

Recettes économiques et faciles



avec *La fourmi gourmande*
épicerie sociale et solidaire
à Manosque

Ce livret de recettes de cuisine a été réalisé en partenariat avec le Centre Médico-Social de Manosque (Coralie Joseph, conseillère en économie sociale et familiale) et l'association « La Fourmi Gourmande : épicerie sociale et solidaire » à Manosque (Marion Mennesson, conseillère en économie sociale et familiale).

Le projet a été réalisé par un groupe de dames sensibles à la question de pouvoir manger sainement et à petit prix. Ces dernières ont pu réaliser la majorité des recettes proposées dans ce livret et les déguster ! Elles ont aussi participé activement à la mise en forme.

Nous vous souhaitons de bonnes préparations culinaires !



Recettes salées

- Bricks thon et kiri // p.4**
- Bricks épinard et chèvre // p.4**
- Salade pommes de terre et morue // p.5**
- Purée de carottes // p.5**
- Purée de courgettes // p.6**
- Gratin de poireaux // p.6**
- Flan de poireaux // p.7**
- Soufflé aux carottes // p.7**
- Croquettes de poulet // p.8**
- Courgettes farcies façon pizza // p.8**
- Salade de lentilles // p.9**
- Potage de carottes // p.9**
- Tarte soleil saumon et fromage // p.10**
- Couronne de gougères // p.10**
- Tortilla de pommes de terre à l'oignon // p.11**
- Poulet au miel // p.11**
- Carottes au cumin // p.12**
- Wrap d'agneau // p.12**
- Poulet basquaise // p.13**
- Riz cantonnais // p.13**
- Tajine de poisson // p.14**
- Courgettes farcies à la graine de couscous // p.14**

Bricks thon et kiri



4 personnes
8 bricks env.



15 min
prépa.



Ingrédients : 280g de thon au naturel (2 boîtes), 4 kiris, 4 feuilles de brick, sel/poivre/paprika/curry/persil

PRÉPARATION :

1. Mélanger le thon, le kiri et les épices.
2. Découper les feuilles de brick en 2, puis prendre une moitié en mettant le côté arrondi vers vous.
3. Déposer la farce en haut à gauche et replier le bas de la feuille. Puis, en partant de la gauche, replier en formant un triangle et refermer en rentrant le petit bout restant à l'intérieur.
4. Faire dorer les deux faces de la brick dans une poêle avec de l'huile.
5. Déposer la brick sur du papier absorbant 1 à 2 minutes et servir tiède.

Bricks épinard et chèvre



4 personnes
8 bricks env.



15 min
prépa.



Ingrédients : 1kg d'épinards frais ou environ 500-600g d'épinards surgelés, 1 bûche de chèvre, 4 feuilles de bricks, sels, poivre et autres assaisonnements

PRÉPARATION :

1. Faire revenir les épinards dans une grande casserole avec des épices.
2. Découper les feuilles de brick en 2, puis prendre une moitié en mettant le côté arrondi vers vous.
3. Déposer un peu d'épinard et une rondelle de bûche de chèvre en haut à gauche et replier le bas de la feuille. Puis, en partant de la gauche, replier en formant un triangle et refermer en rentrant le petit bout restant à l'intérieur.
4. Faire dorer les deux faces de la brick dans une poêle avec de l'huile.
5. Déposer la brick sur du papier absorbant 1 à 2 minutes et servir tiède.

Salade pommes de terre et morue



4 personnes



10 min
prépa.



35 min.



Ingrédients : 1kg de morue salée, 500g de pommes de terre à chair ferme, 3 œufs, 1 bouquet de persil frais

PRÉPARATION :

1. La veille, dessaler la morue coupée en morceaux en la mettant à tremper dans l'eau froide pendant la journée en changeant l'eau plusieurs fois. Le lendemain, cuire les pommes de terre avec la peau jusqu'à ce qu'elles soient tendres puis les égoutter et les éplucher. Cuire les œufs pour avoir des œufs durs puis les écaler.
2. Mettre la morue dans une cocotte recouverte d'eau froide. Dès que l'eau se met à bouillir, éteindre le feu et mettre le couvercle pour cuire pendant au moins 5 minutes. Égoutter le poisson et l'effeuiller en retirant les arrêtes et la peau.
3. Dans un grand plat, disposer les pommes de terre en grosses lamelles ainsi que les œufs et la morue. Arroser de vinaigrette, mélanger puis saupoudrer de persil frais ciselé.

Purée de carottes



4 personnes



10 min
prépa.



15 min.



Ingrédients : 500g de carottes, 50g de crème fraîche épaisse, 50g d'oignon, ½ gousse d'ail, sel/poivre/persil

PRÉPARATION :

1. Laver et peler les carottes, couper en 4 morceaux, peler l'oignon et l'ail et le faire cuire dans l'autocuiseur sous pression pendant 15 min.
2. Egoutter et passer au moulin à légumes ou au blender et ajouter la crème. Saler, poivrer et décorer avec le persil.

Purée de courgettes



4 personnes



10 min
prépa.



10 min.



Ingrédients : 500g de courgettes, 50g de crème fraîche épaisse, noix de muscade, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Laver les courgettes mais ne pas les peler. Couper-les en rondelles et mettre dans le panier de l'autocuiseur avec un fond d'eau, les cuire à la vapeur pendant 10 min.
2. Passer au moulin à légume ou au Blender et ajouter le reste des ingrédients.

Flan de poireaux



4 personnes



20 min
prépa.



20 min.
210°C



Ingrédients : 1 tranche de truite fumée, 500g de poireaux, 2 œufs, 1 dl de lait, 100g de crème, 30g de gruyère, sel/poivre/muscade

PRÉPARATION :

1. Découper la truite fumée en petit morceaux, éplucher et laver les poireaux, découper et cuire à la vapeur 5 min.
2. Réaliser l'appareil en mélangeant œufs entiers battus + lait + crème + gruyère.
3. Dans les ramequins graissés, mettre poireaux + morceaux de truites, verser l'appareil dessus. Enfourner au bain-marie pendant 20 min environ à 210°.
4. Servir démoulés.

Gratin de poireaux



4 personnes



10 min
prépa.



20 min.
180°C



Ingrédients : 500g de poireaux, 40g gruyère râpé, 30 cl de sauce béchamel, sel/poivre/muscade

PRÉPARATION :

1. Laver les poireaux, peler puis couper en tronçon de 4 à 5 cm.
Cuire 15 min à la vapeur à l'autocuiseur puis égoutter.
2. Placer dans un plat à gratin, mélanger la moitié du gruyère, puis le sel, le poivre et la muscade avec la sauce béchamel et verser la sauce sur les poireaux, répartir le gruyère sur le dessus et laisser gratiner.
3. Enfourner à 180°C pendant 15 minutes.

Soufflé aux carottes



6 personnes



15 min
prépa.



30 min.
180°C



Ingrédients : 1kg de carottes, 4 œufs, 2 cuillère à soupe de crème fraîche, 70g de comté râpé, sel/poivre/cumin

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four th.6 (180°C).
2. Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes.
3. Dans une cocotte-minute, faire bouillir de l'eau, y plonger les morceaux de carottes. Faire cuire pendant 10 min. Égoutter et passer au presse-purée. Placer la purée dans un saladier et ajouter la crème fraîche, les œufs, le cumin, le comté râpé. Assaisonner.
4. Dans un autre saladier, battre les blancs en neige. Les ajouter ensuite au mélange délicatement en veillant à ce que les blancs ne tombent pas. Mélanger rapidement.
5. Beurrer un moule à soufflé et verser la préparation dedans. Enfourner pour 30 min. Servir bien chaud pour ne pas que le soufflé retombe.

Croquettes de poulet



4 personnes



10 min
prépa.



15 min.



Ingrédients : 4 escalopes de poulet, 4 blancs d'œufs, chapelure, huile pour friture, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Découper en gros dés les escalopes de poulet.
2. Mettre dans un bol mixeur les dés de poulet et les blancs d'œufs.
3. Verser dans un saladier le mélange et assaisonner.
4. Faire des boulettes plates à la main et les enrober de chapelure au préalable disposée dans une assiette.
5. Faire cuire dans une poêle bien chaude avec de l'huile.



Courgettes farcies façon pizza



2 personnes



20 min
prépa.



20 min.
180°C

Ingrédients : 2 courgettes, 1 petite boîte de coulis de tomate, 2 boules de mozzarella, quelques tomates cerises, origan et/ou basilic, accompagnement au choix : viande hachée ou thon ou jambon ou chorizo ou autre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les courgettes, les couper en deux et ôter les pépins à l'aide d'une petite cuillère, puis les précuire à blanc 10 à 15 minutes.
3. Pendant ce temps, couper la mozzarella en tranches, les tomates cerises en deux.
4. Une fois les courgettes précuites, les garnir. Déposer dans le fond un peu de sauce tomate, placer les rondelles de mozzarella puis les tomates cerises et l'accompagnement. Saupoudrer d'origan et/ou de basilic.
5. Enfourner 20 minutes.

Salade de lentilles



4 personnes



40 min
prépa.



Ingrédients : 240g de lentilles, 200g de lardons, une moitié de feta, 4 tomates. Pour la vinaigrette : 6 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 2 échalotes ou oignons rouges, 2 pincées de curry, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Faire cuire les lentilles comme indiqué sur leur emballage (en général 30 minutes dans l'eau froide à partir du bouillonnement de l'eau). Laisser refroidir ou passer sous l'eau froide.
2. Préparer la vinaigrette dans un saladier.
3. Faire revenir les allumettes de lardons.
4. Couper les tomates en quartier assez fins ainsi que la feta en dés.
5. Ajouter les lentilles une fois froide ainsi que les lardons, la feta et les tomates dans votre vinaigrette.



Potage de carottes



4 personnes



10 min
prépa.



15 min.

Ingrédients : 150g de poireaux, 150g de carottes, 150g de pommes de terre, ¼ de céleri branche, 50g d'oignon, 100g de tomates, sel/poivre/persil

PRÉPARATION :

1. Laver et peler tous les légumes, relaver et mettre le tout à cuire dans l'autocuiseur pendant 15 min sous pression.
2. Passer le mixer et assaisonner (sel, poivre) selon vos goûts.

Tarte soleil saumon et fromage



6 personnes



10 min
prépa.



15-20 min.
180°C



Ingrédients : 2 pâtes feuilletées, 4 tranches de saumon fumé, fromage ail et fines herbes (type boursin), un peu de ciboulette (fraîche ou sèche), 1 jaune d'œuf + 1 cuillère à soupe de lait pour dorer, graines de pavot ou graines de sésame

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord commencer par dérouler les pâtes bien froides et poser la première pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.
2. La tartiner entièrement de fromage ail et fines herbes et déposer en vrac les tranches de saumon bien à plat.
3. Parsemer de ciboulette et recouvrir de la deuxième pâte puis déposer un verre au centre (à l'envers) pour marquer la pâte.
4. Puis découper tout autour 25 à 30 parts à l'aide d'un couteau ou d'une roulette à pizza.
5. Tourner chaque part sur elle-même deux fois pour former des torsades.
6. Badigeonner le soleil rapidement d'un mélange de jaune d'œuf + lait.
7. Parsemer de graines de pavot ou de graines de sésame au centre et sur toutes les torsades.
8. Enfourner à 180°C 15 à 20 minutes (four préchauffé).

Couronne de gougères



4 personnes



15 min
prépa.



20 min.
180°C



Ingrédients : 1/8 de litre d'eau, 50g de beurre, 75g de farine, 150g de gruyère, 2 œufs

PRÉPARATION :

1. Porter à ébullition l'eau et le beurre dans une casserole puis ôter du feu. Puis verser la farine en une seule fois, bien mélanger avec une cuillère et ajouter les œufs un à un.
2. Ajouter le gruyère râpé dans la pâte.
3. Placer des cuillerées à soupe de pâte côte à côte sur un papier sulfurisé pour former une couronne de gougères. Mettre la plaque garnie de gougères au four pendant 20 minutes à 180°C.

Tortilla de pommes de terre à l'oignon



6 personnes



25 min
prépa.



10 min.



Ingrédients : 8 œufs, 3 pommes de terre moyenne, 1 oignon, huile d'olive, poivre/sel

PRÉPARATION :

1. Peler et couper les pommes de terre en petits cubes, et l'oignon en rondelles.
2. Faites-les cuire à la poêle dans un peu d'huile, à couvert. Ne pas laisser dorer. Saler, poivrer. Vérifier que les pommes de terre soient cuites à cœur. Batter les œufs en omelette à la fourchette. Y ajouter les pommes de terre et oignons égouttés.
3. Verser le tout dans la poêle chaude et huilée. Laisser cuire 5 minutes à feu doux puis encore 5 minutes sur l'autre face.
4. Déguster la tortilla chaude ou froide.

Poulet au miel



4 personnes



15 min
prépa.



12 min.



Ingrédients : 4 filets de poulet, 3 cuillères à soupe de miel, 100g d'amandes entières, 3 pincées de cannelle, 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 1/2 bouillon cube dans 25cl d'eau, 2 cuillères à soupe de maïzena, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer l'huile à feu vif dans la cocotte et colorer la viande. Ajouter le miel, la cannelle, laisser caraméliser et ajouter le vinaigre.
2. Verser le bouillon et ajouter les amandes dans la cocotte.
3. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
4. Retirer la viande et ajouter la maïzena au jus bouillant en remuant, saler, poivrer et servir aussitôt.

Carottes au cumin



4 personnes



10 min
prépa.



6 min.



Ingrédients : 800g de carottes, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 oignon blanc haché, 1 jus de citron, 25cl d'eau, quelques graines de cumin, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Dans la cocotte-minute, mettre l'huile et faire revenir sans coloration l'oignon haché. Verser le jus de citron et l'eau. Ajouter les carottes, saler et poivrer.

2. Fermer la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

3. Ouvrir la cocotte. Servir les carottes parsemées de graines de cumin.

Astuce : pour des carottes fondantes, cuire 2 min de plus.

Wrap d'agneau



4 personnes



8 min
prépa.



12 min.



Ingrédients : 4 tortillas (de blé), 700g d'épaule d'agneau, 1 oignon, 12 carottes fanes, 150g de tomate cerise, 400g de pomme de terre rattes, petites, 20g de concentré de tomates, 25cl d'eau, 1 bouquet garni, 1/3 cuillère à café de purée d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, poivre/sel

PRÉPARATION :

1. Tailler la viande en cubes de 4 cm de côté. Peler et émincer l'oignon. Laver et éplucher les carottes et les pommes de terre (les couper en 2 si elles sont un peu grosses).

2. Faire chauffer l'huile à feu vif dans la cocotte et colorer la viande. Verser l'eau et gratter pour décoller les restes de cuisson. Ajouter le concentré de tomate et mélanger. Ajouter tous les légumes, le bouquet garni et la purée d'ail. Assaisonner.

3. Fermer la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. A la fin de la cuisson, verser une louche du mélange viande, légumes, sauce au centre d'une tortilla, replier la partie du bas vers le haut (environ 1/3 de la hauteur) puis rabattre chacun des côtés vers le centre.

Poulet basquaise



6 personnes



30 min
prépa.



35 min.



Ingrédients : 1 poulet coupé en 6 morceaux, 1kg de tomate, 700g de poivron (verts et rouges), 3 oignons émincés, 3 gousses d'ail, 20cl de vin blanc, 1 bouquet garni, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Hacher l'oignon et l'ail. Couper les tomates en morceaux et détailler les poivrons en lanières.

2. Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les oignons, l'ail et les poivrons. Laisser cuire 5 min.

3. Ajouter les tomates à la cocotte, saler, poivrer. Couvrir d'un couvercle et laisser mijoter 20 min.

4. Dans une sauteuse, faire dorer dans l'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés.

5. Lorsqu'ils sont dorés, les ajouter aux légumes, couvrir, ajouter le bouquet garni et le vin blanc et faire cuire à feu moyen pendant 35 min.

Riz cantonnais



4 personnes



15 min
prépa.



15 min.



Ingrédients : 200g de riz, 1 oignon, 2 œufs, 2 cuillères à soupe d'huile, 75g de dés de jambon, 3 cuillères à soupe de petits pois

PRÉPARATION :

1. Faire cuire le riz et le rincer à l'eau froide.

2. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec les petits pois.

3. Faire une omelette et la couper en lanières.

4. Ajouter le riz, les petits pois, l'oignon. Saler et poivrer.

Tajine de poisson



4 personnes



30 min
prépa.



40 min.



Ingrédients : 750g de poisson blanc (cabillaud, loup, lotte...), 2 grosses tomates, 2 poivrons verts, 3 pommes de terre moyennes, 4 carottes, 1 gros citron, 4 gousses d'ail, 1 gros bouquet de coriandre, 1 verre d'olives vertes, 1 cuillère à soupe de cumin et paprika, 1 cuillère à café de poivre, ½ verre d'huile d'olive, 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, préparer la marinade pour poisson : mélanger l'huile d'olive, la coriandre ciselée, le cumin, le paprika, le poivre, l'ail haché, les tomates coupées en petits dés, le jus d'un citron et le sel. Ajouter les filets de poisson coupés en morceaux. Mélanger avec les mains, assez longtemps pour que le poisson soit bien imprégné de la mixture. Réserver.
2. Peler les carottes. Les couper en bâtonnets. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Faites griller les poivrons sur la flamme du gaz (ou au four), retirer la peau en la grattant sous l'eau du robinet et les couper en grosses lanières.
3. Disposer dans le fond du plat à tajine les bâtonnets de carottes et mettre le poisson au-dessus. Ajouter un verre d'eau. Couvrir avec les pommes de terre, les poivrons, les olives et les morceaux de citron. Fermer le plat à tajine et laisser cuire environ 40 min à feu très doux. Il est indispensable d'utiliser un diffuseur de chaleur entre la flamme du gaz et le plat à tajine.

Courgettes farcies à la graine de couscous



4 personnes



20 min
prépa.



12 min.

Ingrédients : 4 courgettes rondes, 120g de graines de couscous, ½ poivron rouge coupé en petits dés, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 200g de sauce tomate, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Laver et enlever la chair des courgettes. Hacher finement la chair des courgettes, la mélanger avec la graine de couscous, le poivron, l'huile, le sel et le poivre.
2. Garnir les courgettes avec cette préparation. Disposer les courgettes dans le panier vapeur de la cocotte-minute.
3. Verser 75 cl d'eau dans la cocotte et placer le panier vapeur.
4. Fermer la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire 12 min.
5. Servir les courgettes avec la sauce tomate chaude.

Recettes sucrées

Panna cotta // p.16

Feuilleté à la compote // p.16

Crumble banane et chocolat // p.17

Riz au lait // p.17

Brioche perdue // p.18

Glaçons yaourts et fruits // p.18

Pancake // p.19

Gâteau roulé // p.19

Tarte aux pommes // p.20

Crème caramel // p.20

Clafoutis aux pêches // p.21

Compote de pommes // p.21

Panna cotta



6 personnes



15 min
prépa.

+ 1 nuit de repos



Ingrédients : 50cl de crème fraîche liquide, 50g de sucre, 2 feuilles de gélatine, 1 gousse de vanille ou extrait de vanille

PRÉPARATION :

1. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Mettre la crème, le sucre et la vanille dans une casserole et faire frémir.
3. Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine égouttée.
4. Bien remuer et verser dans des coupelles. Laisser refroidir puis placer quelques heures au réfrigérateur.
5. Ajouter du coulis de fraise, framboise ou autre fruit juste avant de servir.



Feuilletés à la compote



4 personnes



20 min
prépa.



15 min.
180°C

Ingrédients : 1 rouleau de pâte feuilletée, 200g de compote de pommes, un peu de cannelle en poudre, 1 jaune d'œuf battu, 2 grandes cuillères de sucre en poudre

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer le four à 180°C. Couper le rouleau de pâte en 4 triangles. Les poser sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.
2. Répartir la compote sur un côté des triangles de pâte, en laissant la bordure sans compote, et saupoudrer de cannelle.
3. Avec un pinceau, étaler du jaune d'œuf sur les bords de la pâte. La replier sur elle-même pour fermer les feuilletés. Bien appuyer pour coller les bords.
4. Enfourner pour 15 minutes.

Crumble bananes et chocolat



6 personnes



15 min
prépa.



30 min.
180°C



Ingrédients : 200g de farine, 100g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 paquet de levure, 120g de beurre, 4 bananes (tout dépend de la taille du moule), 200g de chocolat noir (tout dépend des goûts de chacun)

PRÉPARATION :

1. Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6). Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre, la levure et le contenu du sachet de sucre vanillé de façon à ce que le mélange soit homogène.
2. Découper le beurre en petits dés et l'ajouter au mélange. Mélanger le tout avec vos mains pour que ça forme des grains (ne pas hésiter à ajouter du beurre si vos grains sont trop petits).
3. Emballer le chocolat dans un torchon propre et le casser en morceaux avec un marteau. Mélanger le chocolat ainsi brisé au reste de la préparation. Beurrer votre moule, découper vos bananes en rondelles.
4. Disposer les bananes dans le moule et recouvrir de pâte à crumble. Faire cuire 30 minutes.



Riz au lait



4 personnes



15 min
prépa.



1 heure

Ingrédients : 1l de lait, 150g de riz blanc rond, 100g de sucre en poudre, 25g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 zeste de citron

PRÉPARATION :

1. Faire bouillir le lait avec le sucre, le sucre vanillé et le zeste de votre choix (attention faire un ruban assez long pour le retirer facilement en fin de cuisson).
2. Lorsque le lait bout, jeter le riz en pluie et baisser le feu pour que l'ébullition soit très lente, le riz doit cuire très lentement.
3. Lorsque le riz affleure le lait, couper le feu et laisser refroidir ; le riz va finir de s'imbibber de lait en refroidissant.
4. On peut servir ce dessert tiède ou froid dans des ramequins avec un zeste de citron vert pour décorer le dessus ou du coulis ou de la confiture.

Brioche perdue



4 personnes



10 min
prépa.



10 min.



Ingrédients : 8 tranches de brioche (si possible un peu sèche), 25cl de lait, 2 œufs, 80g de sucre, 60g de beurre

PRÉPARATION :

1. Dans un bol mélanger le lait, les œufs et 25g de sucre avec une fourchette.
2. Verser ce mélange dans une assiette creuse. Y tremper les tranches de brioche (pas trop longtemps). Faire chauffer à feu vif la moitié du beurre dans une poêle.
3. Faire cuire 4 tranches de brioches quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Faire chauffer le reste du beurre et faire cuire les 4 autres tranches de brioche.
4. Saupoudrer avec le sucre restant avant de les servir.

Pancakes



2 personnes



15 min
prépa.



15 min.



Ingrédients : 2 œufs, 2 cuillères à soupe de sucre blanc, 2 cuillères à soupe d'huile ou de beurre fondu, 300g de farine, 2 cuillères à café de levure, 400ml de lait

PRÉPARATION :

1. Battre grossièrement l'œuf et le sucre dans un saladier. Y ajouter le beurre fondu ou l'huile.
2. Mélanger à part la farine et la levure, puis en mélanger la moitié avec la préparation.
3. Délayer progressivement avec le lait tout en rajoutant l'autre moitié de farine petit à petit (cela évitera de créer des grumeaux). La pâte n'a pas besoin de reposer.
4. Faire chauffer la poêle à feu moyen. A l'aide d'une petite louche ou d'une grosse cuillère à sauce, déposer des "ronds" dans la poêle.
5. Lorsque les bulles apparaissent et éclatent, retourner les pancakes. Ne pas les laisser plus d'une minute sur l'autre face.

Glaçons yaourts et fruits



4 personnes



10 min
prépa.

Ingrédients : 1 banane, 8 fraises, 3 yaourts brassés : 1 nature et 2 à la fraise, 1 grande cuillerée de sucre en poudre

PRÉPARATION :

1. Retirer la peau de la banane et laver les fraises. Couper les fraises et la banane en petits morceaux.
2. Mélanger le yaourt nature avec le sucre et les morceaux de banane dans un bol. Mélanger les yaourts à la fraise avec les morceaux de fraises dans un autre bol.
3. Verser les yaourts aux fruits dans des bacs à glaçons. Couvrir de film plastique. Planter un cure-dents dans chaque glaçon à travers le film plastique.
4. Mettre les bacs à glaçons au congélateur une journée. Avant de déguster, enlever le film plastique et tremper le bac dans un peu d'eau chaude pour que les glaçons se retirent facilement !



Gâteau roulé



8 à 10 personnes



20 min
prépa.



10 min.
200°C

Ingrédients : 200g de sucre, 160g de farine, 6 œufs

PRÉPARATION :

1. Monter les blancs en neige.
2. Dans une terrine, battre les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre. Incorporer 80g de farine et la moitié des blancs en neige. Mélanger puis verser le reste de farine et de blancs en neige.
3. Préchauffer le four sur 200°C. Déposer la feuille de papier aluminium sur la plaque et beurrer. Verser la pâte de façon uniforme.
4. Mettre au four pendant 10 minutes. Laisser refroidir.
5. Retourner la pâte délicatement sur un torchon humide. Enlever délicatement la feuille d'aluminium. Rouler le gâteau et laisser refroidir. Dérouler et garnir à votre convenance.

Tarte aux pommes



6 personnes



25 min
prépa.



25 min.
210°C



Ingrédients : 1 rouleau de pâte brisée, 400g de pommes, 20g de sucre, un soupçon de cannelle

PRÉPARATION :

1. Dresser la pâte dans le moule et préchauffer le four à 210 degrés. Laver, peler les pommes et découper en lamelles.
2. Poser les pommes en couronne sur la pâte et sucrer. Ajouter la cannelle.

Crème caramel



6 personnes



10 min
prépa.



15 min.



Ingrédients : 200g de sucre (en poudre ou en morceaux), 30g de beurre, 1/2 l de lait, 30g de maïzena

PRÉPARATION :

1. Mettre le sucre dans une casserole et arroser d'un filet d'eau.
2. Faire bouillir à feu vif en surveillant bien, jusqu'à ce que le caramel se forme. Quand le mélange brunit, mélanger en tournant la casserole (sans ustensile). Laisser caraméliser toujours à feu vif (sans laisser brûler, moins d'une minute suffit).
3. Enlever la casserole du feu. Préparer à part le lait froid mélangé à la maïzena. Hors du feu, ajouter le beurre, mélanger avec une fourchette, puis ajouter peu à peu le mélange lait - maïzena en mélangeant sans cesse avec la fourchette.
4. Remettre sur feu moyen. Faire bouillir le mélange, jusqu'à ce qu'il épaississe, en tournant régulièrement.
5. Verser dans des pots, laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur pour déguster froid !

Clafoutis aux pêches



6 personnes



15 min.
prépa.



40 min.
180°C



Ingrédients : 125g de farine, 25g de beurre, 4 oeufs, 30 cl de lait, 100g de sucre en poudre, 1 pincée de sel fin, 1 grosse boîte de pêche au sirop ou autres fruits, 1 poignée d'amande concassées (facultatif)

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Beurrer un plat à four, y disposer les pêches égouttées et coupées en petits morceaux.
3. Dans une terrine, battre les œufs avec le sucre et le sel, ajouter la farine puis délayer avec le lait.
4. Verser la pâte sur les pêches, parsemer le tout d'amandes concassées.
5. Cuire 40 min et servir le clafoutis tiède dans le plat de cuisson.

Compote de pommes



6 personnes



10 min
prépa.



15 min.



Ingrédients : 400g de pommes ou autres fruits (abricot, fraise, poire, etc), 20g de sucre, ¼ de gousse de vanille, 1/2 l d'eau

PRÉPARATION :

1. Laver puis peler les pommes ou autres fruits. Couper les en 4. Mettre le tout à cuire ensemble pendant 15 min avec couvercle.
2. Ecraser au moulin à purée ou au mixeur.

Festivités

Halloween / Pâques / Anniversaire / Apéritif / Boissons

Mini sandwichs à la truite fumée // p.23

Toasts sanglants en fromage momifié // p.23

Poires fantômes // p.24

Mousse au chocolat à l'orange // p.24

Petits poussins // p.25

Gâteau au chocolat revisité // p.25

Pâte à crêpes // p.26

Bâtonnets choco // p.26

Chamallow au chocolat // p.27

Minis meringues // p.27

Rose des sables // p.28

Croque-monsieur // p.28

Quiche // p.29

Base du cake salé // p.29

Bateaux d'endives au thon // p.30

Tapenade // p.30

Légumes crus en cocktail // p.31

Wraps de jambon au fromage frais // p.31

Mojito sans alcool // p.32

Cocktail de Venise // p.32

Citronnade // p.33

Punch d'Halloween sans alcool // p.33

Mini sandwichs d'Halloween à la truite fumée



4 personnes



10 min.
prépa.



Ingrédients : 8 tranches de pain de mie carrées sans croûte, 4 tranches de truite fumée, 4 cuillères à soupe de fromage frais ail et fines herbes, quelques olives noires

PRÉPARATION :

1. Découper les tranches de pain de mie en deux pour obtenir des rectangles.
2. Napper huit rectangles de fromage frais, puis recouvrir le fromage frais d'une demi-tranche de saumon.
3. Découper dans chaque rectangle de pain restant un zig-zag irrégulier, en retirer environ 1 cm de large. Déposer les deux morceaux ainsi créés sur une tranche au saumon.
4. Ajouter deux rondelles d'olives pour simuler des yeux, c'est prêt ! Varier les garnitures, de la sauce tomate à la tapenade...



Toasts sanglants en fromage momifié



6 personnes



10 min
prépa.



3 min.

Ingrédients : 6 tranches de pain de mie, 6 cuillères à soupe de sauce tomate aux petits légumes, 6 tranches de gruyère, 3 olives noires

PRÉPARATION :

1. Toaster les tranches de pain de mie au grille-pain, puis les tartiner de sauce tomate.
2. Détailler chaque tranche de fromage en bandes d'1 cm de large environ, puis les superposer sur la sauce.
3. Émincer les olives en rondelles et ajouter deux rondelles sur chaque toast, pour les yeux, légèrement cachées par une bande de fromage.
4. Enfourner 3 minutes sous le grill pour fondre légèrement le fromage.

Poires fantômes



4 personnes



15 min
prépa.



Ingédients : 4 poires, du sucre glace, 3 blancs d'œufs, 12 pépites de chocolat noir

PRÉPARATION :

1. Peler soigneusement les poires en gardant les tiges.
2. Dans un bol, préparer le glaçage en mélangeant du sucre glace aux blancs d'œufs, jusqu'à la consistance désirée.
3. Tremper les poires dans le glaçage en les tenant par la tige. Laisser sécher un peu à température ambiante. Retirer les tiges.
4. Avec trois pépites de chocolat, fixer les yeux et la bouche sur chaque poire glacée.
5. Entreposer au frais jusqu'au service.

Petits poussins



6 personnes



15 min.
prépa.



Ingédients : 12 œufs, mayonnaise, 1 carotte, olives noires

PRÉPARATION :

1. Faire bouillir de l'eau et y plonger les œufs durant 10 min.
2. Les immerger dans l'eau froide quelques instants puis les écaler.
3. Les couper en 2 et séparer les blancs des jaunes.
4. Mélanger la moitié des jaunes avec la mayonnaise, la ciboulette ciselée, du sel et du poivre.
5. Farcir les blancs avec ce mélange et émietter le reste de jaune par-dessus.
6. Couper les carottes et les olives pour la décoration.



Mousse au chocolat d'Halloween à l'orange



6 personnes



20 min
prépa.



5 min.

Ingédients : 6 oranges, 1 tablette de chocolat noir ou au lait, 5 œufs

PRÉPARATION :

1. Couper le dessus des oranges (pour faire des chapeaux) et les vider sans déchirer l'écorce. Couper la chair en cubes. Avec 5 carrés de chocolat fondu, dessiner la bouche, les yeux et le nez directement sur l'orange à l'aide d'un cure-dents.
2. Réaliser une mousse : faire fondre le chocolat à la casserole puis le verser dans un saladier. Y ajouter les jaunes puis les blancs battus en neige.
3. Couper légèrement le fond de l'orange pour avoir un socle plat. Ajouter les dés d'orange puis verser la mousse à ras. Placer au réfrigérateur 2 heures minimum. Servir avec les chapeaux.



Gâteau au chocolat revisité



6 personnes



30 min
prépa.



20 min.
210°C

Ingédients : 1 tablette chocolat noir dessert (200g), 120g de beurre mou, 3 œufs, 120g de sucre en poudre, 50g de farine, 1 pincée de sel, smarties, kit kat, etc

PRÉPARATION :

1. Casser le chocolat en morceaux et les faire fondre dans une casserole, à feu doux, avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Retirer du feu et laisser refroidir.
2. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Travailler le beurre avec le sucre dans un saladier. Ajouter le chocolat fondu, puis incorporer les œufs un à un ainsi que la farine et le sel.
3. Verser la pâte au chocolat dans un moule à manqué ou un moule à tarte tapissé de papier sulfurisé.
4. Enfourner pour 20 minutes environ. Retirer du four et laisser refroidir complètement.

Pâte à crêpes



4 à 5 personnes
15 crêpes



10 min
prépa.



35 min.

Ingrédients : 300g de farine, 3 œufs entiers, 3 cuillères à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe d'huile, 60 cl de lait, vanille, fleur d'oranger ou autre

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier verser la moitié de la farine, puis rajouter les œufs un à un, rajouter ensuite un peu de lait puis de la farine puis à nouveau du lait et ainsi de suite.
2. Enfin rajouter l'huile et la vanille.
3. Laisser reposer 1 heure, votre pâte est prête.
4. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et verser la quantité d'une louche de pâte, attendre 1 min puis retourner, attendre de nouveau 1 min et puis c'est prêt.
5. Renverser dans une assiette et assaisonner avec du sucre, de la confiture, du chocolat, du citron ou autre.



Chamallow au chocolat



5 personnes



10 min.
prépa.



10 min.

Ingrédients : 100g de chocolat noir, 20 chamallows, vermicelles ou perles de couleur, 20 piques à brochette, perles ou vermicelles de couleur

PRÉPARATION :

1. Faire fondre 100g de chocolat noir en petits morceaux au bain-marie ou à la casserole avec un peu d'eau.
2. Pendant ce temps, piquer les chamallows avec un pique à brochette et préparer un plat avec du papier aluminium.
3. Plonger les chamallows un par un dans le chocolat, jusqu'à mi-hauteur environ. Parsemer directement le chocolat avec les perles ou vermicelles de couleur.
6. Poser debout les sucettes sur le plat (le chamallow tête en bas) et laisser refroidir au réfrigérateur. Une fois refroidies, décoller délicatement les sucettes du papier aluminium.



Bâtonnets choco



5 personnes



10 min
prépa.

Ingrédients : 150g de chocolat au lait, 20 gressins bien fins (des bâtonnets de pain Italiens, longs et secs), du vermicelle de toutes les couleurs pour la décoration

PRÉPARATION :

1. Aligner les gressins dans un plat. Casser le chocolat en petits morceaux dans un bol qui va au four à micro-ondes.
2. Mettre le bol dans le four à micro-ondes et faire fondre le chocolat pendant 1 minute 30 environ.
3. Verser le chocolat fondu sur les gressins aux trois quarts de leur longueur. Les retourner pour qu'ils soient bien couverts de chocolat et les saupoudrer de vermicelles. Puis les mettre à durcir au frigo sur la feuille de papier sulfurisé, sans qu'ils se touchent pendant environ 1h. Petit conseil : vous pouvez faire la même recette avec du chocolat noir et saupoudrer de noix de coco séchée.



Minis meringues



6 personnes



15 min
prépa.



30 min.
200°C

Ingrédients : 3 œufs, 180g de sucre en poudre, 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer le four à 200°C (th.4)
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs en faisant bien attention qu'il n'y ait pas de jaune dans les blancs.
3. Verser les blancs dans un bol avec le sel. Les fouetter avec un fouet électrique. Ajouter le sucre petit à petit en continuant de fouetter jusqu'à ce qu'ils deviennent bien blancs.
4. Poser des petites cuillères de blancs d'œufs sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé ou utiliser une poche à douille. Les mettre au four pour 30 minutes de cuisson.

Rose des sables



6 personnes
12 biscuits



15 min
prépa.



Ingrédients : 1/2 tablette de chocolat dessert au lait (85g), 2 grosses poignées de cornflakes non sucrés (45g)

PRÉPARATION :

1. Faire fondre le chocolat dans une petite casserole en mélangeant et en ajoutant 1 à 2 cuillerées à soupe d'eau progressivement pour obtenir une consistance crémeuse assez épaisse.
2. Ajouter les cornflakes et mélanger sans les écraser pour les enrober de chocolat. Laisser refroidir un peu.
3. Faire 12 petits tas sur une grande assiette (ou remplir des petites caissettes en papier).
4. Laisser durcir au frais 1h au minimum.

Quiche



6 personnes



15 min.
prépa.



45 min.
180°C



Ingrédients : 200g de pâte brisée, 200g de lardons ou dés de poulet, 3 œufs, 20 cl de crème fraîche, 20 cl de lait, muscade/sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Étaler la pâte dans un moule et la piquer à la fourchette.
3. Faire rissoler les lardons à la poêle ou mettre les blancs de poulet.
4. Battre les œufs, la crème fraîche et le lait.
5. Ajouter les lardons.
6. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.
7. Verser sur la pâte.
8. Cuire 45 minutes environ.

Croque-monsieur



4 personnes



10 min
prépa.



10 min.



Ingrédients : 8 tranches de pain de mie, 50g de beurre mou, 4 tranches de jambon, 8 tranches de fromage spécial croque-monsieur, 100g de gruyère râpé, 4 cuillères à soupe de lait, farine, 1 pincée de muscade, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Beurrer les 8 tranches de pain de mie sur une seule face puis déposer 1 tranche de fromage sur chaque tranche de pain de mie. Poser 1 tranche de jambon plié en deux sur 4 des tranches de pain de mie.
2. Dans une casserole, mélanger le fromage râpé avec le lait, le sel, le poivre, la farine et la muscade pour en faire une béchamel. Puis répartir le mélange sur les tranches de jambon. Recouvrir avec les autres tartines (face non beurrée au-dessus).
3. Placer sur une plaque au four sous le grill pendant 10 mn.

Base du cake salé



6-8 personnes



10 min
prépa.



40 min.
180°C



Ingrédients : 150g de farine, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 100 ml d'huile, 125 ml de lait, 100g de gruyère, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, fouetter les œufs, la farine et la levure. Assaisonner.
2. Incorporer petit à petit le lait et l'huile. Ajouter le gruyère et les ingrédients de votre choix (olives dés de jambon, thon...).
3. Cuire 40 minutes environ.

Bateaux d'endives au thon



4 personnes



10 min
prépa.

Ingrédients : 2 endives, 1 citron, 300g de thon au naturel (poids égoutté), 3 grandes cuillères de mayonnaise, 100g de fromage frais (type Kiri), 6 feuilles de basilic, sel/poivre

PRÉPARATION :

1. Couper le citron en deux et le presser.
2. Egoutter le thon, le mettre dans un bol et l'écraser à la fourchette.
3. Ajouter la mayonnaise, le jus de citron et le fromage frais. Saler, poivrer et bien mélanger le tout.
4. Couper la base des endives pour séparer les feuilles. Remplir les feuilles d'endives avec le mélange au thon. Couper les feuilles de basilic en lanières avec des ciseaux. Les parsemer sur le thon.



Légumes crus en cocktail



3 personnes



10 min.
prépa.

Ingrédients : 100g de carottes, 100g de concombres, 100g de courgettes, 100g de choux fleurs

PRÉPARATION :

Laver, peler, découper en bâtonnets de 7 à 8 cm de long pour les carottes et les concombres. De même pour les courgettes mais garder la peau. Pour les choux fleurs : prélever le cœur et découper en petits bouquets.

SAUCE VINAIGRETTE : 30g d'huile d'olive ou de tournesol, 15g de vinaigre de vin, 5g de moutarde, sel/poivre

SAUCE CITRON : 30g d'huile d'olive ou de citron, 1 jus de citron, 5g de moutarde, sel/poivre, ciboulette/basilic/persil

SAUCE FROMAGE BLANC : 100g de fromage blanc, 5g d'huile d'olive, 5g de moutarde, sel/poivre, ciboulette/basilic/persil

SAUCE YAOURT/CONCOMBRE : 1 concombre, 1gousse d'ail, ½ citron, sel/poivre, 5 feuilles de menthe, 1 yaourt nature



Tapenade



10 personnes



5 min
prépa.

Ingrédients : 600g d'olives, 4 gousses d'ail, 160g câpres, 200 ml d'huile d'olive, 2 cuillères à café d'origan ou thym, poivre

PRÉPARATION :

1. Mettre dans le bol d'un mixeur les câpres, la gousse d'ail hachée, les olives (noires ou vertes) et l'huile d'olive et mixer assez fin.
2. Assaisonner à votre convenance.



Wraps de jambon au fromage frais



6 personnes
1 vingtaine de wraps



15 min
prépa.

Ingrédients : 4 tortillas de blé, 4 tranches de jambon cuit, 130g de fromage ail et fines herbes

PRÉPARATION :

1. Etaler les galettes de blé et les tartiner avec environ 30g de fromage frais.
2. Disposer une tranche de jambon dessus.
3. Rouler les tortillas de façon bien serré en faisant pression avec les doigts.
4. Découper les rouleaux en tranches en mettant de côtés les bords.

Mojito sans alcool



6 personnes



5 min
prépa.



Ingrédients : 3 citrons verts, 120g de sucre en poudre, 1 litre de limonade, 30 feuilles de menthe (environ), glaçons

PRÉPARATION :

1. Couper les citrons en 2 et les presser. Bien mélanger le jus de citron avec le sucre dans un bol.
2. Verser l'eau gazeuse dans une carafe.
3. Ajouter le jus de citron sucré et mélanger un peu. Mettre la citronnade au frigo. Ajouter les feuilles de menthe et les glaçons au moment de la servir.

Citronnade



8 personnes



10 min.
prépa.



Ingrédients : 8 citrons, 100g de sucre en poudre, 2 litres d'eau gazeuse

PRÉPARATION :

1. Couper les citrons en 2 et les presser. Bien mélanger le jus de citron avec le sucre dans un bol.
2. Verser l'eau gazeuse dans une carafe.
3. Ajouter le jus de citron sucré et mélanger un peu. Mettre la citronnade au frigo jusqu'au moment de la boire.

Cocktail de Venise



4 personnes



5 min
prépa.



Ingrédients : 20 cl de jus d'orange, 20 cl de jus de pomme, 8 cl de jus de citron vert, 1 citron vert, 1 càs de sucre en poudre, 1 bouteille d'eau gazeuse et 12 glaçons

PRÉPARATION :

1. Verser le jus d'orange, le jus de pomme et le jus de citron vert dans le bol du mixeur.
2. Ajouter le sucre et les glaçons puis mixer vivement pendant quelques secondes la préparation.
3. Répartir la boisson dans 4 verres mais ne pas dépasser la moitié de ceux-ci. Ajouter l'eau gazeuse très fraîche jusqu'en haut du verre.
4. Disposer une paille dans chaque verre. Découper le citron vert en tranches et déposer ½ tranche sur chaque verre.



Punch d'Halloween sans alcool



8 personnes



5 min
prépa.

Ingrédients : 1 litre de jus de carottes, 1 litre de jus d'ananas, 1 litre de jus d'orange, 20 glaçons

PRÉPARATION :

1. Placer les glaçons dans un grand saladier.
2. Verser les trois jus dans le saladier. Mélanger.
3. Servir le punch avec une petite louche.

Conseils & astuces

Nourrissons : évolution de la texture // p.35

La diversification alimentaire // p.35-36-37

Four : réglage du thermostat // p.38

Nettoyer un four sale et gras // p.38

Secrets de cuissons // p.38

Comment doser sans balance ? // p.39

Test oeuf comestible // p.39

Secrets du jus // p.39

Secrets de pâtisserie // p.39

Astuces réfrigérateur // p.40

En route pour les courses // p.41

Cuisiner facile // p.42

Nourrissons : évolution de la texture



4-6 mois	Cuit, mixé lisse
6-9 mois	Cuit, mixé et évolution progressive vers mouliné
9-12 mois	Cuit, petits morceaux et évolution progressive vers haché/écrasé à la fourchette
1-2 ans	Morceaux avec évolution progressive vers écrasés et morceaux plus gros
2-3 ans	Légumes et fruits crus, évolution progressive vers « vrais » morceaux

La diversification alimentaire

LAIT & PRODUITS LAITIERS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	De 1 à 3 ans
Lait maternel					
Lait maternel ou lait 2 ^e âge					
Yaourt					
Fromage blanc					
Lait de croissance					
Fromage				Fromage fondu, Ricotta, Mozzarella.	Cheddar, Mozzarella.

LÉGUMES	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	De 1 à 3 ans
Légumes verts et carottes cuits		En purée		Écrasés	
Légumes crus					Concombre, carotte, tomate
Légumes secs et légumineuses					18 mois en purée

La diversification alimentaire (suite)

FRUITS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	De 1 à 3 ans
Classiques* cuits					
Classiques* crus, lavés et épluchés		Bien mûrs et écrasés			
Exotiques				Écrasés	En morceaux
Jus de fruits dilués					En morceaux

CÉRÉALES & FÉCULENTS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	De 1 à 3 ans
Céréales infantiles		Sans gluten		Avec gluten	
Pomme de terre		En purée		Écrasées	
Semoule					
Riz et pâtes fines					
Pain					

BOISSONS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	De 1 à 3 ans
Eau	En cas de fièvre ou de fortes chaleur				
Soda					Pour les grands enfants



VIANDES, POISSONS, & ŒUFS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	De 1 à 3 ans
Viande blanche		Misée 10g/jour		Hachée 20g/jour	30g/jour
Viande rouge					30g/jour
Poisson maigre			10g/jour	Hachée 20g/jour	30g/jour
Poisson gras					30g/jour
Fruits de mer					Dès 18 mois
Œufs durs			1/4 d'œuf		Dès 18 mois : 1/2
Œufs à la coque, mollet					Dès 2 ans

MATIÈRES GRASSES	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	De 1 à 3 ans
Beurre				Petite noisette	
Crème fraîche				Cuillère à café	
Huile					Dès 18 mois : huile d'arachide et de noix

CONDIMENTS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	De 1 à 3 ans
Sel					Dès 18 mois : cuisson
Poivre					

PRODUITS SUCRÉS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	De 1 à 3 ans
Biscuits					Dès 18 mois : au goûter
Autres					

Four : réglage du thermostat

THERMOSTAT 1 = 30°C

THERMOSTAT 4 = 120°C

THERMOSTAT 7 = 210°C

THERMOSTAT 2 = 60°C

THERMOSTAT 5 = 150°C

THERMOSTAT 8 = 240°C

THERMOSTAT 3 = 90°C

THERMOSTAT 6 = 180°C

THERMOSTAT 9 = 270°C

Nettoyer un four sale et graisseux

■ Avec du vinaigre blanc

Mélanger, dans un bol, du vinaigre blanc avec du bicarbonate de soude (2 grosses cuillères) et un peu d'eau. A l'aide d'une éponge, mettre une partie de la solution sur les parois du four. Puis, placer le récipient contenant le reste de solution dans le four. Fermer la porte et faire chauffer le four à 100°C pendant 50 minutes. Ensuite, vous pourrez facilement enlever les résidus de saleté à l'aide de l'éponge.

■ Avec du citron

Dans un bol, extraire le jus de 2 citrons. Mettre la moitié du jus extrait dans un autre bol. Avec une éponge, humidifier les parois sales du four avec ce jus de citron. Laissez agir 5 min. Ensuite, introduire le bol rempli de jus dans le four. Faire chauffer le four à 250°C pendant 30 min. Après une demi-heure, prendre une éponge ou un torchon et nettoyer les parois plus facilement.

Secrets de cuissons

■ Comment savoir si un poulet (ou une dinde) est cuit ?

Il faut piquer la chair de la volaille avec la pointe d'un couteau. Si le jus qui s'écoule est de couleur claire et transparente, la viande est cuite.

■ Comment savoir si un gâteau est cuit ?

Enfoncer délicatement la lame d'un couteau dans le gâteau. Si la lame ressort sèche, le gâteau est cuit à point. Si la lame est humide, il faut poursuivre la cuisson.

■ Comment faire pour qu'un gâteau ne brûle pas sur le dessus ?

Si le gâteau commence à brunir et que la cuisson n'est pas suffisante, vous pouvez plaquer une feuille de papier d'aluminium sur le dessus du gâteau.

Comment doser sans balance ?

■ RIZ

1 cuillère à soupe = 18 g

1 verre = 2 personnes

■ SUCRE (OU SEL)

1 cuillère à café = 6 g

1 cuillère à soupe = 15 g

1 pot de yaourt = 125 g

1 mug = 225 g

■ MIEL

1 cuillère à café = 10 g

1 cuillère à soupe = 30 g

■ SUCRE GLACE

1 cuillère à café = 4 g

1 cuillère à soupe = 9 g

1 mug = 150 g

■ BEURRE FONDU

1 cuillère à soupe = 15 g

1 mug = 225 g

■ FARINE

1 cuillère à soupe = 10 g

1 mug = 115 g

■ ŒUFS

1 œuf = 50 g

Test œuf comestible

Plonger les œufs dans un récipient rempli d'eau. Les œufs qui restent au fond sont encore frais. Ceux qui remontent à la surface sont périmés.



Secrets du jus

Comment recueillir plus de jus avec une orange ou un citron pressé ?

Avant de les presser, il faut les rouler sur le plan de travail en appuyant assez fort avec la paume de la main. Orange et citron donneront ainsi beaucoup plus de jus.

Secrets de pâtisserie

Pourquoi faut-il tamiser la farine quand on fait de la pâtisserie ?

Car si on ne fait pas, il y a parfois des grumeaux qui se forment dans la pâte. Elle est alors moins bonne.

Astuces réfrigérateur

■ À METTRE AU FRIGO :

- Asperges
- Aubergines
- Brocolis
- Champignons de Paris
- Courgettes
- Concombres
- Framboises
- Groseilles
- Myrtilles
- Navets
- Poireaux
- Salades



■ À METTRE DANS LE BAC EN BAS DU FRIGO :

- Artichauts
- Carottes
- Céleri
- Endives
- Poivrons
- Radis

■ À METTRE À TEMPÉRATURE AMBIANTE :

- Abricots
- Agrumes
- Ail
- Ananas
- Avocats
- Bananes
- Courges
- Kiwis
- Melon
- Oignons
- Patates douces
- Poires
- Pommes de terre
- Prunes
- Pêches / nectarines
- Tomates

■ VOTRE FRIGO DOIT ÊTRE :

- **Propre** et régulièrement lavé ;
- Rangé **sans les emballages carton** ;
- **Organisé** : le beurre et le lait dans la porte, la viande et les plats cuisinés dans la partie la plus froide.



■ BESOINS D'IDÉES ?

- **Des restes de fromage ? Ne les jetez pas !** Vous pouvez les congeler dans un sachet, vous les râpez ensuite selon vos besoins, ils seront délicieux fondus sur vos pâtes ou vos gratins.
- **Du pain en stock ?** Coupez-le en tranches ou en morceaux et mettez-le au congélateur. Même dur, il servira en croûtons pour une soupe.

En route pour les courses

ACHETEZ FUTÉ :

- **Avant les courses** : faire une liste, prévoir les quantités nécessaires pour ne pas gaspiller.
- **Pendant les courses** : comparer les prix (au kg ou au L), se méfier des lots « 2 achetés + 1 offert » qui incitent à acheter plus, surveiller les dates limite de consommation.

COURSES MALINES :

- **Faites vos courses après avoir mangé** : rassasié, vous résisterez aux tentations.
- **Pas de petites économies** : n'oubliez pas sacs et cabas pour gagner quelques centimes d'euros.

LES MENTIONS SUR LES EMBALLAGES :

- « **À consommer jusqu'au** » indique une date limite de consommation (DLC) à respecter.
- « **À consommer de préférence avant le...** » indique une date limite d'utilisation optimale (DLUO). Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger mais peut en revanche avoir perdu tout ou partie de ses qualités : goût, texture...
- **On y trouve aussi certaines fois** : les quantités conseillées par personne, le temps de cuisson et des idées recettes.



Cuisiner facile

QU'ENTEND-ON PAR 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ?

Une portion de fruits ou de légumes correspond à :

- la moitié d'une assiette de légumes cuits ;
- un bol ou une assiette creuse de soupe de légumes ;
- un fruit de type pomme, poire, orange etc... ;
- deux fruits de type abricot, clémentine, kiwi etc... ;
- une compote individuelle ou deux grosses cuillères à soupe de compote maison ;
- un fruit pressé ou un verre de jus de fruit sans sucre ajouté.

CONSEILS NUTRITIONNELS :

- Comme l'œuf, le lait n'est pas cher et apporte des protéines de bonne qualité, des vitamines et des minéraux.
- La viande blanche est aussi nourrissante que la viande rouge.



Que prévoir lors d'un goûter d'anniversaire ?

JEUX	TÂCHES	COLLATION	TYPE DE JEUX
<ul style="list-style-type: none"> ■ Penser à la sécurité des enfants ; ■ Penser au matériel ; ■ Trouver des jeux collectifs ; ■ Etablir le coût de reviens entre la nourriture, les jeux et le couvert ; ■ Prévoir des activités à l'intérieur et à l'extérieur en cas de mauvais temps ; ■ Si les jeux se passent en extérieur vérifier que le jardin est clôturé ■ Vérifiez que l'espace de jeux est dégagé et sans danger. On range râteau, barbecue, pot de fleurs et autres obstacles. ■ Délimitez la zone où les enfants peuvent jouer ■ Réduire à une présence de 8-10 enfants car il est déjà difficile de gérer tout ce petit monde. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire sa liste d'invités ; ■ Se fixer un nombre précis ; ■ Donner les invitations 3 semaines avant ; ■ Faire les invitations à la maison ou sur l'ordinateur en faisant participer l'enfant ; ■ Joindre un plan (pour mieux situer l'adresse) avec le carton d'invitation. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bougies ; ■ Assiette en carton ; ■ Verre en carton ; ■ Ballons ; ■ Nappe en papier ; ■ Couverts (il est préférable de prendre des couverts normaux que ceux en plastique car ils sont trop fragiles) ; ■ Ingrédients pour le goûter ; ■ Boissons ; ■ Confiseries (en prévoir très peu, car coûteux et après les enfants ne mangent plus rien). ■ Si vous avez du temps faites des brochettes pour les confiseries cela évitera les conflits. 	<p>Intérieur et/ou extérieur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La chasse au trésor ; ■ 1,2,3, soleil ; ■ Cache-cache ; ■ Lou garou ; ■ Jeux de société ; ■ Maquillage ; ■ Mimes. <p>Extérieur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ L'olympiade junior ; ■ La course aux sacs poubelles ; ■ Football ; ■ La pêche aux canards ; ■ La pomme dans l'eau ; ■ L'œuf et la cuillère ; ■ Le chamboule tout ; ■ Le tire à la corde ; ■ La balle aux prisonniers.



LA FOURMI GOURMANDE
Épicerie sociale et solidaire

9 BIS, BOULEVARD MARTIN BRET
04100 MANOSQUE
04 92 74 03 67
lafourmigourmande@laposte.net

 www.facebook.com/lafourmigourmande04100

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
DE MANOSQUE

49, BOULEVARD ELÉMIR BOURGES
04100 MANOSQUE
04 92 70 17 50

www.mondepartement04.fr

 www.facebook.com/departement04