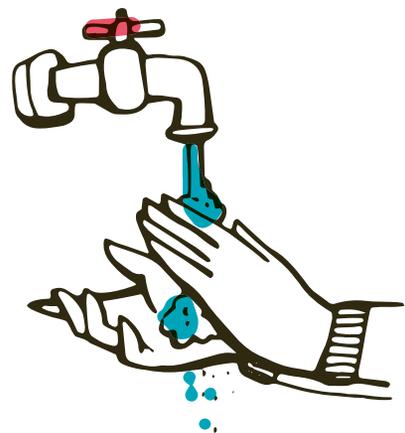
Quand les petits cuistots mettent la main à la pâte, il peut y avoir des ratés. Pas de panique cependant, ça fait aussi partie de l'apprentissage! Ces six astuces vous aideront à garder la cuisine bien propre et à assurer une hygiène alimentaire parfaite.

AVANT DE COMMENCER



1 S'ATTACHER LES CHEVEUX

Pour qu'aucun cheveu n'atterrisse dans les assiettes.



2 SE LAYER LES MAINS

Avant toute chose, se laver soigneusement les mains avec du savon.

EN CUISINE



3 GARDER LE PLAN DE TRAVAIL PROPRE

Toujours déposer les saladiers et ustensiles sales dans l'évier pour ne pas encombrer la surface de travail.



4 GOÛTER LES PLATS

Pour savoir si un plat est réussi, il faut le goûter. On utilise pour ce faire à chaque fois des couverts propres.



5 FAIRE LA VAISSELLE

Les assiettes, couteaux et planches à découper qui ont servi à préparer la viande ou le poisson crus doivent être soigneusement et rapidement lavés. Il en va de même pour les mains!



6 RANGER LA CUISINE

Ranger la cuisine dès qu'on a terminé afin que tout soit en ordre pour la prochaine fois!

Ustensiles de cuisine

Les ustensiles de cuisine, les meilleurs alliés de tous les cuisiniers, sont tout bonnement indispensables! Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à réaliser les recettes little FOOBY!



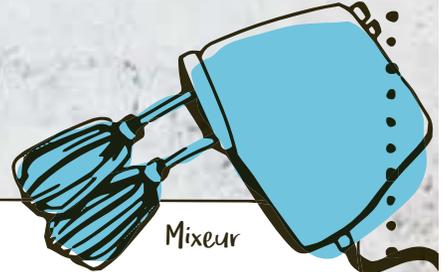
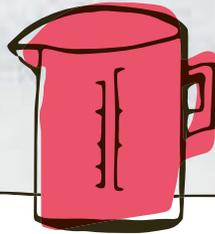
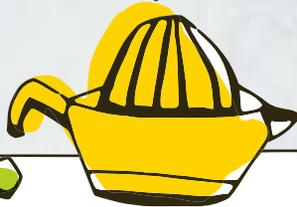


Emporte-pièce

Presse-agrumes

Verre doseur

Rouleau à pâte



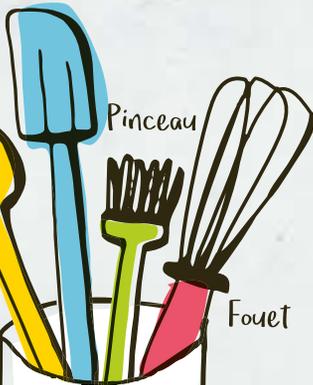
Mixeur

Spatule en caoutchouc (maryse)

Balance de cuisine

Saladiers

Cuillère en bois

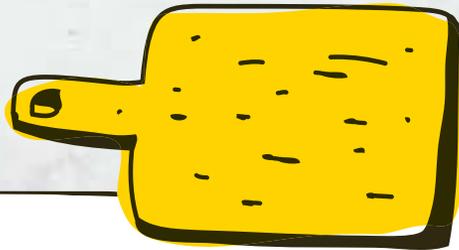


Pinceau

Fouet



Planche à découper



Couteau

Cuillère à café



Fourchette

Cuillère à soupe

Plaque à gâteau

Plaque à muffins



Gant de cuisine

Moule





à vos cuillères. PRÊTS. CUISINEZ

Cuisiner, ce n'est pas uniquement passer derrière les fourneaux. Il faut commencer par chercher une recette qui plaira à tout le monde, puis aller faire les courses.

Une liste permet de s'acquitter de cette tâche plus rapidement. Lorsque tous les voyants sont au vert en cuisine, le cuisinier peut enfin se mettre au travail!

UNE CHOSE APRÈS L'AUTRE

1 CHOISIR UNE RECETTE

Le site littlefooby.ch regorge de recettes idéales pour cuisiner ensemble. En les parcourant, vous en trouverez sûrement une qui comblera toute la famille.

2 LIRE LA RECETTE

Lisez bien la recette jusqu'au bout et répartissez-vous les tâches.

Les recettes disponibles sur littlefooby.ch indiquent clairement les actions pouvant être effectuées par les plus petits.

3 FAIRE LES COURSES

Petits et grands peuvent dresser la liste des courses ensemble. On commence par les fruits et légumes, dont le rayon est situé à l'entrée du magasin, pour terminer avec les produits surgelés. Au moment de ranger vos achats, veillez à bien disposer les articles les plus lourds au fond.

1. Fruits et légumes



2. Produits laitiers et œufs



3. Viandes et poissons



4. Produits de boulangerie, riz, réserves



5. Boissons



6. Produits surgelés



4 MISE EN PLACE

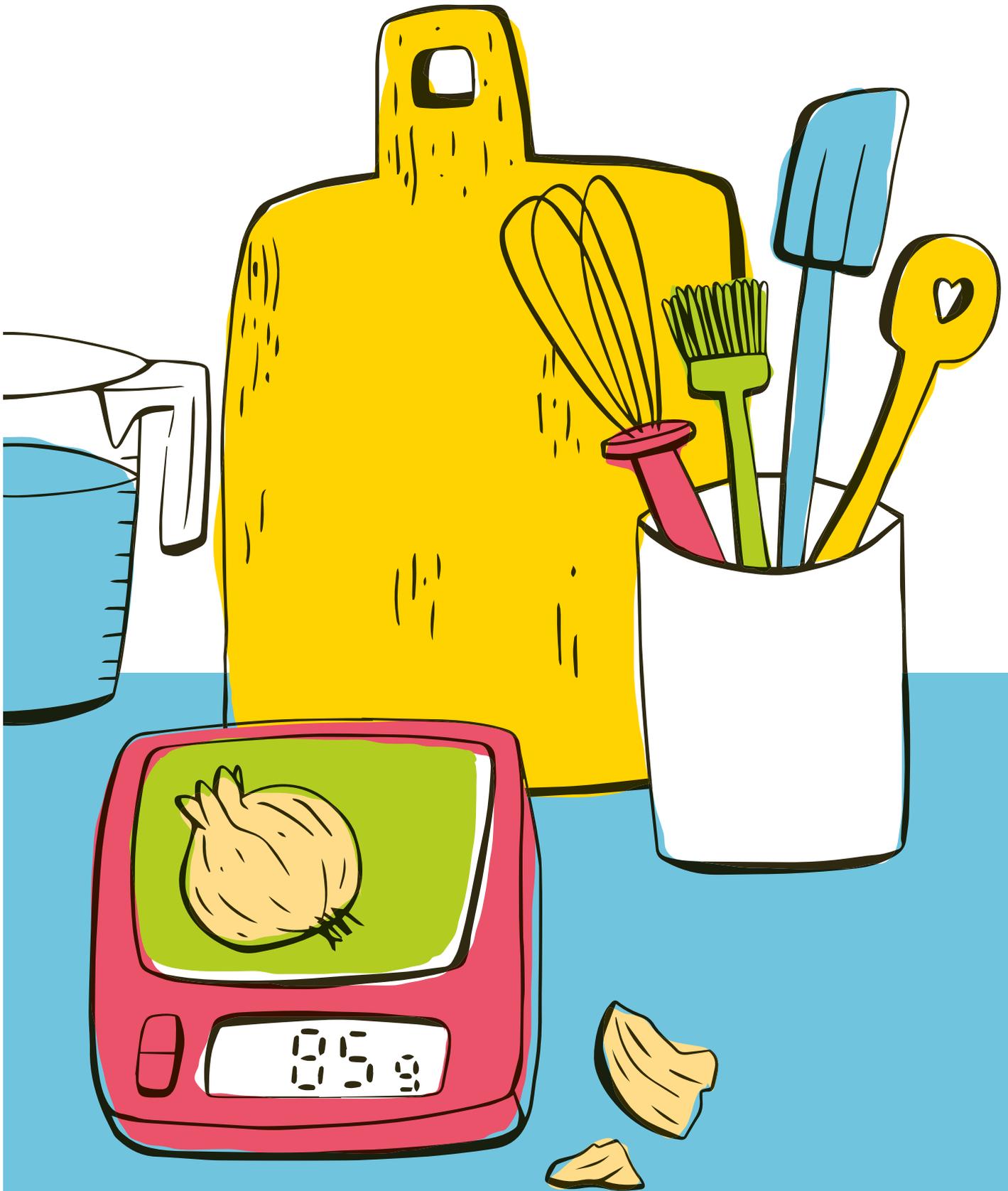
Dans l'idéal, on prépare tous les ingrédients nécessaires avant de réaliser la recette.

5 PRÉPARER LES USTENSILES

En cuisine, on a souvent besoin de plusieurs ustensiles. Préparez-les avant de commencer pour avoir tout à portée de main quand vous en aurez besoin.

PRÉCHAUFFER LE FOUR

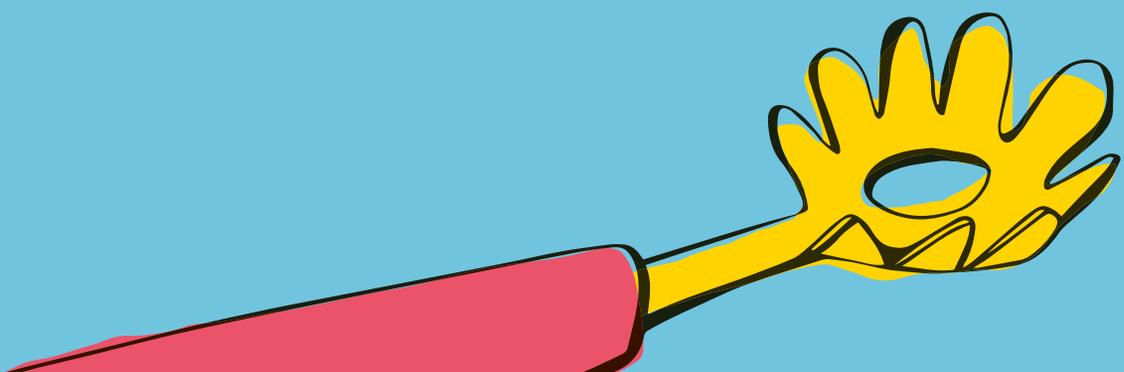
Le four a besoin de temps pour chauffer. Allumez-le et réglez-le à la bonne température environ 15 minutes avant d'enfourner votre plat.



Plats et encas SALÉS

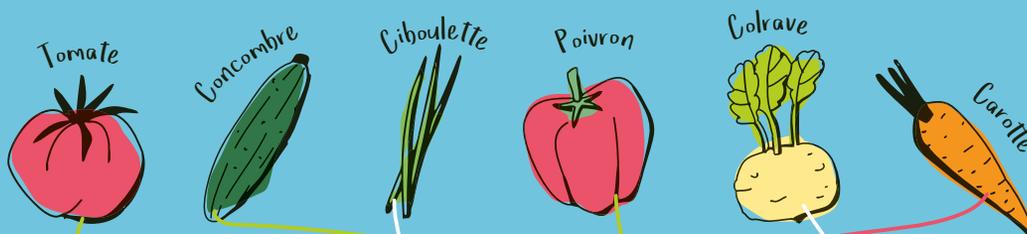


Ce chapitre contient de nombreuses recettes pour le dîner et le souper. Nous avons également pensé aux petites faims avec de délicieuses idées pour le goûter.



Où? poussent-ils!

Chaque plante a besoin d'un endroit pour pousser correctement. Pour certaines, c'est sous la terre; pour d'autres, c'est au soleil. Suis les lignes pour découvrir où poussent les ingrédients nécessaires pour préparer les bâtonnets de légumes et les sauces dips!



SUR
LE SOL

SUR UN
ARBUSTE

SOUS
TERRE





POUR 8 PERSONNES. IL VOUS FAUT

VOICI COMMENT FAIRE

1 banane mûre
 125 g de séré demi-gras
 1 cc de curry doux
 ¼ de cc de sel

1 tranche de pain de mie
 140 g de tomates séchées à l'huile

1 boîte de thon rosé à l'huile (env. 80 g)
 125 g de fromage frais
 1 cs de ciboulette
 sel, selon le goût

1 concombre
 1 poivron rouge
 1 colrave
 8 carottes en botte

Passages surlignés:
 les enfants peuvent aider!

1. **Dip au curry:** peler la banane et l'écraser avec une fourchette. Ajouter le séré, le curry et le sel, mélanger.

2. **Dip à la tomate:** déchirer le pain de mie en morceaux. Égoutter les tomates, les ajouter, mixer finement le tout.

3. **Dip au thon:** égoutter le thon, le mettre dans une assiette, l'écraser avec une fourchette puis le mélanger avec le fromage frais. Ciseler la ciboulette, l'ajouter, mélanger et saler.

4. **Bâtonnets de légumes:** couper les concombres, les poivrons et le colrave en bâtonnets. Verser chaque dip dans 2 verres, servir avec des légumes.

Conseil: remplacer les carottes en botte par env. 300 g de carottes en bâtonnets.

Commis ★☆☆

30 MIN. de prép.	30 MIN. en tout	151 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

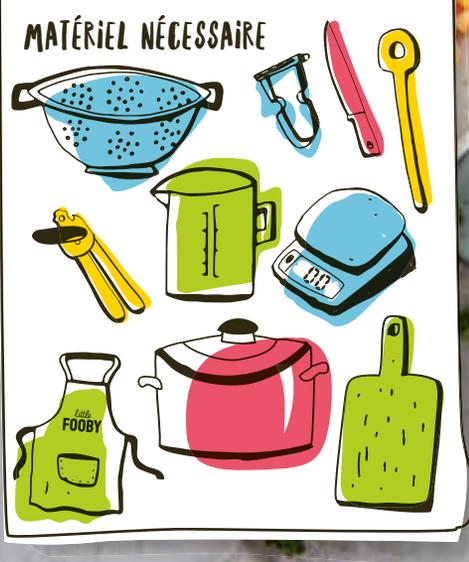


ONE POT AUX CORNETTES ET AU CERVELAS

Commis ★☆☆

35 MIN. de prép.	35 MIN. en tout	903 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 300 g de carottes
- 250 g de champignons de Paris
- 4 cervelas

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

Voici COMMENT FAIRE

1. Légumes: éplucher les carottes, les couper en fines rondelles. Couper les champignons en quatre. Peler les cervelas, les couper en deux dans la longueur puis en tranches.



- 350 g de pâtes (cornettes p. ex.)
- 1 boîte de maïs en grains
- 1 boîte de tomates concassées
- 7 dl de bouillon de viande
- un peu de poivre

2. Préparation du One Pot: mettre les pâtes, les carottes, les champignons et les cervelas dans une grande casserole. Ajouter le maïs préalablement rincé et égoutté ainsi que les tomates. Verser le bouillon dans la casserole, mélanger, porter le tout à ébullition. Couvrir et faire cuire à feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, assaisonner.



- 2 brins de persil
- 2 dl de demi-crème acidulée
- 80 g de Gruyère râpé

3. Dressage: ciseler le persil, l'ajouter, ainsi que la demi-crème acidulée et le fromage, mélanger.



Servir avec: de la salade verte

BOULETTES DE VIANDE HACHÉE

Commis ★☆☆

20 MIN. de prép.	20 MIN. en tout	306 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 1 oignon
- 2 brins de persil
- 500 g de viande hachée (bœuf)
- 2 cs de corn flakes
- 1 œuf
- 1 cc de sel
- un peu de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

1. **Viande hachée:** peler l'oignon, le hacher menu, ciseler le persil. Mettre la viande hachée, les cornflakes, l'oignon et le persil dans un saladier. Ajouter l'œuf, assaisonner puis pétrir le tout à la main jusqu'à obtenir une masse compacte.



Passages surlignés: les enfants peuvent aider!

2. **Boulettes de hachis:** façonner 8 boulettes.



huile pour la cuisson

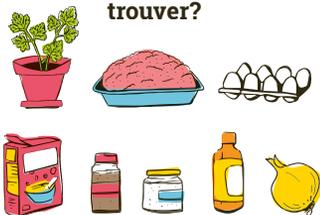
3. **Cuisson:** faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Faire revenir les boulettes env. 5 min. de chaque côté.

Servir avec: des pommes de terre ou légumes au four

Colorie la cuisine!

À LA RECHERCHE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients des boulettes de viande hachée sont rangés dans différents endroits de la cuisine. Sauras-tu les trouver?



NUGGETS AU CHOU-FLEUR



Commis ★☆☆

30 MIN. de prép.	1 H 15 MIN. en tout	415 KCAL par personne
---------------------	------------------------	--------------------------

VEG

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

A collection of colorful illustrations of kitchen tools and equipment: a yellow plate, a green cutting board, a blue fork, a green oven mitt, a red knife, a yellow grater, a blue scale, a red timer, a blue tray, a red mat, and a green apron with the text 'L'ab. FOOBY' on it.



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

1 chou-fleur (env. 800 g)

VOICI COMMENT FAIRE

1. Chou-fleur: enlever le trognon du chou-fleur. Séparer les fleurettes les unes des autres.



2 cs de farine blanche
2 œufs
½ cc de sel
un peu de poivre
100 g de panko
100 g d'amandes moulues

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Panure: mettre la farine dans une assiette plate et battre les œufs dans une assiette creuse, assaisonner. Dans une troisième assiette (plate), mélanger le panko et les amandes. Passer les fleurettes de chou-fleur dans la farine, les secouer un peu pour faire tomber la farine en trop. Les passer ensuite dans l'œuf, puis dans le panko. Bien appuyer, puis les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.



3. Cuisson: faire cuire env. 45 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C.

4. Dip: râper le concombre et ciseler les herbes aromatiques dans un saladier. Ajouter le séré, mélanger, assaisonner.

½ concombre
2 brins de basilic
2 brins de menthe poivrée
1 pot de séré demi-gras (env. 250 g)
½ cc de sel
un peu de poivre

Servir avec: un mélange de riz et riz sauvage

savais-tu?
QUE ... ?

... le chou-fleur est une fleur? On le considère comme un légume, mais en réalité, la partie blanche que l'on mange est un bouquet de bourgeons de fleurs.



SOUPE DE NOUILLES AU POULET



Commis ★☆☆

30 Min. de prép.	30 Min. en tout	377 Kcal par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 3 cm** de gingembre
- 1** gousse d'ail
- 1,8 litre** de bouillon de poule
- 1 feuille** de laurier
- 3** carottes
- 200 g** de poireaux
- 2** blancs de poulet (d'env. 150 g chacun)

VOICI COMMENT FAIRE

- 1. Bouillon:** peler et hacher menu le gingembre et l'ail. Mettre dans une casserole le bouillon, le gingembre, l'ail et le laurier. Porter le bouillon à ébullition, baisser le feu. Éplucher les carottes, les couper ainsi que le poireau en fines rondelles. Mettre les légumes et le poulet dans le bouillon, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant env. 10 min. Retirer le poulet.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

- 150 g** de nouilles chinoises
- 100 g** de Gruyère
- 1 cs** de jus de citron
- sel, poivre, selon le goût

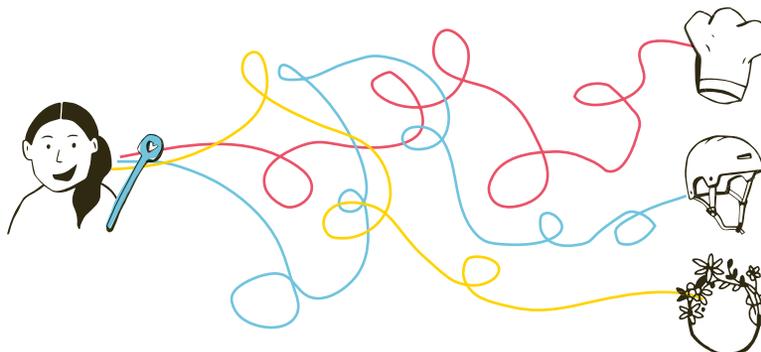
- 2. Soupe de nouilles:** émietter le poulet à l'aide de 2 fourchettes et le remettre dans le bouillon avec les nouilles, laisser mijoter pendant env. 6 min. Couper le fromage en dés, l'ajouter à la soupe avec le jus de citron, saler et poivrer.

**CONSEIL:**

parsemer la soupe de
2 cs de ciboulette coupée
grossièrement.

**Labyrinthe
DE NOUILLES**

Dans le chaos, notre chef
cuisinier a perdu sa toque.
Prends un stylo et trace
le chemin qui te conduit
jusqu'à elle.



TARTE FLAMBÉE ARC-EN-CIEL



Commis ★☆☆

30 MIN. de prép.	40 MIN. en tout	328 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 100 g de crème fraîche
- 2 cs de pesto verte
- ¼ de cc de sel

VOICI COMMENT FAIRE

1. **Sauce:** mélanger la crème fraîche et le pesto, saler.



2. **Légumes:** éplucher la carotte, la râper grossièrement à la râpe à rôtis. Couper le poivron en lamelles d'env. 1 cm. Effeuille la laitue romaine et la déchirer en gros morceaux. Égoutter le maïs.

3. **Tarte flambée:** dérouler la pâte, la poser sur une plaque. Badigeonner la pâte de sauce, répartir les poivrons, les carottes, le maïs et la laitue romaine par-dessus.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

4. **Cuisson:** faire cuire env. 10 min. dans le bas du four préchauffé à 240°C.

Un arc-en-ciel DE LÉGUMES

Selon la saison ou tes envies, tu peux varier les légumes sur ta tarte flambée. Voici ce que tu peux y mettre:



Colorie
les légumes!

TORTILLAS FARCIES



Commis ★☆☆

45 MIN. de prép.	45 MIN. en tout	423 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

VEG

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 1 courgette
- 1 boîte de maïs en grains (env. 140 g)
- 2 brins d'origan
- 1 cs d'huile d'olive
- 200 g de pousses d'épinards
- 150 g d'Appenzeller mi-salé
- ½ cc de sel

VOICI COMMENT FAIRE

1. Farce: râper les courgettes à la râpe à röstis, égoutter le maïs. Effeuiller l'origan. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les courgettes, le maïs, l'origan et les épinards pendant env. 5 min, laisser cuire jusqu'à ce que le jus de cuisson soit quasiment évaporé. Mettre les légumes dans un saladier et les laisser refroidir. Râper le fromage à la râpe à röstis, le mélanger avec les légumes, saler.



- 1 limette
- 1 avocat
- 2 cs d'eau
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre

2. Dip: couper la limette en 2, presser 1 cs de jus dans un saladier. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau puis évider la chair à l'aide d'une cuillère. Verser l'eau dans le jus de limette, ajouter l'avocat, bien l'écraser à la fourchette, assaisonner.

- 8 mini-tortillas
- 2 cs d'eau
- 2 cs d'huile d'olive

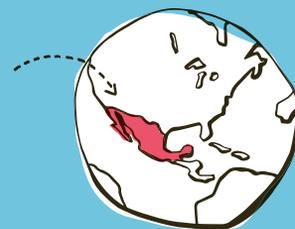
3. Tortillas farcies: répartir la farce sur la moitié de chaque tortilla en ménageant un bord d'env. 1 cm tout autour. Badigeonner les bords d'eau, refermer les tortillas, bien appuyer sur les bords avec une fourchette. Badigeonner d'huile les tortillas des deux côtés. Faire revenir les tortillas farcies par portions dans la même poêle pendant env. 2 min. de chaque côté, servir avec le dip.

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!



savais-tu ?
QUE ... ?

...les tortillas sont une spécialité mexicaine? Ces galettes de blé ou de maïs sont également utilisées pour préparer des fajitas et des tacos.



HOT-DOGS AUX BÂTONNETS DE POISSON



Commis ★☆☆

30 MIN. de prép.	45 MIN. en tout	743 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

VOICI COMMENT FAIRE



1 citron bio
180 g de yogourt nature
2 ½ cs de mayonnaise
1 ½ cs de moutarde au miel
½ cc de sel
un peu de poivre

1. Sauce: râper un peu de zeste de citron dans un récipient, ajouter 2 cs de jus. Ajouter le yogourt, la mayonnaise et la moutarde, mélanger, assaisonner.

300 g de chou rouge
1 concombre

2. Salade chou-concombre: couper le chou en fines lamelles. Peler le concombre, le couper en deux dans la longueur, l'épépiner puis le couper en fines tranches. Mettre le chou et le concombre dans la sauce, mélanger.

500 g de filets de turbot sans la peau
½ cc de sel
5 cs de farine blanche
80 g de panko ou de chapelure
2 œufs
2 cs d'huile d'olive

3. Poisson pané: retirer les arêtes avec une pince à épiler, couper le poisson en lanières d'env. 2 cm de large, le saler. Verser la farine et le panko dans deux assiettes plates, battre les œufs dans une assiette creuse. Passer les lanières de poisson dans la farine, les secouer un peu pour faire tomber le surplus, les passer dans l'œuf puis dans la chapelure, bien appuyer. Les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson, les arroser d'huile.

4. Cuisson: faire cuire env. 15 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C.

6 petits pains (env. 350 g)

5. Hot-dogs: ouvrir les petits pains dans la longueur, les garnir de bâtonnets de poisson et de salade.

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!



... «hot dog» signifie «chien chaud» en anglais? Mais pas besoin d'avoir peur! Le hot dog ne contient pas de viande de chien! C'est un charcutier qui aurait inventé aux États-Unis la saucisse que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de «saucisse de Vienne». À l'époque, il l'a appelée «saucisse teckel» parce qu'elle était longue, marron et un peu tordue et qu'elle lui faisait penser à cette race de chien. Petit à petit, on a fini par dire tout simplement «hot dog» («chien chaud»).

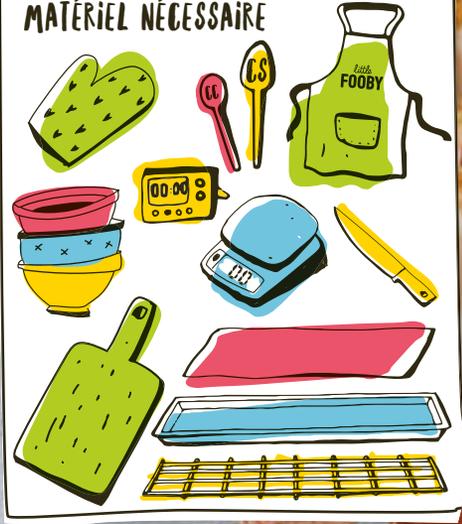
Aujourd'hui, c'est le nom qu'on donne au sandwich composé d'une saucisse chaude dans un bout de pain. Mais évidemment, un hot dog aux bâtonnets de poisson plutôt qu'aux saucisses de Vienne, c'est tout aussi délicieux!

POIVRONS SNACK «MOMIES»

Second de cuisine ★★☆☆

20 MIN. de prép.	45 MIN. en tout	70 KCAL par pièce
---------------------	--------------------	----------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 24 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 300 g de poivrons snack (env. 12 pièces)
- 150 g de fromage frais
- ¼ de cc de curry doux
- ¼ de cc de sel
- 80 g de dés de jambon

VOICI COMMENT FAIRE

1. Farce: couper les poivrons en deux dans la longueur, les épépiner. Fouetter le fromage frais, l'assaisonner, ajouter les dés de jambon, mélanger.



2. Poivrons farcis: remplir les demi-poivrons de farce.



1 pâte feuilletée rectangulaire abaissée

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

3. Momies: dérouler la pâte, la couper en lanières d'env. 1 cm de large. Les enrouler autour des poivrons sans trop serrer, en ménageant un petit espace dans le tiers supérieur. Poser les poivrons sur une plaque recouverte de papier cuisson.



quelques yeux en sucre

4. Cuisson: faire cuire env. 30 min. dans le bas du four préchauffé à 200°C. Sortir du four, laisser refroidir un peu. Garnir les poivrons tièdes de deux yeux en sucre, les laisser refroidir sur une grille.

Conseil: pour des poivrons farcis végétariens, remplacer les dés de jambon de la farce par un poivron snack coupé en dés.



savais-tu?
QUE ... ?

... Halloween est une tradition vieille de plusieurs siècles qui est probablement née en Irlande? Une légende raconte que les gens croyaient à l'époque que le 31 octobre, les morts revenaient sur terre pour les tourmenter. Alors pour que les morts ne les reconnaissent pas, les vivants portaient des déguisements aussi effrayants que possible. Et pour amadouer les revenants, ils posaient des petits gâteaux devant leurs maisons.

Aujourd'hui, on fête Halloween dans le monde entier. Les enfants se déguisent et vont faire du porte-à-porte en s'exclamant: «Des bonbons ou un sort!» La plupart du temps, ils reçoivent un bonbon. Sinon, ils font une petite farce. Nos petits poivrons aussi ont décidé de fêter Halloween en se déguisant en momies. Ils feront sensation à la prochaine fête! Délicieusement effrayant!

OMELETTES VERTES



Second de cuisine ★★☆☆

30 MIN. de prép.	45 MIN. en tout	343 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

 MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 100 g de farine blanche
- 1 ½ cc de sel
- 2 ½ dl de lait coupé d'eau (½ lait et ½ eau)
- 4 œufs frais
- 40 g d'épinards hachés surgelés, décongelés

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pâte: préchauffer le four à 60 °C, y mettre les assiettes. Mélanger la farine et le sel dans un saladier, creuser un puits au milieu. Mixer le lait coupé d'eau, les œufs et les épinards. Verser progressivement le mélange dans le puits tout en remuant avec le fouet, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer env. 15 min. à température ambiante.



- 1 carotte
- ½ concombre (env. 150 g)
- ½ bouquet de persil plat
- 200 g de fromage frais

2. Farce: éplucher la carotte, la râper ainsi que le concombre à la râpe à rôtis. Effeuille le persil. Mélanger les légumes et le persil avec le fromage frais.



- beurre à rôtir pour la cuisson
- 12 feuilles d'ail des ours ou de basilic

3. Omelettes: faire fondre un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive, y verser ¼ de la pâte, la garnir de 3 feuilles d'ail des ours ou de basilic. Couvrir et laisser prendre à petit feu pendant env. 5 min., sortir l'omelette et la réserver au chaud dans le four. Procéder de la même façon avec le reste de la pâte. Mettre les omelettes sur les assiettes, répartir la farce par-dessus, dresser.



COQUILLETTES À LA MÉDITERRANÉENNE



Second de cuisine ★★☆☆

30 MIN. de prép.	30 MIN. en tout	517 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

300 g de pâtes (coquillettes p. ex.)
eau salée bouillante

VOICI COMMENT FAIRE

1. **Pâtes:** cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée, les égoutter et les réserver au chaud.



150 g de courgettes
250 g de tomates cerises

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. **Légumes:** couper les courgettes en 4 dans la longueur, puis en morceaux. Couper les tomates cerises en 2.



1 cs d'huile
200 g de pesto rosso
1 citron bio
½ bouquet de basilic

3. **Sauce:** faire chauffer l'huile dans la poêle, y faire cuire les courgettes, ajouter les tomates et le pesto, poursuivre brièvement la cuisson. Ajouter les pâtes, mélanger, dresser. Parsemer de zeste de citron râpé et de feuilles de basilic.

La forme des pâtes

Il existe des pâtes de plein de formes et de couleurs différentes. Trace le contour des pâtes en suivant les pointillés et colorie les pâtes de la couleur de ton choix!



FARFALLE



CORNETTE



COQUILLETTE



PENNE



SPAGHETTI

PIZZA «PIEUVRE»

Second de cuisine ★★☆☆

45 MIN. de prép.	3 H 25 MIN. en tout	690 KCAL par personne
---------------------	------------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

The illustration shows various kitchen tools and ingredients: a pink bowl, a green sponge, a red spatula, a yellow spatula, a red knife, a green rolling pin, a blue scale, a green cutting board, a red whisk, a blue hand mixer, a red digital timer, a green apron with 'FOOBY' written on it, a yellow cup, a green blender, a pink sheet of dough, and a blue baking tray.



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

VOICI COMMENT FAIRE

- 400 g de farine blanche
- 1 ½ cc de sel
- 1 cc de levure sèche
- 2 ½ dl d'eau
- 2 cs d'huile d'olive

1. Préparation de la pâte: mélanger la farine, le sel et la levure dans un récipient. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger puis pétrir pendant env. 10 min. jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser lever env. 2 h à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Former deux pieuvres: couper la pâte en 4 portions égales. Abaisser 2 portions en disques d'env. 20 cm de Ø sur un peu de farine puis les poser chacune sur une plaque recouverte sur 2 plaques recouvertes de papier cuisson. Diviser les deux portions restantes en 8 morceaux chacune, façonner autant de rouleaux d'env. 30 cm. Disposer 8 rouleaux autour de chaque disque de pâte pour former des tentacules, presser légèrement.



- 3 tomates en grappe
- 2 cs de purée de tomates
- 2 cs d'huile d'olive
- 4 saucisses de Vienne
- 150 g de mozzarella râpé

3. Garniture: couper 4 rondelles de tomate et les réserver. Couper les tomates restantes en morceaux, les mettre dans un verre doseur avec la purée de tomates et l'huile d'olive, mixer le tout au mixeur plongeant. Couper les saucisses de Vienne en rondelles d'env. 5 mm d'épaisseur. Badigeonner les disques de pâte et les tentacules de sauce tomate. Garnir les tentacules de rondelles de saucisses de Vienne, presser légèrement. Répartir la mozzarella sur les disques de pâte. Utiliser 2 rondelles de tomate et 2 rondelles de saucisses de Vienne pour faire les yeux.



4. Cuisson: faire cuire la première pizza env. 15 min. dans le bas du four préchauffé à 240°C. La sortir et faire cuire la seconde pizza.

Conseil: parsemer les pizzas cuites de basilic déchiré à la main.

Servir avec: de la salade verte

savais-tu?
QUE ...

... la pizza à la sauce tomate et à la mozzarella est originaire de Naples, une ville du sud de l'Italie? On suppose qu'il existait auparavant une variante sans sauce tomate inventée ailleurs. En fait, il existe presque autant d'histoires sur l'origine de la pizza que de possibilités de la garnir!



Second de cuisine ★★☆☆

GALETTES AU SAUMON ET AU CHOU-FLEUR

Second de cuisine ★★☆☆

1 H de prép.	1 H en tout	461 KCAL par personne
-----------------	----------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT VOICI COMMENT FAIRE

400 g de pommes de terre farineuses
600 g de chou-fleur eau salée

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

un peu d'huile pour la cuisson
400 g de filets de saumon sans la peau
½ cc de sel
un peu de poivre

1 citron bio
2 cs de féculé de pommes de terre
4 cs de semoule de maïs fine
½ cc de sel
un peu de poivre
un peu d'huile pour la cuisson

½ bouquet d'herbes aromatiques (persil, aneth ou menthe p.ex.)
180 g de yogourt nature
2 cs de mayonnaise
sel, poivre, selon le goût

1. Préparation: préchauffer le four à 60°C et y mettre le plat et les assiettes.

2. Purée: éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Séparer les bouquets du chou-fleur. Faire cuire les pommes de terre et le chou-fleur env. 30 min. dans l'eau frémissante salée jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égoutter, laisser les légumes dans la passoire pendant env. 10 min. pour que la vapeur se dissipe, puis les remettre dans la casserole. Écraser les légumes au presse-purée ou à la fourchette.

3. Saumon: faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saler et poivrer le saumon, le faire cuire pendant 7 min. de chaque côté, le dresser sur une assiette. Émietter le saumon à l'aide de deux fourchettes, l'ajouter à la purée de légumes et mélanger.

4. Galettes: râper un peu de zeste de citron, presser 1 cs de jus et l'ajouter à la purée avec la féculé de pomme de terre, la semoule de maïs, le sel et le poivre, mélanger. Former une douzaine de galettes avec les mains mouillées. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire cuire les galettes par portions pendant env. 5 min. de chaque côté, les réserver au chaud.

5. Sauce dip: ciseler les herbes, les mélanger avec le yogourt et la mayonnaise, saler et poivrer. Servir la sauce dip avec les galettes.

Servir avec: de la salade de concombre



Second de cuisine ★★☆☆

GRATIN DE CORNETTES



Second de cuisine ★★☆☆

20 MIN. | 1 H 20 MIN. | 725 KCAL
de prép. | en tout | par personne

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 300 g** de pâtes (cornettes p. ex.)
eau salée bouillante
- un peu** de beurre

Voici COMMENT FAIRE

- 1. Cuisson des pâtes:** faire cuire les cornettes dans l'eau bouillante salée, les rincer à l'eau froide et les égoutter.
Beurrer le plat à gratin (env. 2 ½ litres).



- 200 g** de jambon
- 2 brins** de persil plat
- 1** oignon botte avec les fanes
- 50 g** de Sbrinz râpé

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

- 2. Gratin:** hacher le jambon, couper grossièrement le persil, couper l'oignon botte en rondelles. Mettre le tout dans le plat à gratin avec le fromage et les pâtes, mélanger.



- 4** œufs
- 4 dl** de lait
- 2 ½ dl** de demi-crème
- 1 cc** de sel
- un peu** de poivre

- 3. Liaison:** bien mélanger les œufs, le lait et la crème, assaisonner puis verser la liaison sur le gratin.



- 4. Cuisson:** faire cuire env. 1 h dans le bas du four préchauffé à 200°C.

CONSEIL:

pour une variante végétarienne, remplacer le jambon par des dés de légumes (des carottes, du poireau, du céleri p. ex.).

CHIPOLATAS MARINÉES ET SALADE



Second de cuisine ★★☆☆

20 MIN. de prép.	30 MIN. en tout	269 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 2 cs de moutarde douce
- 2 cs de miel liquide
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 cc de curry
- 2 cc de sésame
- 8 chipolatas
- 8 petites brochettes en bois

VOICI COMMENT FAIRE

1. Marinade: mélanger la moutarde avec le miel, l'huile, le curry et le sésame. Piquer les chipolatas sur les brochettes et les badigeonner avec 3 cs de cette marinade. Réserver le reste.



2. Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): faire griller les brochettes à braise/température moyenne (env. 200°C), pendant env. 10 min. en les retournant de temps en temps.

3. Salade: effeuiller les salades baby. Couper les tomates cerises en deux et les concombres en rondelles, mettre le tout dans un plat. Ajouter le vinaigre et l'huile à la marinade réservée, mélanger, rectifier l'assaisonnement.

- 3 salades baby
- 250 g de tomates cerises
- 250 g de concombres snack
- 2 cs de vinaigre de vin blanc
- 1 cs d'huile d'olive
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

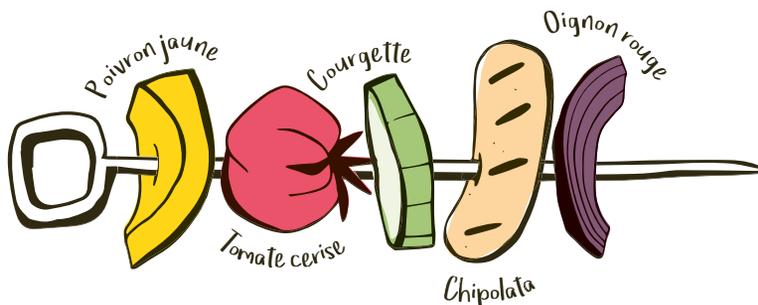


Dresser les brochettes sur le plat. Répartir la sauce sur la salade.

Servir avec: du pain ou une salade de pâtes

Brochettes de TOUTES LES COULEURS

Si tu le souhaites, tu peux ajouter des légumes multicolores sur tes brochettes de chipolatas, par exemple:



CONCHI GLIONIS FARCIS AUX AUBERGINES



Second de cuisine ★★☆☆

30 Min. de prép.	1 H en tout	451 Kcal par personne
---------------------	----------------	--------------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT VOICI COMMENT FAIRE

2 aubergines
 2 cs d'huile d'olive
 ¼ de cc de sel
 1 bouquet de basilic
 250 g de ricotta
 40 g de parmesan râpé

1. Farce: couper les aubergines en dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y faire revenir les aubergines pendant env. 15 min., les saler puis les laisser refroidir un peu. Effeuille le basilic, l'ajouter aux aubergines avec la ricotta et le parmesan, mélanger.



200 g de conchiglionis
 eau salée
 un peu d'huile d'olive

Passages surlignés:
 les enfants peuvent aider!

2. Conchiglionis: précuire les pâtes env. 12 min. dans l'eau salée frémissante, les égoutter puis les passer sous l'eau froide. Graisser le moule à gratin (env. 2 litres). Répartir la farce dans les conchiglionis, les mettre dans le plat à gratin.



1 verre de coulis de tomates
 (env. 350 g)
 2 dl d'eau
 1 gousse d'ail
 ¼ de cc de sel
 un peu de poivre
 40 g de parmesan râpé

3. Sauce tomate: verser le coulis de tomates dans un récipient. Verser l'eau dans le pot de coulis vide, bien agiter puis l'ajouter au coulis de tomates. Écraser l'ail, l'ajouter aux tomates, mélanger puis assaisonner. Verser la sauce tomate dans le plat de conchiglionis, saupoudrer de parmesan.



4. Cuisson: faire cuire env. 30 min. au milieu du four préchauffé à 180°C.

Le four

SYMBOLES DE CUISSON



ATTENTION. ÇA BRÛLE!

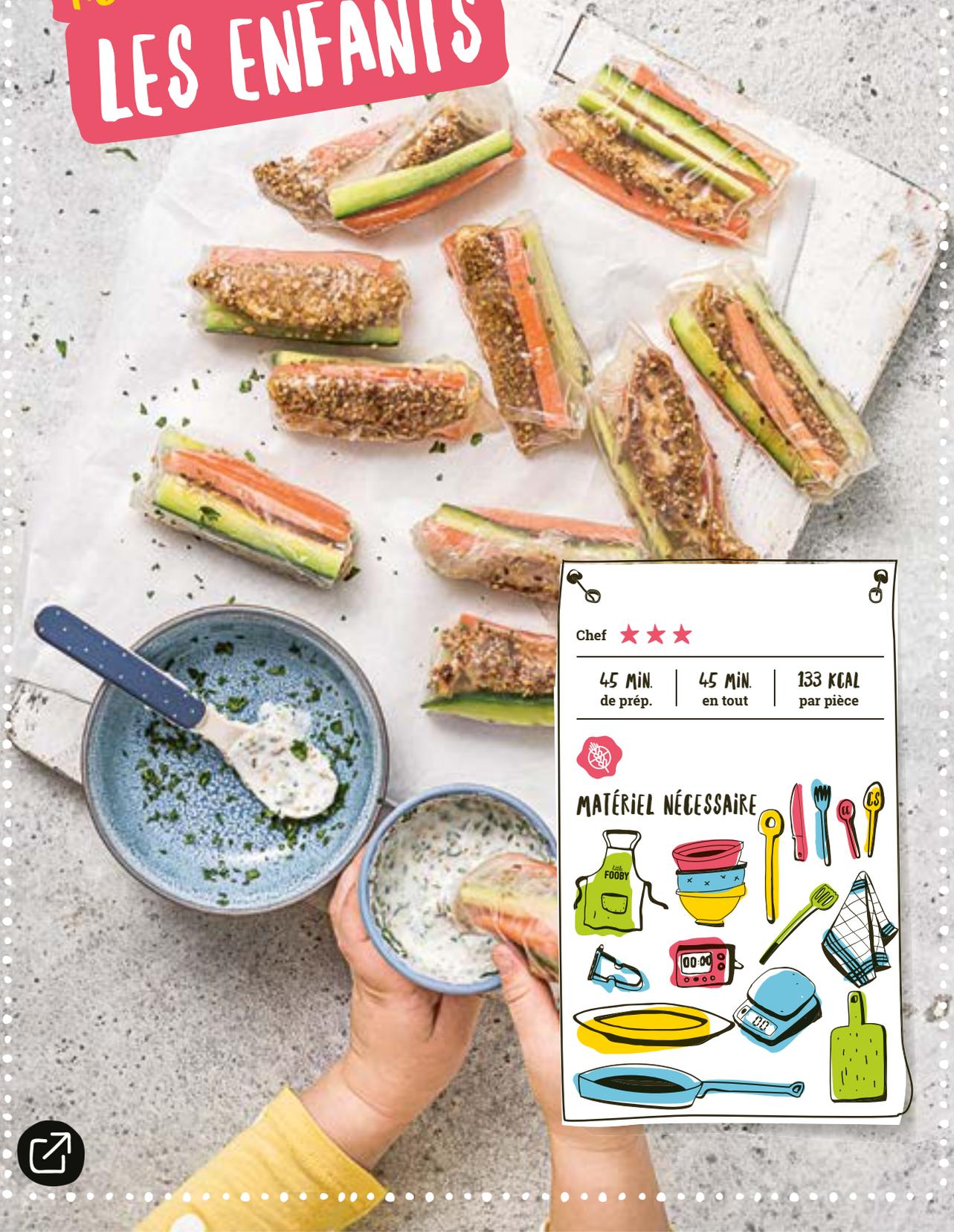
Il faut toujours laisser les adultes s'occuper des plaques et des plats chauds.

MOULES

On peut faire des pâtisseries de différentes formes. C'est pourquoi il y a des moules ronds, rectangulaires ou profonds.

Astuce: quand rien n'est précisé dans la recette, cela signifie qu'on parle de chaleur voûte et sole pour la température.

ROULEAUX D'ÉTÉ POUR LES ENFANTS






Chef ★★ ★

45 MIN. de prép.	45 MIN. en tout	133 KCAL par pièce
---------------------	--------------------	-----------------------


MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 12 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 240 g de mini-filets de poulet
- 100 g de sésame grillé
- 1 œuf
- ¼ de cc de sel
- 1 cs d'huile d'arachide

Voici COMMENT FAIRE

1. Poulet: couper les filets de poulet en deux dans la longueur. Mettre le sésame dans une assiette creuse. Battre l'œuf dans une autre assiette creuse. Saler le poulet, le passer dans l'œuf, puis dans le sésame en appuyant bien. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire revenir le poulet pendant env. 3 min. de chaque côté.



- 1 carotte
- ½ concombre
- 12 feuilles de riz

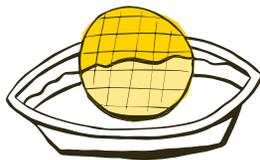
Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Rouleaux d'été: éplucher la carotte, la couper en bâtonnets ainsi que le concombre. Plonger une feuille de riz dans de l'eau chaude pendant env. 30 sec., la poser sur une assiette. Y disposer au milieu quelques bâtonnets de concombre, de carottes et du poulet. Rabattre les bords de la feuille et la rouler en serrant bien, en partant du bas. Placer le rouleau sur un plat et le couvrir d'un linge humide. Renouveler l'opération avec les autres feuilles de riz et le reste des ingrédients.

- ½ bouquet de persil plat
- 150 g de yogourt nature
- 2 cs de sésame grillé
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre

3. Dip: ciseler le persil, le mélanger avec le yogourt, le sésame, le sel et le poivre. Servir le dip en accompagnement des rouleaux d'été.

Faire de beaux rouleaux



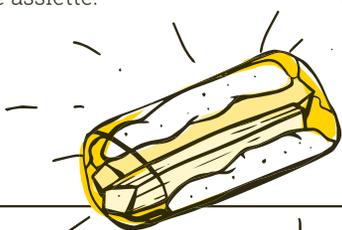
1 Plonger 1 feuille de riz dans de l'eau chaude pendant env. 30 sec., puis la poser sur une assiette.



2 Garnir la feuille de riz et replier les bords.



3 Enrouler la feuille de riz depuis le bas en serrant bien.



4 Poser le rouleau d'été sur un plat et le recouvrir d'un linge humide.

ONE POT À LA MONTAGNARDE



Chef ★★ ★

20 MIN. de prép.	20 MIN. en tout	738 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 200 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 pomme rouge
- 1 oignon botte avec les fanes
- 120 g de lard paysan en tranches

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation du One Pot: éplucher les pommes de terre, les couper avec la pomme en morceaux de même taille (env. 1 cm). Couper l'oignon botte en rondelles fines et le lard en morceaux.



- 300 g de pâtes (macaronis à la montagnarde p.ex.)
- 2 dl de crème entière
- 6 dl de bouillon de légumes

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Cuisson du One Pot: mettre dans la casserole les pâtes, les dés de pomme, les rondelles d'oignon, les morceaux de pommes de terre, le lard, la crème et le bouillon, mélanger, porter à ébullition. Faire cuire à couvert pendant env. 8 min. à feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.



- 60 g d'Appenzeller
- sel, poivre, selon le goût

3. Dernière étape: râper fin le fromage, l'ajouter aux pâtes, saler et poivrer.

Conseil: parsemer d'oignons grillés.

Des oignons grillés

FAITS MAISON

Les oignons grillés sont délicieux avec un One Pot à la montagnarde. Et ils sont faciles à faire soi-même!



1 Peler 2 oignons et les couper en fines rondelles.



2 Mettre 1 cs de farine dans une assiette et passer les rondelles d'oignon dedans.



3 Faire griller les rondelles d'oignon dans une poêle antiadhésive avec un peu de beurre pendant 10-15 min. jusqu'à ce que l'oignon soit croustillant.



4 Parsemer le One Pot à la montagnarde d'oignons grillés.

GALETTES AU MAÏS ET AUX COURGETTES



 **Chef** ★★ ★

30 min. de prép.	30 min. en tout	170 kcal par pièce
---------------------	--------------------	-----------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 12 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 1 courgette
- 1 boîte de maïs en grains (env. 285 g)
- 40g de pousses d'épinards

VOICI COMMENT FAIRE

1. Légumes: râper grossièrement les courgettes à la râpe à rösti. Égoutter le maïs, couper grossièrement les pousses d'épinards.



2. Préparation de la pâte: dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le bicarbonate et la poudre à lever, former un puits. Dans un autre saladier, mélanger le babeurre, les œufs et l'huile et verser progressivement dans le puits tout en remuant. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter les courgettes, le maïs et les pousses d'épinards dans la pâte et mélanger.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

3. Galettes: faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Verser la pâte par portions dans la poêle de manière à former des galettes d'env. 7 cm de Ø. Baisser le feu, laisser cuire pendant env. 2 min, jusqu'à ce que la face inférieure se détache de la poêle, puis retourner les galettes et terminer la cuisson pendant env. 2 min. Procéder de la même façon avec le reste de pâte, réserver au chaud et à couvert.

4. Dip au séré: hacher menu les pousses d'épinards. Mélanger le séré, le yogourt et l'huile, ajouter les épinards, mélanger et saler. Servir le dip avec les galettes.

- 275g de farine mi-blanche
- ¾ de cc de sel
- ½ cc de bicarbonate de soude
- ½ cc de poudre à lever
- 2 ½ dl de babeurre
- 2 œufs
- 1 cs d'huile d'olive

huile pour la cuisson

- 10g de pousses d'épinards
- 250g de séré demi-gras
- 2 cs de yogourt à la grecque nature
- 1 cs d'huile d'olive
- ¼ de cc de sel

CONSEIL:

les galettes peuvent être servies chaudes ou froides.

ESCARGOTS AUX SAUCISSES DE VIENNE



Chef ★★ ★

30 MIN. de prép.	2 H en tout	430 KCAL par personne
---------------------	----------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

A collection of colorful, cartoon-style illustrations of kitchen items and ingredients. It includes a green cutting board, a pink bowl, a green oven mitt, a red spoon, a yellow spoon, a pink knife, a blue scale, a yellow bowl, a blue pitcher, a red digital timer, a green apron with the name 'FOOBY' on it, a yellow griddle, a pink sheet of dough, and a blue tray.

POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT VOICI COMMENT FAIRE

1 brin de romarin
250 g de farine blanche
¾ de cc de sel
¼ de cube de levure (env. 10 g)
1 ½ dl d'eau
3 cs d'huile d'olive

1. Préparation de la pâte: effeuiller le romarin, le ciseler puis le mettre dans un saladier. Ajouter la farine et le sel, émietter la levure et mélanger. Ajouter l'eau et l'huile, pétrir le tout en une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser lever env. 1 h à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.



Diviser la pâte en 8 portions.

4 saucisses de Vienne

2. Corps des escargots: utiliser la moitié pour façonner 4 rouleaux d'env. 30 cm de long. Les enrouler autour de chaque saucisse pour former le corps des escargots.



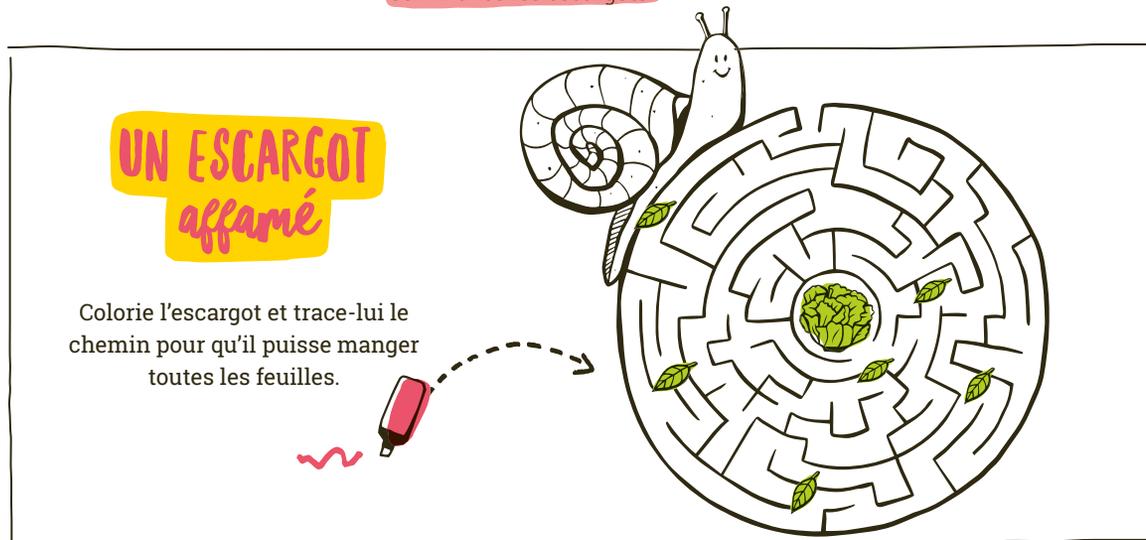
Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

3. Coquilles d'escargots: diviser chacune des portions restantes en 3, former de fins rouleaux et en faire 4 tresses. Enrouler les tresses sur elles-mêmes et poser les coquilles ainsi obtenues sur les rouleaux aux saucisses. Poser les escargots sur une plaque recouverte de papier cuisson.



3 cs de ketchup
½ cc de curry doux

4. Cuisson: faire cuire env. 30 min. dans le bas du four préchauffé à 200°C. Sortir les escargots et les laisser refroidir un peu sur une grille. Mélanger le ketchup avec le curry, servir avec les escargots.



GALETTES DE POMMES DE TERRE FARCIES AU POIREAU



Chef ★★ ★

45 MIN. de prép.	45 MIN. en tout	288 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

200 g de poireaux
40 g de tomates séchées
3 brins de romarin
1 gousse d'ail
2 cs d'huile d'olive
¼ de cc de paprika doux
½ cc de sel

1 kg de pommes de terre farineuses
eau salée frémissante
40 g de féculé de pommes de terre
¾ de cc de sel

VOICI COMMENT FAIRE

1. Farce: couper fin le poireau, les tomates et le romarin, écraser l'ail. Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Y faire revenir le poireau, les tomates, le romarin et l'ail pendant env. 10 min., assaisonner puis laisser refroidir.

2. Pommes de terre: éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée pendant env. 15 min. sans couvrir, puis bien les égoutter. Ecraser les pommes de terre au passe-vite au-dessus d'un bol, incorporer la féculé de pommes de terre et le sel, laisser refroidir.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

3. Galettes: diviser la pâte en 8 portions. Prendre la moitié d'une portion dans la main, l'aplatir légèrement. Déposer env. 1 cs de farce au milieu, poser la deuxième moitié de la portion par-dessus, bien appuyer et façonner une galette. Répéter l'opération avec le reste de pâte.



huile pour la cuisson

4. Cuisson: faire chauffer un peu d'huile dans la poêle. Y faire revenir les galettes par portions à feu moyen pendant env. 5 min. de chaque côté.

Servir avec: de la doucette

PÂTES AUX BOULETTES DE LENTILLES



Chef ★★ ★

40 MIN. de prép.	40 MIN. en tout	539 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 1 oignon
- 2 carottes (env. 200 g)

VOICI COMMENT FAIRE

1. Boulettes de lentilles: peler l'oignon, le hacher menu puis le mettre dans un récipient. Éplucher les carottes, les passer à la râpe à bircher et les ajouter dans le récipient.



- 2 boîtes de lentilles cuites (env. 260 g)
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil plat

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

Rincer les lentilles, les égoutter, les mettre dans le récipient avec l'ail pressé. Ciseler le persil, réserver la moitié.



- 5 cs de purée de tomates
- 5 cs de farine blanche
- ½ cc de sel

Ajouter l'autre moitié du persil, la purée de tomates, la farine et le sel aux lentilles, bien pétrir à la main jusqu'à obtenir une masse compacte.



- huile pour la cuisson
- 500 g de tomates cerises
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre

Former des boulettes avec les mains mouillées. Couper les tomates en 4. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y saisir les boulettes de lentilles de toutes parts pendant env. 6 min. Ajouter les tomates, poursuivre la cuisson pendant env. 6 min., assaisonner.

- 350 g de pâtes (rigatoni p.ex.)
eau salée frémissante

2. Pâtes: faire cuire les pâtes al dente dans l'eau salée, puis les égoutter. Dresser les pâtes avec les boulettes de lentilles et les tomates. Répartir le persil réservé par-dessus.

Conseil: ajouter des tomates séchées émincées à la masse aux lentilles.

LASAGNES AUX LÉGUMES



Chef ★★ ★

1 H de prép.	1 H 35 MIN. en tout	410 KCAL par personne
-----------------	------------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 6 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 poivrons
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 boîte de tomates concassées (env. 800 g)
- 1 dl d'eau
- 1 ½ cc de sel
- un peu de poivre

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!



VOICI COMMENT FAIRE

1. Sauce aux légumes: peler les oignons, éplucher les carottes, les couper en morceaux avec les poivrons.

Faire chauffer l'huile dans une casserole, y faire revenir les légumes pendant env. 5 min. Ajouter les tomates et l'eau, porter à ébullition, assaisonner, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant env. 30 min. Retirer la casserole du feu.

- 1 bouquet de basilic
- 200 g d'épinards en branches

Ajouter le basilic effeuillé et les pousses d'épinards, mélanger. Laisser refroidir un peu.

- 3 cs de beurre
- 3 cs de farine blanche
- 7 dl de lait entier
- 1 cc de sel
- ¼ de cc de noix de muscade
- un peu de poivre
- 50 g de parmesan râpé

2. Sauce béchamel: faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et la faire cuire à feu moyen en remuant au fouet (elle ne doit pas se colorer). Retirer la casserole du feu. Verser le lait dans la farine en une seule fois, porter le mélange à ébullition tout en remuant, puis baisser le feu. Assaisonner la sauce, la laisser frémir pendant env. 10 min. en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ajouter le fromage, mélanger, laisser refroidir un peu.

- 1 cs d'huile d'olive
- 12 feuilles de lasagne blanches
- 30 g de parmesan râpé

3. Lasagnes: badigeonner le plat (d'env. 2 ½ litres) d'huile. Étaler 4 cs de sauce béchamel dans le plat à gratin. Disposer les feuilles de lasagne, les légumes et la sauce béchamel en alternant les couches, parsemer de fromage.



4. Cuisson: faire cuire env. 35 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C. Sortir les lasagnes et les laisser reposer env. 5 min.

RIZ AU CURRY ONE POT

Chef ★★ ★

30 MIN.
de prép.

30 MIN.
en tout

555 KCAL
par personne

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT VOICI COMMENT FAIRE

- 2 oignons botte avec les fanes
- 2 carottes
- 2 pommes
- ½ bouquet de persil

1. Fruits et légumes: couper les oignons en fines rondelles. Éplucher les carottes, couper les pommes en deux puis les épépiner. Couper les carottes et les pommes en morceaux d'env. 2 cm. Ciseler le persil.



- 4 blancs de poulet
- huile pour la cuisson
- 1 cc de sel
- 2 cs de curry doux
- 3 dl de lait
- 3 dl de bouillon de légumes

2. One Pot: couper les blancs de poulet en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y faire revenir le poulet par portions pendant env. 2 min., le sortir puis le saler. Baisser le feu, faire revenir brièvement les oignons, les carottes et les pommes dans la même cocotte, puis remettre le poulet. Saupoudrer de curry, ajouter le lait et le bouillon.



- 250 g de mélange de riz et riz sauvage
- 330 g d'ananas en dés

Ajouter le riz, mélanger, puis laisser mijoter env. 20 min. à couvert. Ajouter l'ananas, mélanger. Dresser le riz au curry, le garnir de persil.

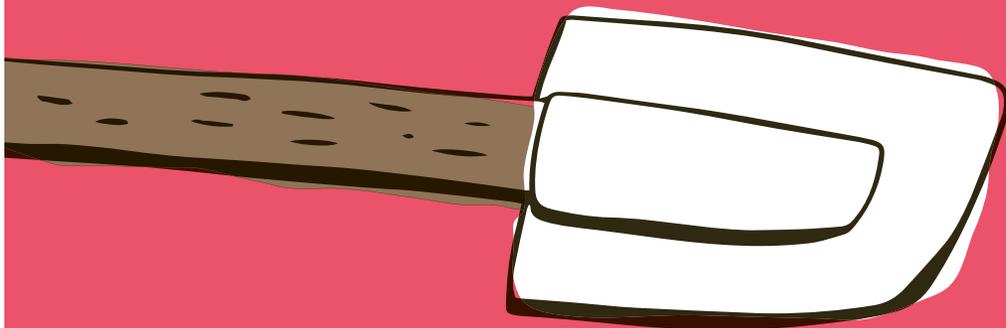
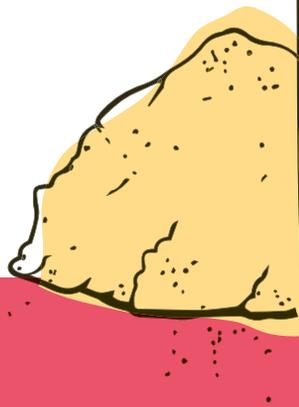
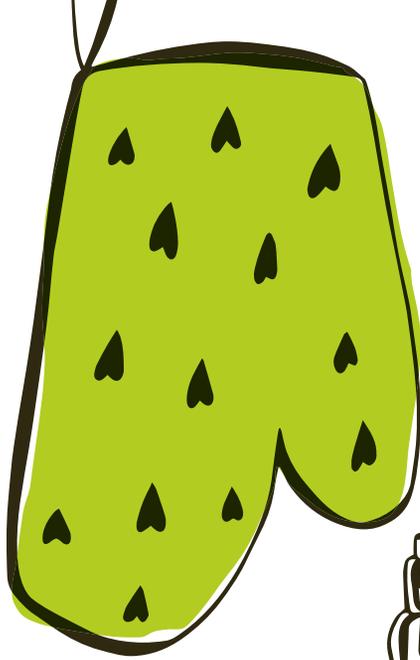
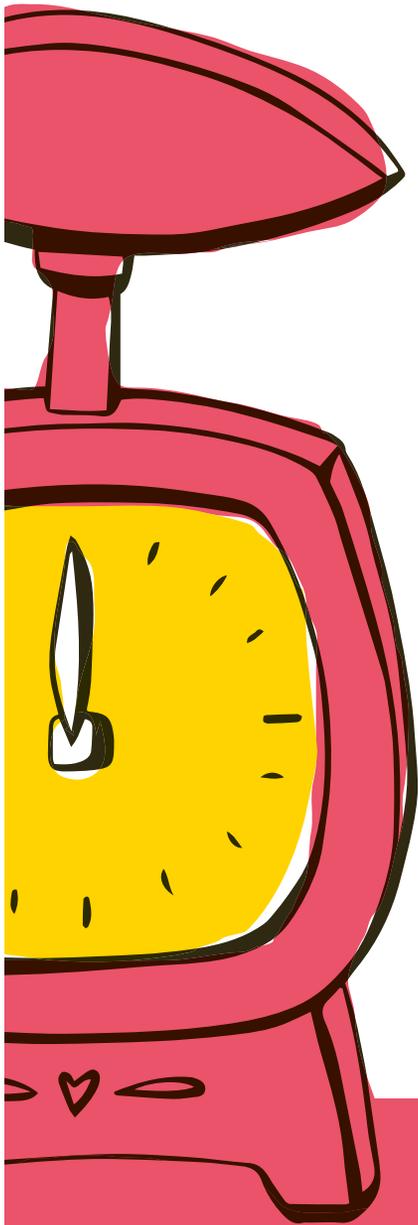


Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

savais-tu? QUE...

... le curry est un mélange de différentes épices? Selon le goût et l'intensité, il peut y en avoir jusqu'à 36! Les ingrédients les plus courants sont les graines de coriandre, le poivre de Cayenne, le poivre noir, le gingembre et le curcuma.





Desserts et encas SUCRÉS



Quel bonheur de sentir une bonne odeur de gâteau qui sort du four! Que ce soit au dessert ou au goûter, avec ces recettes sucrées, c'est régal assuré!



L'expérience

DE LA POMME ET DU CITRON

Les pommes sont délicieuses de toutes les façons: sur une tarte, en compote ou crues, juste découpées en quartiers. Mais as-tu déjà remarqué que les quartiers de pomme deviennent tout marron si on ne les mange pas rapidement? Découvre ici ce qui se cache derrière ce mystère et ce que tu peux faire pour le résoudre, à part te dépêcher de manger ta pomme!

EXPÉRIENCE



- 1 Coupe une pomme en quartiers. Les plus petits auront besoin de l'aide d'un adulte.



- 3 Programme 20 min. sur un réveil ou un minuteur.



- 2 Répartis les quartiers sur deux assiettes. Sur la première assiette, arrose les quartiers de jus de citron. Ne touche pas aux quartiers de la deuxième assiette.



- 4 Vois-tu la différence? La pomme arrosée de citron est encore toute fraîche, alors que les quartiers sans citron ont déjà bruni (mais sont encore bons).

POURQUOI?

Quand la pomme est entière, sa peau joue le rôle d'une barrière qui empêche l'air (l'oxygène) d'atteindre l'intérieur du fruit. Lorsque tu découpes la pomme en quartiers, l'intérieur est en contact avec l'air. Or la chair du fruit contient une substance (les polyphénols) qui provoque le brunissement du fruit au contact de l'oxygène. La vitamine C que contient le citron empêche cette réaction chimique entre les polyphénols et l'oxygène, et c'est ce qui fait que la pomme reste claire.



Commis ☆☆☆

15 MIN. de prép.	50 MIN. en tout	274 KCAL par tranche
---------------------	--------------------	-------------------------

VEG

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

POUR 1 TARTE (12 TRANCHES). IL VOUS FAUT

- 1 pâte brisée ronde abaissée (270 g)
- 100 g de noisettes moulues
- 4 pommes

- 80 g de sucre
- 80 g de beurre coupé en morceaux
- 100 g de farine blanche

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

VOICI COMMENT FAIRE

1. Tarte: dérouler la pâte, la poser avec le papier cuisson sur la plaque (d'env. 28 cm de Ø), piquer le fond abondamment avec une fourchette. Parsemer le fond de noisettes moulues. Couper les pommes en quartiers, répartir les quartiers de pomme par-dessus.

2. Frisure: dans un saladier, bien mélanger le sucre, le beurre et la farine à la main jusqu'à obtenir une masse friable, puis la répartir sur les pommes.

3. Cuisson: faire cuire env. 35 min. dans le bas du four préchauffé à 200 °C. Sortir la tarte du four, la laisser tiédir un peu, puis la faire glisser sur une grille et la laisser refroidir complètement.



TRANCHES AU LAIT

Commis ★☆☆

20 MIN. de prép.	5 H 20 MIN. en tout	108 KCAL par tranche
---------------------	------------------------	-------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 20 TRANCHES. IL VOUS FAUT

2½ feuilles de gélatine

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

VOICI COMMENT FAIRE

1. Fourrage: faire tremper les feuilles de gélatine env. 5 min. dans de l'eau froide.



2 dl de lait
2 cs de sucre
1 cs de miel liquide
2 dl de crème entière

Dans une casserole, faire chauffer le lait, le sucre et le miel tout en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Égoutter la gélatine, l'ajouter au lait et mélanger. Retirer la casserole du feu, laisser refroidir. Monter la crème en chantilly ferme, l'incorporer délicatement au mélange précédent, couvrir et mettre au frais env. 1 h.

1 fond pour tourte au chocolat, coupé en trois (env. 340 g)

2. Tranches au lait: répartir la masse sur un fond de biscuit, recouvrir d'un deuxième fond de biscuit puis mettre au frais pendant env. 4 h. Couper en 20 tranches.



CONSEIL:

congeler le troisième fond de biscuit.

savais-tu?
QUE...

...le lait est non seulement délicieux à boire, mais qu'en plus, il sert de base pour de nombreux autres aliments? Par exemple:



COOKIES AUX FRUITS SECS

Commis ★☆☆

30 MIN. de prép.	1 H 5 MIN. en tout	88 KCAL par pièce
---------------------	-----------------------	----------------------

VEG VGN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 20 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 1 banane (env. 120 g)
- 100 g de dattes dénoyautées
- 3 cs de purée d'amandes

Voici COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: couper la banane en morceaux, la mixer avec les dattes et la purée d'amandes. Verser la masse dans un récipient.

- 50 g d'abricots secs (doux)
- 50 g de quartiers de pomme séchés
- 30 g d'amandes
- 70 g d'amandes moulues
- 70 g de flocons d'avoine complète fins
- ½ cc de poudre à lever
- 1 pincée de sel

Hacher grossièrement les abricots, les pommes et les amandes. Mélanger les amandes moulues, les flocons d'avoine, la poudre à lever et le sel, ajouter le tout à la pâte ainsi que les abricots, les pommes et les amandes, mélanger. Couvrir et mettre au frais pendant env. 15 min.

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Façonnage: diviser la masse en 20 portions, former des boules avec les mains mouillées, les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson puis les aplatir.

3. Cuisson: faire cuire env. 20 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C. Sortir les cookies, les laisser tiédir sur la plaque, les mettre sur une grille et les laisser refroidir.



Bocal DE COOKIES

Les cookies se conservent plus longtemps dans un bocal en verre.



Mettre les cookies dans un bocal et fermer le couvercle.



Remplir une des étiquettes de la planche d'autocollants et la coller sur le bocal.



Découper un morceau de tissu un peu plus grand que le couvercle.



Poser le tissu sur le couvercle et utiliser une ficelle pour le fixer sur le bocal.

POUR 1 CAKE (16 TRANCHES). IL VOUS FAUT

- 1 pot de yogourt à la vanille (180 g)
- 1 citron bio
- 150 g de beurre ramolli
- 2 pots de sucre (360 g)
- 3 cs de graines de pavot
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 3 pots de farine blanche (360 g)
- 1 cc de poudre à lever

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: verser le yogourt dans un saladier. Rincer le pot et le sécher soigneusement: il servira de verre doseur. Râper le zeste du citron et réserver $\frac{1}{2}$ cs de jus. Ajouter le beurre au yogourt. Ajouter le sucre, les graines de pavot, le zeste de citron, le sel et l'œuf, mélanger au batteur électrique pendant env. 5 min., jusqu'à ce que la masse blanchisse. Mélanger la farine et la poudre à lever, incorporer le tout à la masse aux œufs.



2. Moule: chemiser de papier cuisson un moule à cake d'env. 30 cm. Verser la pâte dans le moule.



3. Cuisson: faire cuire env. 1 h 10 min. au milieu du four préchauffé à 180°C. Retirer du four, laisser refroidir un peu, démouler le cake et le mettre à refroidir sur une grille.

4. Glaçage au citron: mélanger le sucre glace et le jus de citron réservé, répartir ce glaçage sur le cake.

Bon à savoir: lorsqu'il est mélangé avec le beurre, les graines de pavot, le sucre et les œufs, le yogourt peut coaguler. Cela ne nuit en rien à la qualité, ni au goût du cake une fois cuit.

CONSEIL:

1 pot correspond à un pot de yogourt rempli.

100 g de sucre glace

savais-tu ?
QUE ...

... les graines de pavot proviennent des jolies fleurs de pavot? On les récolte dans la capsule de la fleur lorsqu'elle sèche. Ces petites graines rondes et noires sont souvent utilisées pour faire des pâtisseries car elles ont un petit goût qui rappelle la noisette.



POUR 9 PIÈCES. IL VOUS FAUT

600 g de farine mi-blanche
¾ de cc de sel
½ cube de levure (env. 20 g)
3 dl de lait
1 œuf
3 cs de miel liquide
85 g de beurre

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: mélanger la farine et le sel dans un récipient. Ajouter la levure émietlée, mélanger. Mélanger le lait, l'œuf et le miel, verser le tout dans la farine, mélanger puis pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse. Couper le beurre en morceaux, les ajouter à la pâte, continuer de pétrir pendant env. 5 min.



25 g de chocolat noir
1 cs de cacao en poudre

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

Hacher menu le chocolat et le verser dans un récipient à parois fines. Faire chauffer au bain-marie en veillant bien à ce que le récipient ne touche pas l'eau. Faire fondre le chocolat, ajouter le cacao en poudre, lisser, laisser refroidir un peu. Couper env. 120 g de pâte, la mettre dans un récipient. Ajouter le chocolat, pétrir le tout. Laisser lever la pâte foncée et la pâte claire à couvert pendant env. 1 h à température ambiante, jusqu'à ce qu'elles doublent de volume.



un peu de beurre

3. Façonnage: recouvrir le fond du moule à charnière carré (d'env. 24 cm) de papier cuisson, beurrer les bords. Couper la pâte claire en 9 morceaux égaux, former des boules et les poser dans le moule. Couvrir et laisser lever pendant env. 45 min. Utiliser la pâte foncée pour former les 18 yeux, les 18 oreilles et les 9 nez des pandas, les poser sur les boules.



3. Cuisson: faire cuire env. 30 min. dans le bas du four préchauffé à 200 °C. Retirer les petits pains du four, les laisser tiédir puis enlever le bord du moule. Laisser refroidir sur une grille.

Second de cuisine ★★☆☆

CHEESECAKE COLORÉ



Second de cuisine ★★☆☆

25 MIN. de prép.	1 H 5 MIN. en tout	233 KCAL par tranche
---------------------	-----------------------	-------------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 1 CHEESECAKE (12 TRANCHES). IL VOUS FAUT

VOICI COMMENT FAIRE

un peu de beurre

120 g de biscuits au beurre
50 g de beurre ramolli

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

1. Moule: recouvrir le fond du moule (d'env 24 cm de Ø) de papier cuisson, beurrer les bords.

2. Fond du cheesecake: mettre les biscuits dans un sac plastique, les écraser menu à l'aide d'un rouleau à pâtisserie puis les placer dans une coupelle. Ajouter le beurre, mélanger. Étaler ce mélange dans le moule en appuyant bien.



1 citron bio
400 g de fromage frais double-crème
130 g de sucre
3 œufs
1 cs de Maizena

3. Masse au fromage frais: râper le zeste du citron, le mettre dans un récipient. Ajouter le fromage frais, le sucre, les œufs et la Maizena, bien mélanger le tout au batteur électrique. Répartir la masse sur le fond de biscuits.

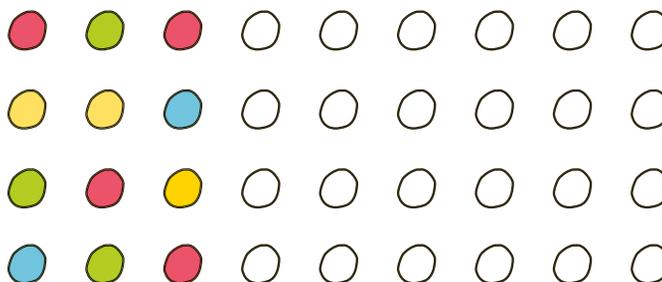


quelques Smarties
2 cs de perles de sucre

4. Cuisson: faire cuire env. 40 min. au milieu du four préchauffé à 160°C. Sortir le cheesecake du four et le laisser refroidir un peu. Décoller le bord du moule et faire glisser le cheesecake sur une grille. Laisser refroidir complètement. Garnir de Smarties et de perles de sucre.

SMARTIES
multicolores

Colorie les smarties en respectant l'ordre des couleurs de chaque ligne!



Second de cuisine ★★☆☆

BOUCHÉES BANANE-CACAHUÈTES

Second de cuisine ★★☆☆

20 MIN. de prép.	1 H 20 MIN. en tout	25 KCAL par pièce
---------------------	------------------------	----------------------

VEG VGN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 25 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 1 banane
- 2 cs de beurre de cacahuètes

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

VOICI COMMENT FAIRE

1. Banane: peler la banane, la couper en rondelles d'env. 3 mm d'épaisseur. Tartiner de beurre de cacahuètes la moitié des rondelles de banane, les recouvrir des rondelles restantes, presser légèrement. Mettre au congélateur pendant env. 1 h.



1 sachet de glaçage pour gâteau foncé (env. 120 g)

2. Chocolat: faire fondre le glaçage au bain-marie ou au micro-ondes, en verser la moitié dans une coupelle. Plonger les bouchées jusqu'à mi-hauteur dans le glaçage, les égoutter, les mettre sur une feuille de papier cuisson et les laisser sécher.



CONSEIL:

bien refermé, le glaçage restant peut être conservé jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

Conservation: se conserve env. 1 mois au congélateur à couvert. Sortir les bouchées du congélateur env. 10 min. avant de les déguster.

Pourquoi la BANANE EST-ELLE COURBÉE ?



La banane est courbée car elle cherche à se rapprocher du soleil. En fait, les bananes poussent en grand nombre à partir d'une seule fleur qui a tendance à être attirée vers le sol en raison du poids des bananes. Or, pour mûrir, les bananes ont besoin de beaucoup de lumière. Et comme la lumière ne vient pas du sol mais du ciel, elles poussent vers le haut, en direction du soleil. Et c'est de là que vient leur forme courbée.

CUPCAKES AU CHOCOLAT FACILES



Second de cuisine ★★☆☆

30 MIN. de prép.	1 H 5 MIN. en tout	508 KCAL par pièce
---------------------	-----------------------	-----------------------

 MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 12 PIÈCES. IL VOUS FAUT

VOICI COMMENT FAIRE

- 1 pot de yogourt à la grecque nature (150 g)
- 2 bananes mûres

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!



1. Préparation: garnir la plaque à muffins de caissettes en papier.

2. Mélange bananes-yogourt: verser le yogourt dans un saladier, rincer le pot et le sécher soigneusement: celui-ci sera utilisé comme verre doseur. Peler les bananes, les couper en morceaux et les ajouter au yogourt. Les écraser avec une fourchette, réserver.



- 1 gousse de vanille
- 1 pot d'huile de tournesol (1 ½ dl)
- 1 pot de sucre brut en poudre (150 g)
- ¼ de cc de sel
- 2 œufs
- 3 pots de farine blanche (300 g)
- 2 cc de poudre à lever
- 1 pot de noix de coco râpée (50 g)
- 150 g de chocolat noir (Crémant)
- ½ pot d'amandes (50 g)

3. Pâte: fendre la gousse de vanille dans sa longueur et gratter les graines. Mélanger les graines de vanille, l'huile et tous les ingrédients jusqu'aux œufs compris, fouetter le tout au batteur électrique pendant env. 5 min., jusqu'à ce que la masse blanchisse. Mélanger la farine avec la poudre à lever et la noix de coco râpée, incorporer le tout à la masse précédente avec le mélange bananes-yogourt. Hacher grossièrement le chocolat et les amandes, en incorporer ¾ à la pâte. Avec une cuillère, répartir la pâte dans les alvéoles de la plaque à muffins, parsemer d'amandes et de chocolat restants.



4. Cuisson: faire cuire env. 35 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C. Sortir les muffins du four, les laisser tiédir, puis les démouler sur une grille et les laisser refroidir.

- 1 ½ pot de crème (2 dl)
- 2 cs de chocolat en poudre
- perles de sucre à volonté
- décor en sucre à volonté

5. Cupcakes: fouetter ferme la crème et le chocolat en poudre au batteur électrique. Répartir la crème sur les muffins. Décorer avec les perles et les décor en sucre.



Second de cuisine ★★☆☆

CONSEIL:

1 pot correspond à un pot de yogourt rempli.

CAKE AUX COURGETTES

Chef ★ ★ ★

40 MIN. de prép.	1 H 40 MIN. en tout	247 KCAL par tranche
---------------------	------------------------	-------------------------

VEG

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

A collection of colorful illustrations of kitchen tools and ingredients. It includes a knife, a pink digital scale, a blue hand mixer, a green apron with 'FOOBY' written on it, a red spatula, a green oven mitt, a yellow grater, a blue digital scale, a red citrus squeezer, a yellow fork, a red bowl, a green loaf pan, a yellow cooling rack, a red bowl, a blue scale, a yellow fork, a red bowl, a green loaf pan, a yellow cooling rack, a red bowl, a blue scale, a yellow fork, a red bowl, a green loaf pan, a yellow cooling rack.



POUR 1 CAKE (16 TRANCHES). IL VOUS FAUT

un peu de beurre

1 pot de yogourt nature (180 g)

1 citron bio

120 g de beurre ramolli

¾ de pot de sucre (150 g)

1 pincée de sel

3 œufs

270 g de courgettes

VOICI COMMENT FAIRE

1. **Moule à cake:** beurrer le moule à cake (env. 30 cm).

2. **Préparation de la pâte:** verser le yogourt dans une coupelle, couvrir et mettre au frais. Rincer et sécher le pot de yogourt: il servira de verre doseur. Râper le zeste de citron dans un récipient, ajouter le jus. Ajouter le beurre, le sucre, le sel et les œufs, mélanger au batteur électrique jusqu'à ce que la masse blanchisse. Ajouter la courgette râpée à la râpe à röstli.



2 pots de farine blanche (240 g)

1½ pot de flocons de noix de coco (150 g)

2 cc de poudre à lever

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

Mélanger la farine, les flocons de noix de coco et la poudre à lever, incorporer le tout à la masse aux œufs. Ajouter le yogourt réservé et mélanger le tout. Verser la pâte dans le moule.



3. **Cuisson:** faire cuire env. 1 h au milieu du four préchauffé à 180°C. Sortir le cake du four, le laisser tiédir, le démouler et le laisser refroidir sur une grille.

½ citron bio

½ pot de sucre glace (50 g)

4. **Glaçage:** râper le zeste de citron dans une coupelle, ajouter ½ cs du jus et le sucre glace et mélanger, en napper le cake, laisser sécher.



Chef ★★★★★

CONSEIL:

1 pot correspond à un pot de yogourt rempli.

GAUFRES ET COMPOTÉE DE BAIES



Chef ★ ★ ★

20 MIN. de prép.	50 MIN. en tout	522 KCAL par personne
---------------------	--------------------	--------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 100 g de beurre coupé en morceaux
- 130 g de farine blanche
- 75 g de flocons d'avoine complète fins
- ½ cs de poudre à lever
- 1 cs de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 œufs frais
- 1 dl d'eau minérale gazeuse

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: faire fondre le beurre dans une casserole, le laisser refroidir un peu. Dans un récipient, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre à lever, le sucre et le sel. Battre les œufs, les ajouter au mélange ainsi que l'eau minérale et le beurre. Mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse, couvrir et laisser reposer env. 30 min. à température ambiante.



beurre à rôtir

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Gaufres: faire chauffer le gaufrier et le badigeonner d'un peu de beurre à rôtir. Verser 1 cs bombée de pâte sur le gaufrier, laisser cuire env. 3 min., sortir les gaufres et les réserver au chaud.



- 250 g de framboises
- 125 g de myrtilles
- 125 g de groseilles à maquereau
- 1 cs de sucre

3. Compotée de baies: écraser les baies dans une assiette creuse à l'aide d'une fourchette; ajouter le sucre et mélanger. Laisser reposer env. 15 min., servir avec les gaufres.



CONSEIL:

saupoudrer de sucre glace.

Chef ★★

BISCUITS «POWER» AUX ABRICOTS ET À LA NOIX DE COCO

Chef ★★ ★

30 min.
de prép.

30 min.
en tout

52 kcal
par pièce



MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 35 PIÈCES. IL VOUS FAUT

2 cs d'huile de coco

100 g d'abricots secs (doux)

50 g de mangues séchées

150 g d'amandes

1 cs d'eau

1 pincée de sel

1 limette bio

VOICI COMMENT FAIRE

1. Huile de coco: faire fondre l'huile de coco dans une petite casserole, la verser dans un récipient et la laisser refroidir un peu.

2. Masse: hacher grossièrement les abricots et les mangues puis les mettre dans le hachoir électrique avec les amandes et l'eau. Ajouter l'huile de coco, le zeste râpé de la limette et 2 cs de son jus, mixer jusqu'à obtenir une masse compacte, fine et facile à travailler.



50 g de flocons de noix de coco

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

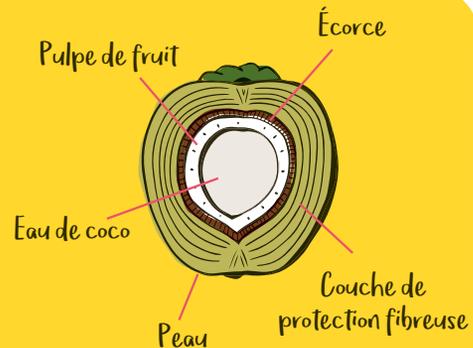
3. Façonnage: abaisser la pâte par portions sur 1 cm entre deux feuilles de papier cuisson, saupoudrer les deux côtés de flocons de noix de coco. Couper la pâte en losanges.



Conservation: 2 semaines dans une boîte hermétiquement fermée.

savais-tu? QUE...

la noix de coco est en réalité un fruit, et non une noix? Ce qu'on appelle noix de coco est en fait le noyau du fruit. À l'intérieur, on trouve l'eau de coco rafraîchissante. Ensuite vient une délicieuse couche de pulpe de fruit blanche, enveloppée d'une écorce marron et ligneuse. Le noyau est recouvert d'une épaisse couche de fibres et d'une peau qui rappelle le cuir. En général, on les retire avant de transporter les noix de coco depuis les pays tropicaux jusque chez nous.



CŒURS ROULÉS À LA CANNELLE



Chef ★★ ★

45 MIN. de prép.	3 H 30 MIN. en tout	143 KCAL par pièce
---------------------	------------------------	-----------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

The illustration shows various kitchen items: a digital scale, a bowl, a fork, a green apron with 'FOOBY' written on it, a rolling pin, a knife, a spatula, a whisk, a bowl of red liquid, a blue tray, and a yellow grater.



POUR 16 PIÈCES. IL VOUS FAUT

1 pot de yogourt nature (180 g)

3 pots de farine blanche
(env. 320 g)

½ cc de sel

1 cs de sucre

1 paquet de levure sèche (7 g)

½ pot de lait (env. 100 g)

2 cs de beurre ramolli

¼ de pot de sucre (env. 60 g)

2 cs de beurre ramolli

1 ½ cc de cannelle

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

CONSEIL:

1 pot correspond à un pot
de yogourt rempli.

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pot de yogourt: verser le yogourt dans un récipient. Rincer le pot et le sécher soigneusement: il servira de verre doseur. Verser 2 cs de yogourt dans une coupelle, couvrir et mettre au frais.

2. Préparation de la pâte: mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure dans un récipient. Ajouter le lait, le beurre et le yogourt, mélanger puis pétrir env. 10 min. en une pâte lisse. Couvrir et laisser lever env. 2 h à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

3. Fourrage: mélanger 1 cs du yogourt réservé avec le sucre, le beurre et la cannelle.

4. Façonnage: abaisser la pâte sur un peu de farine en un rectangle d'env. 30×40 cm. Étaler la farce dessus en ménageant une bordure d'env. 1 cm tout autour. Rouler la pâte vers le milieu en partant des deux côtés les plus longs. A l'aide d'un couteau à pain, couper le rouleau en rondelles d'env. 3 cm d'épaisseur, sans appuyer, puis les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson. Bien pincer la partie centrale pour leur donner la forme de cœurs. Couvrir et laisser lever env. 30 min. de plus à température ambiante.

5. Cuisson: faire cuire env. 15 min. dans le bas du four préchauffé à 220°C. Sortir les cœurs roulés du four, les laisser refroidir un peu.

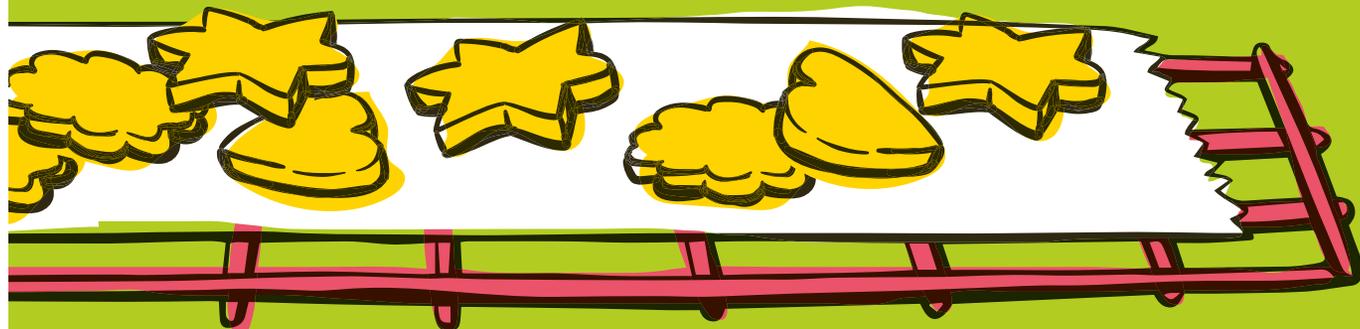
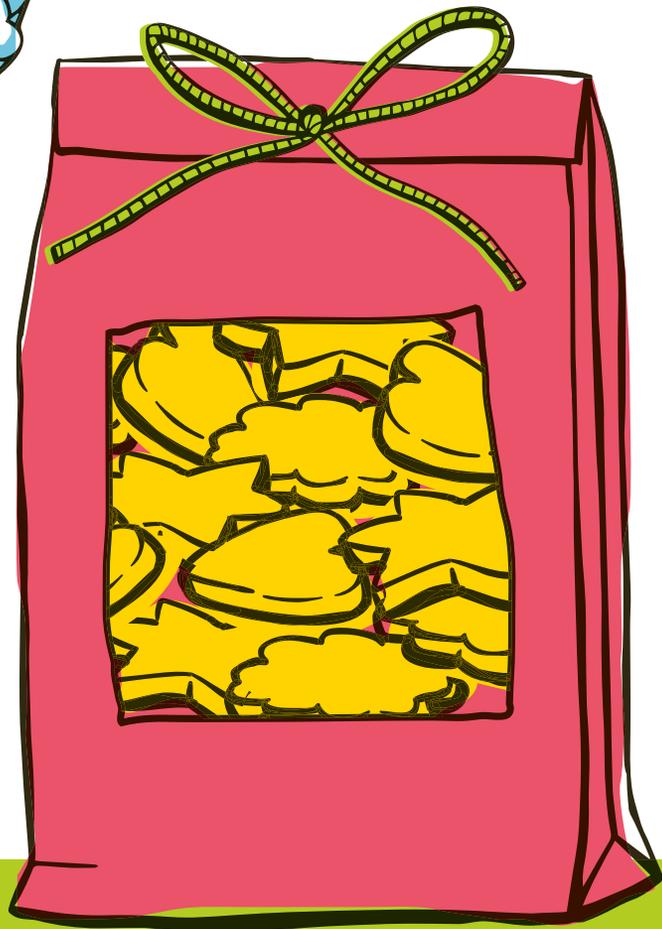
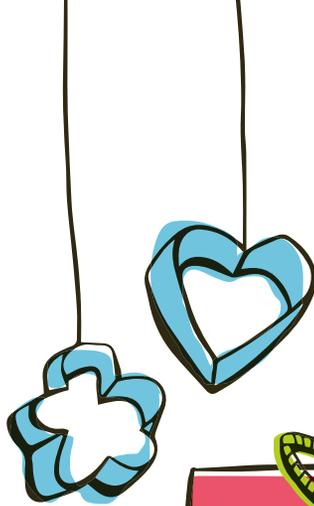
6. Glaçage: mélanger le reste du yogourt réservé au frais avec le sucre en poudre pour obtenir un glaçage épais. En badigeonner les cœurs roulés à la cannelle, les laisser refroidir sur une grille.



savais-tu?
QUE ... ?

...la cannelle vient d'un arbre? Ou plus exactement de l'écorce d'un arbre, le cannelier. L'écorce s'enroule sur elle-même lorsqu'on la met à sécher. Ensuite, il suffit de la moudre pour obtenir la poudre de cannelle.

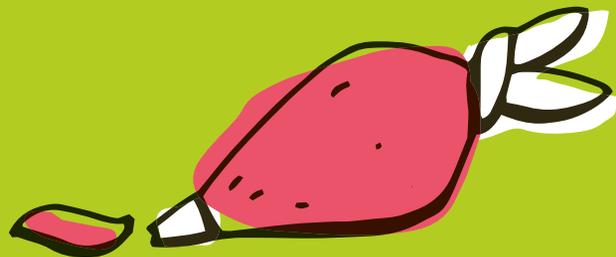


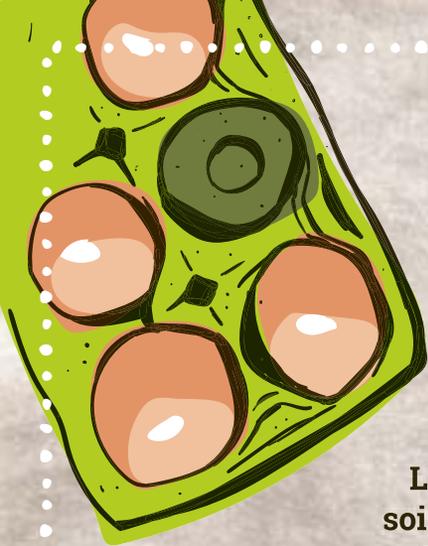


Pâtisseries de NOËL



Par ici biscuits, pains d'épice
et bonshommes de Saint-Nicolas!
On aime les confectionner,
les déguster, mais aussi les offrir!

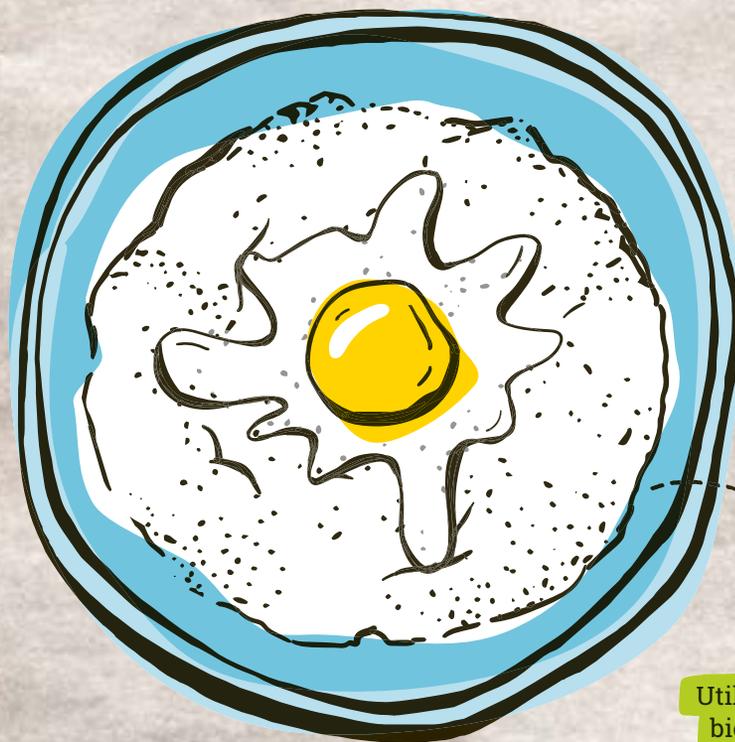




FAIRE DES BISCUITS

comme les pros

Le fait maison, c'est tout simplement délicieux. Quand on fait soi-même ses biscuits de Noël, on peut dire qu'on goûte la joie de Noël au sens propre du terme! Et tous les petits pâtisseries en herbe peuvent mettre la main à la pâte, il y en a pour tous les âges.



L'astuce de
little **FOOBY**

Utilisez toujours des œufs bien frais pour faire des biscuits. Ainsi, vous pouvez sans risque goûter la pâte crue!

UN DONNE DEUX OU TROIS

Souvent, on n'a pas besoin de faire plusieurs pâtes pour faire plusieurs sortes de biscuits. Prenez par exemple la pâte pour sablés, il suffit d'ajouter des arômes ou des épices et le tour est joué! Régalez-vous!



Pâtisseries

Faire des biscuits demande de l'entraînement et un peu de patience. Ces astuces vous aideront sûrement à affirmer vos talents de pâtissier.



CHAUD ET FROID

Il est plus facile de travailler la pâte quand elle est froide: elle colle moins quand on l'aplatit au rouleau et les biscuits conservent leur jolie forme à la cuisson. Aussi, lorsque la plaque est recouverte de biscuits prêts à être enfournés, mettez-la d'abord un petit moment dehors dans le froid avant de la glisser dans le four chaud.

CE N'EST PAS LA GRANDE FORME!

Il est plus facile de découper des cœurs ou des ronds à l'emporte-pièce que des formes complexes. Mais il est aussi possible de ne pas du tout utiliser d'emporte-pièces: prélevez des morceaux de pâte avec une cuillère ou formez des boules, puis aplatissez-les. Et voilà de délicieux cookies!



ÇA COLLE AUX DOIGTS?

Selon la pâte, plongez l'emporte-pièce dans l'eau, le sucre ou la farine avant de découper votre biscuit. La pâte se détachera comme par magie.

UNE AFFAIRE RONDEMENT MENÉE

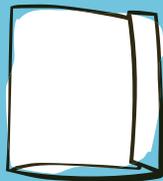
Lorsqu'on aplatit la pâte au rouleau, il arrive qu'elle soit plus épaisse que ce qu'on voudrait. Pour éviter cela, prélevez toujours de petites portions de pâte froide. Vous pouvez aussi poser du papier cuisson ou un film plastique en dessous et au-dessus de la pâte.

Si vous placez deux baguettes de part et d'autre de la pâte pour guider le rouleau, vous pourrez ainsi l'abaisser de façon uniforme.

Cadeaux GOURMANDS

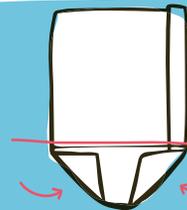
À Noël, il n'y a rien de meilleur que de faire soi-même ses petits biscuits! Et quand en plus, on peut les offrir dans des emballages confectionnés de ses propres mains, on double le plaisir!

fabriquer un sachet en papier



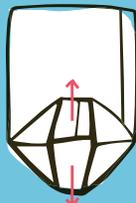
1

Découper un morceau de papier cadeau de la taille d'une feuille A4, le plier comme sur l'illustration et coller le rebord avec du ruban adhésif ou de la colle.



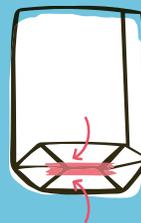
2

Pour faire le fond, replier une des extrémités vers le haut à cinq centimètres, puis la déplier. Plier les coins le long du pli formé, puis les déplier. Tourner le sachet puis plier et déplier les coins dans l'autre sens.



3

Attraper par le milieu chaque côté de l'ouverture avec une main. Tirer un côté vers le haut et l'autre vers le bas. Bien appuyer sur les plis en diagonale.



4

Replier les bords horizontaux et les coller avec de l'adhésif. Passer la main délicatement par l'autre extrémité et ouvrir le sachet.



UN TAMPON EN POMME DE TERRE FAIT MAISON



Couper en deux une pomme de terre crue.



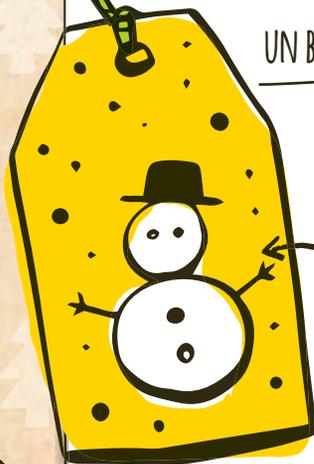
Enfoncer un emporte-pièce dans la pomme de terre jusqu'à environ cinq millimètres. À l'aide d'un couteau, retirer le bord à l'extérieur de l'emporte-pièce. Les plus petits auront besoin d'aide pour cette étape.



Sécher le tampon avec de l'essuie-tout, l'enduire de peinture à doigt et tamponner le sac de jolis motifs.

DES ÉTIQUETTES CADEAUX PERSONNALISÉES

UN BONHOMME DE NEIGE EN BOUTONS



1 Coller deux boutons de tailles différentes sur une étiquette cadeau



2 Dessiner un chapeau et des bras au bonhomme de neige



3 Faire un trou à l'étiquette pour l'attacher au cadeau



Voilà un joli sachet cadeau pour les biscuits, les pralinés, les morceaux de chocolat et les granolas. Toutes les recettes vous attendent dans les pages suivantes!

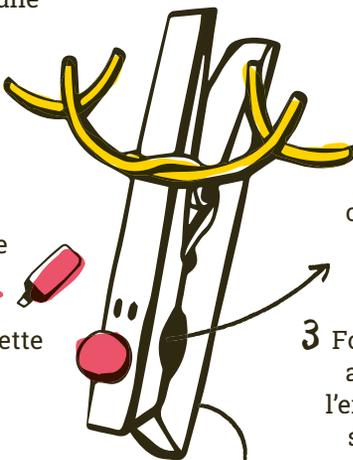
UN RENNE-PINCE À LINGE

1 Dessiner des yeux sur le tiers inférieur d'une pince à linge



2 Pour faire le nez, coller un petit pompon en dessous des yeux

3 Former les bois du renne avec du fil chenille et l'enrouler autour du tiers supérieur de la pince



Pratique pour fermer le sachet!

Le B.A.-BA DE LA PÂTE LEVÉE

La pâte levée, qui s'utilise de mille et une façons en cuisine, est appréciée des petits comme des grands. Pour en préparer une à la maison, vous aurez besoin de quelques ingrédients simples, mais aussi et surtout d'un endroit chaud et de beaucoup de temps!

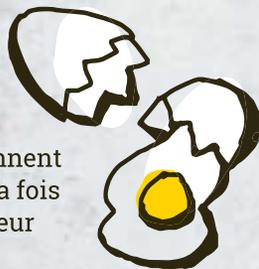


LIQUIDE

L'ajout d'un peu de liquide, du lait ou de l'eau par exemple, est indispensable pour garantir une bonne levée de la pâte.

ŒUFS

Certaines pâtes levées contiennent des œufs, qui leur donnent à la fois une jolie couleur et une saveur plus prononcée.





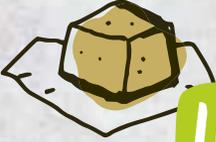
SUCRE ET SEL

Le sucre, qui donne à la pâte un goût sucré, est utilisé par la levure pour produire de l'énergie, tandis que le sel est un exhausteur de goût.



MATIÈRES GRASSES

La plupart des pâtes contiennent du beurre, de la margarine ou de l'huile, qui leur donnent une saveur plus prononcée.



LEVURE

La levure, disponible en version fraîche ou sèche, est un champignon microscopique qui permet d'obtenir des pâtes levées bien aérées.

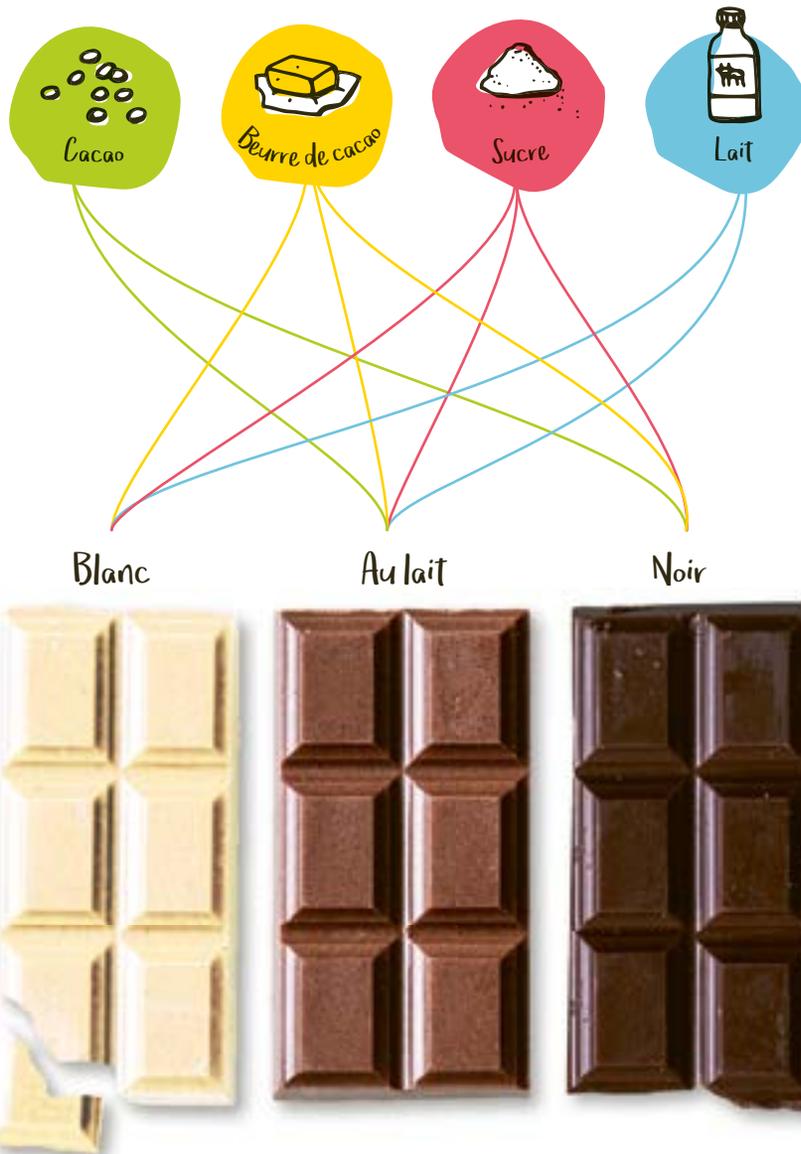
FARINE

Elle est tout simplement incontournable, et chaque type de farine donne une pâte au caractère particulier.



savais-tu? QUE...

...la couleur du chocolat dépend du type et de la quantité d'ingrédients avec lesquels on le mélange? Les trois sortes les plus connues sont le chocolat noir, le chocolat au lait et le chocolat blanc. Leur goût et leur couleur sont très différents. Lequel préfères-tu?





Commis ★☆☆

15 MIN. de prép.	1 H 15 MIN. en tout	551 KCAL par portion
---------------------	------------------------	-------------------------

VEG

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

POUR 4 PORTIONS. IL VOUS FAUT

200 g de chocolat noir
200 g de chocolat blanc

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

3 abricots secs moelleux
30 g de pistaches hachées non salées
50 g de Smarties
3 pincées de fleur de sel

Voici COMMENT FAIRE

1. Chocolat: casser le chocolat noir et le chocolat blanc en morceaux, les mettre dans deux récipients à parois fines. Faire chauffer les récipients l'un après l'autre au bain-marie en veillant à ce qu'ils ne touchent pas l'eau. Une fois fondus, sortir les chocolats du bain-marie, les lisser puis les verser chacun sur une plaque recouverte de papier cuisson.

2. Décoration: hacher menu les abricots. Répartir les abricots, les pistaches, les smarties et la fleur de sel sur les chocolats, laisser refroidir, mettre au frais pendant env. 1 h.

3. Dressage: casser le chocolat noir et le chocolat blanc en morceaux.



CONSEIL:

joliment emballés,
les chocolats à la casse sont
parfaits à offrir.

BISCUITS RENNES



Commis ★☆☆

30 MIN. de prép.	52 MIN. en tout	115 KCAL par pièce
---------------------	--------------------	-----------------------



MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 24 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 125 g de beurre ramolli
- 175 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 200 g de farine blanche
- 2 cs de cacao en poudre

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: mélanger le beurre, le sucre et le sel dans un récipient. Ajouter l'œuf, mélanger au batteur électrique jusqu'à ce que la masse blanchisse. Mélanger la farine et le cacao, les ajouter à la masse et travailler rapidement le tout en une pâte, sans pétrir.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

Former 24 boules de pâte. Mettre les boules sur deux plaques chemisées de papier cuisson, les aplatir un peu pour obtenir des disques d'env. 7 cm de Ø.



- 48 mini-bretzels salés
- 48 yeux en sucre
- 24 pastilles en chocolat (rouges)

2. Décoration: dans chaque biscuit, enfoncer 2 bretzels pour faire les bois, 2 yeux en sucre et 1 pastille en chocolat pour le nez.



3. Cuisson: faire cuire chaque plaque pendant env. 11 min. au milieu du four préchauffé à 180°C. Sortir les biscuits du four, les laisser tiédir puis les mettre sur une grille et les laisser refroidir complètement.

BOULES DE NEIGE



Commis ★☆☆

45 Min. de prép.	8 H 40 Min. en tout	128 Kcal par pièce
---------------------	------------------------	-----------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 50 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 3 œufs frais
- 200 g de sucre
- 200 g de flocons de noix de coco
- 300 g d'amandes émondées moulues
- 3 cs de Maïzena

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: dans un récipient, mélanger au batteur électrique les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter les flocons de noix de coco, mélanger. Ajouter les amandes et la Maïzena, mélanger, travailler le tout en une pâte ferme, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 1 h.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Boules: former des boules de la taille d'une noix et les poser sur deux plaques recouvertes de papier cuisson en les espaçant suffisamment. Laisser sécher env. 6 h ou toute la nuit à température ambiante.



3. Cuisson: faire cuire chaque plaque env. 8 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C. Laisser refroidir les boules sur le papier cuisson, puis les décoller et les poser sur une grille.

- 2 sachets de glaçage pour gâteau blanc (env. 250 g)
- 100 g de flocons de noix de coco

4. Enrobage: faire fondre le glaçage pour gâteau au bain-marie ou au micro-ondes, le verser dans un bol. À l'aide d'un cure-dent, plonger les boules dans le glaçage pour gâteau, laisser sécher env. 10 min. sur une feuille de papier cuisson. Mettre les flocons de noix de coco dans une assiette, y passer les boules à la noix de coco, laisser sécher env. 30 min.



Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétiquement fermée.

CŒURS AU CITRON ET AUX NOISETTES

Commis ★☆☆

45 Min. de prép.	1 h 35 Min. en tout	112 Kcal par pièce
---------------------	------------------------	-----------------------



MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 30 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 150 g** de beurre ramolli
- 100 g** de sucre glace
- 1** œuf frais
- 1** citron bio
- 250 g** de farine d'épeautre claire
- 100 g** de noisettes moulues
- ½ cc** de poudre à lever
- 1 pincée** de sel

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: mettre le beurre et le sucre glace dans un récipient, mélanger au batteur électrique. Ajouter l'œuf et le zeste de citron râpé, mélanger le tout. Mélanger la farine, les noisettes, la poudre à lever et le sel, ajouter le mélange à la masse au beurre et travailler le tout en une pâte. Former une boule avec la pâte, l'aplatir un peu, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 30 min.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Façonnage: abaisser la pâte par portions sur env. 4 mm d'épaisseur sur un peu de farine ou entre deux feuilles de papier cuisson. Découper à l'emporte-pièce des cœurs d'env. 6 cm de Ø et les poser sur deux plaques recouvertes de papier cuisson.



3. Cuisson: faire cuire chaque plaque pendant env. 10 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C. Sortir les biscuits du four, les laisser tiédir, puis les laisser refroidir sur une grille.

- 60 g** de sucre glace
- 2 cs** de jus de citron

4. Glaçage: mélanger le sucre glace et le jus de citron pour former un glaçage liquide. Tremper les cœurs dans le glaçage, laisser sécher sur une grille.



Conservation: env. 1 mois dans une boîte hermétiquement fermée.

MUFFINS BONSHOMMES DE NEIGE FACILES



Commis ★☆☆

45 Min. de prép.	1 h 10 min. en tout	258 Kcal par pièce
---------------------	------------------------	-----------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 10 PIÈCES. IL VOUS FAUT

1 pot de yogourt à la vanille (180 g)

- 125 g de beurre ramolli
- ¾ de pot de sucre brut (120 g)
- 1 paquet de sucre vanillé Bourbon
- ½ cc de cannelle
- ¼ de cc de clous de girofle en poudre
- 2 pincées de sel
- 2 œufs
- 1 orange bio
- 1½ pot de farine blanche (180 g)
- 1 cc de poudre à lever

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pot de yogourt: verser le yogourt dans une coupelle, rincer le pot et le sécher soigneusement: il servira de verre doseur.

2. Préparation de la pâte: mettre le beurre dans un récipient, ajouter le sucre, le sucre vanillé, la cannelle, les clous de girofle en poudre et le sel, mélanger le tout au batteur électrique. Ajouter les œufs et mélanger jusqu'à ce que la masse blanchisse. Incorporer le yogourt, fouetter le tout. Râper le zeste d'orange dans le récipient puis couper l'orange en deux. Presser le jus, ajouter 2 cs de jus à la masse, mélanger le tout. Mélanger la farine et la poudre à lever, incorporer le tout à la masse.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

3. Fourrage: garnir la plaque à muffins de 10 caissettes en papier, y répartir la pâte.



4. Cuisson: faire cuire env. 25 min. au milieu du four préchauffé à 180°C. Laisser tiédir hors du four, puis démouler les muffins et les laisser refroidir sur une grille.

- sucre glace pour saupoudrer
- 4 carottes en massepain
- 20 pastilles en chocolat
- crayon pâtissier (noir)

5. Décoration: saupoudrer les muffins de sucre glace. Utiliser des carottes en massepain pour faire le nez et des pastilles en chocolat pour les yeux. Dessiner une bouche avec le crayon pâtissier.

Encore plus de recettes
avec un pot ou une tasse pour
dosier les ingrédients sur
littlefooby.ch/tasse

SAPINS EN PAIN D'ÉPICE

Commis ★☆☆

20 min. de prép.	1 h 5 min. en tout	310 kcal par tranche
---------------------	-----------------------	-------------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 1 PAIN D'ÉPICE (12 TRANCHES). IL VOUS FAUT VOICI COMMENT FAIRE

un peu de beurre

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

1. Préparation du moule: recouvrir le fond de papier cuisson, fermer la charnière (env. 26 cm Ø), beurrer légèrement le bord.



2. Préparation de la pâte: dans un saladier, mélanger la farine et tous les ingrédients jusqu'à la gelée de pommes comprise à l'aide d'une cuiller en bois. Verser la pâte dans le moule.



3. Cuisson: glisser le moule dans la partie inférieure du four froid et faire cuire env. 45 min. à 180°C. Retirer du four, laisser refroidir légèrement, puis enlever le bord du moule. Laisser refroidir sur une grille.

4. Sapins: couper le pain d'épice en 12 triangles. Piquer chaque triangle sur un bâtonnet en bois. Faire fondre le glaçage pour gâteau au bain-marie. Le mettre dans une coupelle. Verser le glaçage sur les sapins à l'aide d'une cuillère en formant des zigzags, parsemer de décors en sucre, laisser sécher.



Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétiquement fermée.

- 500 g de farine mi-blanche
- 150 g de sucre brut
- ½ cs de poudre à lever
- 1 paquet d'épices pour pain d'épice (20 g)
- 50 g de mélasse
- 4 dl de lait
- 4 cs d'huile de tournesol
- 1 œuf
- 3 cs de gelée de moût de pomme

- 12 bâtonnets en bois
- ½ sachet de glaçage pour gâteau blanc
- quelques décors en sucre à parsemer

BISCUITS GUIRLANDES AU BEURRE



Second de cuisine ★★☆☆

45 Min. de prép.	1 h 35 min. en tout	161 kcal par pièce
---------------------	------------------------	-----------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 20 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 150 g de beurre ramolli
- 140 g de sucre glace
- 1 paquet de sucre vanillé
- 1 œuf frais
- 300 g de farine blanche
- ¾ de cc de poudre à lever

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: dans un récipient, mélanger au batteur électrique le beurre, le sucre glace et le sucre vanillé, ajouter l'œuf, mélanger. Mélanger la farine avec la poudre à lever, l'ajouter au mélange précédent et travailler le tout en une pâte, sans pétrir. Former une boule avec la pâte, l'aplatir un peu, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 30 min.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Pâte abaissée: abaisser la pâte par portions sur env. 4 mm entre deux feuilles de papier cuisson. Découper à l'emporte-pièce des disques (d'env. 6 cm Ø). Poser les rondelles ainsi obtenues sur 2 plaques recouvertes de papier cuisson.



3. Cuisson: faire cuire chaque plaque env. 10 min. au milieu du four préchauffé à 200°C. Sortir les biscuits du four et les laisser refroidir sur une grille.

4. Décoration: mélanger le sucre glace et le jus de citron en un glaçage épais, en badigeonner les biscuits. Tracer des lignes sur les biscuits à l'aide du crayon pâtissier, décorer de pastilles en chocolat et de décors en sucre.



Bon à savoir: préparer la pâte env. 1 jour à l'avance, la couvrir et la garder au réfrigérateur.

CONSEIL:

ces biscuits sont aussi délicieux sans décorations.

BOULES AU CACAO SUÉDOISES (CHOKLADBOLLAR)

Second de cuisine ★★☆☆

20 MIN. de prép.	50 MIN. en tout	71 KCAL par pièce
---------------------	--------------------	----------------------



MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 30 PIÈCES. IL VOUS FAUT

100 g de beurre ramolli
75 g de sucre
1 paquet de sucre vanillé

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: mettre le beurre, le sucre et le sucre vanillé dans un récipient, bien mélanger au batteur électrique.



150 g de flocons d'avoine complète fins
3 cs de cacao en poudre
3 cs de jus d'orange

Mélanger les flocons d'avoine et le cacao, les ajouter à la masse au beurre ainsi que le jus d'orange, mélanger. Couvrir et mettre au frais env. 30 min.



50 g de flocons de noix de coco

2. Façonnage: mettre les flocons de noix de coco dans une assiette creuse. Former env. 30 boules de la taille d'une noix, les passer dans les flocons de noix de coco puis les poser sur une assiette. Mettre les boules au cacao au frais jusqu'au moment de servir.



CONSEIL:

remplacer les flocons de noix de coco par du sucre en grains.

savais-tu?
QUE ... ?

...les «chokladbollar» viennent de Suède? Là-bas, tout le monde raffole de ces boules en chocolat, que l'on peut savourer en dessert tout au long de l'année. Chez nous, on les a transformées en délicieux pralinés de Noël.



Second de cuisine ★★☆☆

FAMILLE DE SAINT-NICOLAS AU CHOCOLAT



Second de cuisine ★★☆☆

30 MIN. de prép.	3 H 25 MIN. en tout	912 KCAL par pièce
---------------------	------------------------	-----------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 4 PIÈCES. IL VOUS FAUT

500 g de farine pour tresse
1 ½ cc de sel
3 cs de sucre
½ cube de levure (env. 20 g)
80 g de beurre
3 dl de lait
160 g de mini-cubes en chocolat

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: mélanger la farine, le sel et le sucre dans un récipient. Ajouter la levure émiettée, mélanger. Couper le beurre en morceaux, l'ajouter à la farine ainsi que le lait puis pétrir le tout en une pâte souple. Ajouter les mini-cubes en chocolat, pétrir à nouveau. Couvrir la pâte et la laisser lever env. 2 h à température ambiante.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Façonnage: réserver env. 100 g de pâte, couper le reste en 4 morceaux et les façonner en rouleaux. Enlever et réserver env. ¼ de chacun d'eux pour la tête. Entailler le tiers inférieur de chaque rouleau avec des ciseaux pour faire les jambes. Pour les bras, entailler en biais le tiers supérieur de chaque rouleau. Faire une boule ovale pour la tête, la placer en haut du corps, poser le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson. Décorer les bonshommes de la Saint-Nicolas avec la pâte réservée.



quelques raisins secs

Utiliser deux raisins secs pour faire les yeux, couvrir et laisser lever env. 30 min. supplémentaires.

1 œuf
4 cs de sucre en grains
quelques raisins secs

Badigeonner les bonshommes de la Saint-Nicolas avec un peu d'œuf battu, décorer de sucre en grains et de raisins secs.



3. Cuisson: faire cuire env. 25 min. dans le bas du four préchauffé à 180°C. Laisser refroidir les bonshommes de la Saint-Nicolas sur une grille hors du four.

Pourquoi mangeons-nous DES BONSHOMMES DE SAINT-NICOLAS?

On entend beaucoup d'histoires sur les bonshommes de Saint-Nicolas. L'une d'entre elles raconte que cette pâtisserie a été créée pour ressembler à l'évêque Saint Nicolas. Autrefois, le 6 décembre, jour de la Saint Nicolas, les enfants défilaient dans les villes pour lui rendre hommage. A la fin de la procession, ils recevaient tous un petit pain. Et si aujourd'hui, nous ne pratiquons plus ce genre de procession, nous avons conservé la tradition de manger un petit pain ce jour-là.



Second de cuisine ★★☆☆

COURONNE DES ROIS ET SA FÈVE EN AMANDE



Second de cuisine ★★☆☆

20 MIN. de prép.	2 H 50 MIN. en tout	323 KCAL pour 100 g
---------------------	------------------------	------------------------

 MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 1 COURONNE DES ROIS, IL VOUS FAUT

- 500 g de farine blanche
- 1 ½ cc de sel
- 3 cs de sucre
- ½ cube de levure (env. 20 g)
- 80 g de beurre ramolli
- 3 dl de lait

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pâte levée: mélanger la farine, le sel et le sucre dans un récipient. Ajouter la levure émietlée, mélanger. Ajouter le beurre et le lait, mélanger et pétrir le tout en une pâte souple et lisse, la couvrir et la laisser lever env. 1 h 30 min. à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume.



1 amande

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Façonnage: couper la pâte en 8 petits pâtons et 1 grand. Former des boules, mettre l'amande (le roi) dans l'un des petits pâtons. Poser le grand pâton au milieu d'une plaque recouverte de papier cuisson et disposer les petits tout autour. Couvrir et laisser lever env. 30 min. de plus.



1 œuf

3. Décoration: battre l'œuf dans une coupelle, en badigeonner la couronne.



- 2 cs d'amandes effilées
- 2 cs de sucre en grains

Parsemer d'amandes effilées et de sucre en grains.

4. Cuisson: faire cuire env. 30 min. dans le bas du four préchauffé à 180°C. Sortir la couronne du four, la laisser tiédir puis la faire glisser sur une grille et la laisser refroidir complètement.

GRANOLA AUX POMMES ET AUX FLOCONS D'AVOÏNE



Second de cuisine ★★☆☆

30 MIN. de prép.	55 MIN. en tout	493 KCAL pour 100g
---------------------	--------------------	-----------------------

VEG VGN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 750 G. IL VOUS FAUT

75g d'huile de coco

200g d'amandes

75g de rondelles de pomme séchées

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

VOICI COMMENT FAIRE

1. Masse: faire fondre l'huile de coco dans une poêle, la verser dans un récipient et la laisser refroidir un peu.

Hacher grossièrement les amandes, **couper grossièrement les rondelles de pomme séchées, les ajouter à l'huile de coco.**



Ajouter la gelée de pommes, les flocons d'avoine, les quinoapops, la cannelle et le sel, bien mélanger.



150g de gelée de moût de pomme
200g de gros flocons d'avoine complète
80g de quinoapops
1 cc de cannelle
¼ de cc de sel

Répartir le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson.

2. Cuisson: faire cuire pendant env. 25 min. au milieu du four préchauffé à 180°C en remuant 3 ou 4 fois. Sortir du four et laisser refroidir sur la plaque. **Répartir le granola dans les bocaux, bien refermer.**

Conservation: env. 3 semaines

savais-tu?
QUE ... ?

...le granola est une sorte de muesli particulièrement croustillant? Les ingrédients (flocons de céréales, noix, graines, fruits secs) sont mélangés avec un édulcorant (gelée de moût de pommes, miel ou sirop d'agave) et un peu de matière grasse (huile de coco, beurre, huile de tournesol...) puis cuits au four jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.

Second de cuisine ★★☆☆

BISCUITS «MONSTRES DES NEIGES» ET «ÉCUREUILS»



 **Chef** ★★ ★ 

1 H de prép.	1 H 50 MIN. en tout	163 KCAL par pièce
-----------------	------------------------	-----------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 24 PIÈCES, IL VOUS FAUT

1 pot de yogourt à la grecque nature (150 g)

½ pot de sucre glace (env. 50 g)

100 g de beurre ramolli

1 œuf frais

½ pot de pignons de pin (env. 60 g)

2 pots de farine d'épeautre claire (env. 200 g)

1 pot de flocons de noix de coco (env. 60 g)

¾ de cc de poudre à lever

¼ de cc de sel

VOICI COMMENT FAIRE

1. Yogourt: verser le yogourt dans un récipient, réserver. Rincer et sécher le pot de yogourt: il servira de verre doseur.

2. Préparation de la pâte: mettre le sucre glace, le beurre et l'œuf dans un récipient, mélanger au batteur électrique pendant 3 min. Ajouter 1 cs de yogourt, mélanger. Hacher menu les pignons de pin, les mélanger avec la farine, les flocons de noix de coco, la poudre à lever et le sel. Ajouter le tout à la masse précédente, mélanger jusqu'à obtenir une pâte. Aplatir la pâte, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 30 min.

3. Découpe des biscuits: couper la pâte en plusieurs morceaux et les abaisser entre deux feuilles de papier cuisson sur une épaisseur d'env. 4 mm. Découper env. 12 disques d'env. 6 cm de Ø et env. 12 écureuils à l'emporte-pièce, les poser sur deux plaques recouvertes de papier cuisson.

4. Cuisson: enfourner les plaques au milieu du four préchauffé à 200°C et faire cuire pendant env. 10 min. Sortir les biscuits du four et les laisser refroidir sur une grille.

5. Monstres des neiges: mettre le sucre en poudre dans une coupelle, ajouter env. 2 cs de yogourt réservé, mélanger pour obtenir un glaçage épais. Badigeonner le bord des biscuits de glaçage à l'aide d'une cuillère à café, parsemer de flocons de noix de coco. Dessiner les yeux et la bouche des monstres des neiges au crayon pâtissier. Utiliser des Smarties pour faire le nez et des pignons de pin pour les oreilles et les dents.

6. Écureuils: dessiner les yeux à l'aide du crayon pâtissier. Hacher grossièrement le chocolat, le mettre dans un récipient à parois fines et le faire fondre au bain-marie en veillant à ce que le récipient ne touche pas l'eau. Mélanger pour obtenir une consistance lisse. Décorer les queues des écureuils à l'aide d'une cuillère à café.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

1 pot de sucre glace (env. 100 g)
½ pot de flocons de noix de coco (env. 50 g)

crayon pâtissier (noir et bleu)

12 Smarties (bruns)

48 pignons de pin

1 crayon pâtissier (noir)
50 g de chocolat

Chef ★★

POUR 30 PIÈCES. IL VOUS FAUT

200 g de farine blanche
1 cc de bicarbonate de soude
(env. 5 g)
2 pincées de sel
¼ de cc de cannelle
2 pincées de clous de girofle
en poudre
un peu de piment

100 g de beurre
1 cc de gingembre
1 orange bio
70 g de sucre brut en poudre
¾ de dl de sirop d'érable

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

Voici COMMENT FAIRE

1. Ingrédients secs: dans un récipient mélanger la farine, le bicarbonate, le sel, la cannelle, les clous de girofle en poudre et le piment.

2. Préparation de la pâte: faire fondre le beurre dans une casserole. Râper le gingembre et un peu de zeste d'orange, les ajouter au beurre avec le sucre et le sirop d'érable. Mélanger jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir un peu. Verser la masse au beurre sur les ingrédients secs et travailler le tout rapidement en une pâte. Couvrir et réserver au frais pendant env. 2 h.

3. Façonnage: abaisser la pâte par portions sur env. 4 mm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson. Découper des disques d'env. 6 cm de Ø à l'emporte-pièce, les poser sur deux plaques recouvertes de papier cuisson.

4. Cuisson: faire cuire chaque plaque pendant env. 6 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C. Laisser refroidir sur une grille hors du four.

1 blanc d'œuf frais
100 g de sucre glace
30 marshmallows (petits)
crayon pâtissier
(rouge et brun)

5. Bonshommes de neige: mélanger le blanc d'œuf avec suffisamment de sucre glace pour obtenir un glaçage épais. Utiliser une cuillère à café pour badigeonner les biscuits de glaçage. Poser un marshmallow sur chaque biscuit puis utiliser les crayons pâtissiers pour faire des bras, des yeux, un nez, une écharpe et des boutons.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétiquement fermée.



MIROIRS À LA CONFITURE



 Chef ★★ ★

45 MIN. de prép.	2 H 35 MIN. en tout	171 KCAL par pièce
---------------------	------------------------	-----------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 20 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 200 g de beurre ramolli
- 125 g de sucre glace
- ¼ de cc de vanille Bourbon en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 blanc d'œuf frais
- 300 g de farine blanche

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation de la pâte: mettre le beurre, le sucre, la vanille, le sel et le blanc d'œuf dans un récipient, mélanger au batteur électrique jusqu'à ce que la masse blanchisse. Ajouter la farine, mélanger. Aplatir légèrement la pâte, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 1 h.



Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Façonnage: abaisser la pâte par portions sur env. 4 mm d'épaisseur sur un peu de farine ou entre deux feuilles de papier cuisson. Découper à l'emporte-pièce des disques ou des ours d'env. 6 cm de Ø et les poser sur deux plaques recouvertes de papier cuisson. Dans la moitié d'entre eux, découper des formes plus petites, réserver le tout au frais pendant env. 30 min.



3. Cuisson: faire cuire chaque plaque pendant env. 10 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C. Sortir les biscuits du four, les laisser tiédir puis les mettre à refroidir sur une grille.

- 150 g de confiture sucre glace pour saupoudrer

4. Fourrage: lisser la confiture, en badigeonner les fonds des biscuits. Saupoudrer les couvercles de sucre glace et les poser par-dessus.

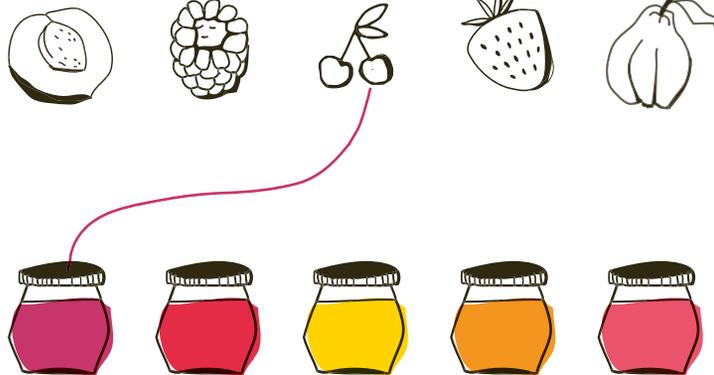


Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétiquement fermée.

Conseil: utilisez votre confiture préférée ou plusieurs confitures ou gelées différentes.

Devinette SUR LES FRUITS

La confiture prend la couleur des fruits avec lesquels elle est préparée. Quel fruit donne quelle couleur à la confiture? Relie chaque pot de confiture au fruit qui correspond et colorie les fruits de la bonne couleur!



● Coing ● Framboise ● Cerise ● Fraise ● Abricot

TOURTE AU CHOCOLAT BLANC



Chef ★★ ★

30 MIN. de prép.	1 H 30 MIN. en tout	368 KCAL par tranche
---------------------	------------------------	-------------------------

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

A collection of colorful illustrations representing the necessary kitchen equipment: a blue hand mixer, a green apron with the text 'Let's FOOPY', a blue digital scale, a red digital timer, a blue saucepan, a green measuring jug, a yellow bag of flour, and a red spatula.



POUR 1 TOURTE (12 TRANCHES). IL VOUS FAUT

200 g de chocolat blanc
½ dl de crème entière
250 g de séré demi-gras

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

VOICI COMMENT FAIRE

1. Chocolat: casser le chocolat en morceaux. Faire chauffer la crème dans une casserole. Retirer la casserole du feu, ajouter le chocolat, laisser reposer brièvement puis lisser. Ajouter le séré, mélanger.



4 ½ dl de crème entière

2. Masse: monter la crème en chantilly, l'incorporer délicatement au chocolat. Mettre env. 50 g de cette crème dans une poche à douille cannelée (env. 10 mm de Ø). Mettre le tout au frais pendant env. 30 min.

1 fond pour tourte clair coupé en deux
(env. 320 g)

3. Tourte: garnir le fond de tourte de la moitié de la crème, recouvrir avec la partie supérieure de la tourte. Étaler l'autre moitié de la crème sur le dessus et les côtés. Mettre au frais pendant env. 30 min.



40 g de noix de coco râpée
quelques décors en sucre à parsemer
quelques boules en chocolat blanc

4. Décoration: former de petites montagnes avec la crème fouettée réservée, parsemer la tourte de noix de coco râpée, la garnir de décors en sucre à parsemer et de boules en chocolat.



Chef ★★

CŒURS EN PAIN D'ÉPICE



 Chef ★★ ★

45 MIN. de prép.	9 H 5 MIN. en tout	217 KCAL par pièce
---------------------	-----------------------	-----------------------

 **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**



POUR 12 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 350 g de farine bise
- 100 g de sucre brut en poudre
- ½ cs de cacao en poudre
- 1 cs d'épices pour pain d'épice
- 1 ½ dl de lait
- 80 g de miel
- 1 ½ cc de bicarbonate de soude

Voici COMMENT FAIRE

1. Pâte pour pain d'épice: mélanger la farine, le sucre, le cacao en poudre et les épices pour pain d'épice dans un récipient. Faire chauffer le lait dans une petite casserole. Retirer la casserole du feu, ajouter le miel et le bicarbonate, mélanger jusqu'à ce que le miel soit dissous. Verser le lait dans la farine, mélanger puis pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse. Aplatir la pâte, bien l'emballer dans du film alimentaire et la mettre au frais env. 8 h ou toute une nuit.



1 cs de lait

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

2. Cœurs: pétrir la pâte une nouvelle fois, abaisser la pâte par portions sur 4 mm d'épaisseur. Découper des cœurs à l'emporte-pièce (12 cm de Ø), les disposer sur deux plaques recouvertes de papier cuisson, les badigeonner d'un peu de lait.



3. Cuisson: faire cuire chaque plaque pendant env. 10 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C. Laisser refroidir les cœurs sur une grille hors du four.

4. Décoration: battre brièvement le blanc d'œuf avec le jus de citron, ajouter le sucre glace puis mélanger le tout au batteur électrique pendant env. 5 min. jusqu'à obtenir un glaçage épais. Verser le glaçage dans une poche à douille jetable et couper une petite pointe. Décorer les cœurs selon vos envies, laisser sécher.



Conservation: les pains d'épice se conservent au sec et au frais pendant env. 1 semaine dans une boîte hermétiquement fermée.

- 1 blanc d'œuf frais
- 1 cc de jus de citron
- 160 g de sucre glace
- quelques décors en sucre

savais-tu?
QUE ... ?

... le pain d'épice n'est pas fait avec une seule épice, mais avec un mélange de plusieurs épices? On y trouve par exemple de l'anis étoilé, des graines de coriandre, de la cannelle et des clous de girofle. Il existe aussi des variantes avec du cacao, du gingembre et de la cardamome.



Chef ★★★★★

ENCORE PLUS DE PLAISIR EN CUISINE AVEC LES ENFANTS

À découvrir sur littlefooby.ch



MENTIONS LÉGALES

Éditeur:

Coop Société Coopérative, Thiersteinerallee 12
Case postale 2550, CH-4002 Bâle

Cheffe de projet:

Nathaline Neuschwander,
Marketing/Services numériques Coop

Coordination du projet:

Stephanie Stähli, Marketing/Services numériques Coop

Production:

Robert Suter, Marketing/Services numériques Coop

Conception et mise en page:

Valencia Kommunikation AG, Bâle

Recettes:

Betty Bossi, Zurich

Photographie culinaire:

Studio KiBa, Stefan Schmidlin, Claudia Link

Copyright © 2021 | fooby.ch

Mise en scène culinaire:

Studio KiBa, Katja Rey, Monika Hansen, Claudia Schilling

Traitement des photos:

Sturm AG, Muttenz

Impression du contenu:

Multicolor Print AG, Baar

Impression de la couverture:

Imprimerie Kyburz AG, Dielsdorf

Reliure:

Bubu AG, Mönchaltorf

Révision:

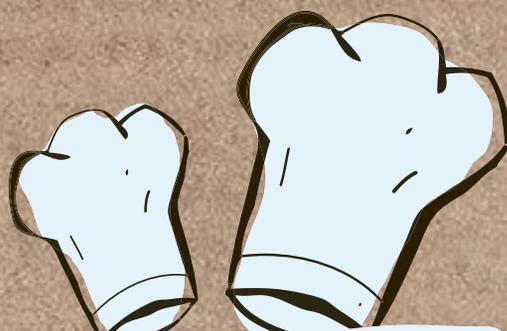
Rotstift AG, Bâle

Tirage:

76'500 exemplaires



imprimé en
suisse



CUISINER avec les enfants

Une aide précieuse pour les grands, un maximum de plaisir pour les petits... et de grands moments de gourmandise pour toute la famille: bienvenue chez little FOOBY!

N'est-ce pas merveilleux de partager de délicieux moments à se régaler? Surtout lorsque chacun peut mettre la main à la pâte!

Voilà l'esprit du livre de cuisine little FOOBY: 53 recettes, développées spécialement pour permettre aux enfants et aux adultes de cuisiner ensemble. Salées, sucrées ou spécial Noël:

il y en a pour tous les goûts! Ce livre regorge également d'informations passionnantes pour les cuisiniers en herbe curieux d'en savoir plus sur le monde de la cuisine.

Avec little FOOBY, faisons de la cuisine un lieu d'apprentissage, d'expérimentation et de partage. À vos tabliers, prêts... cuisinez!