



Les recettes

Soupe panais-carottes

Pour 10 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients

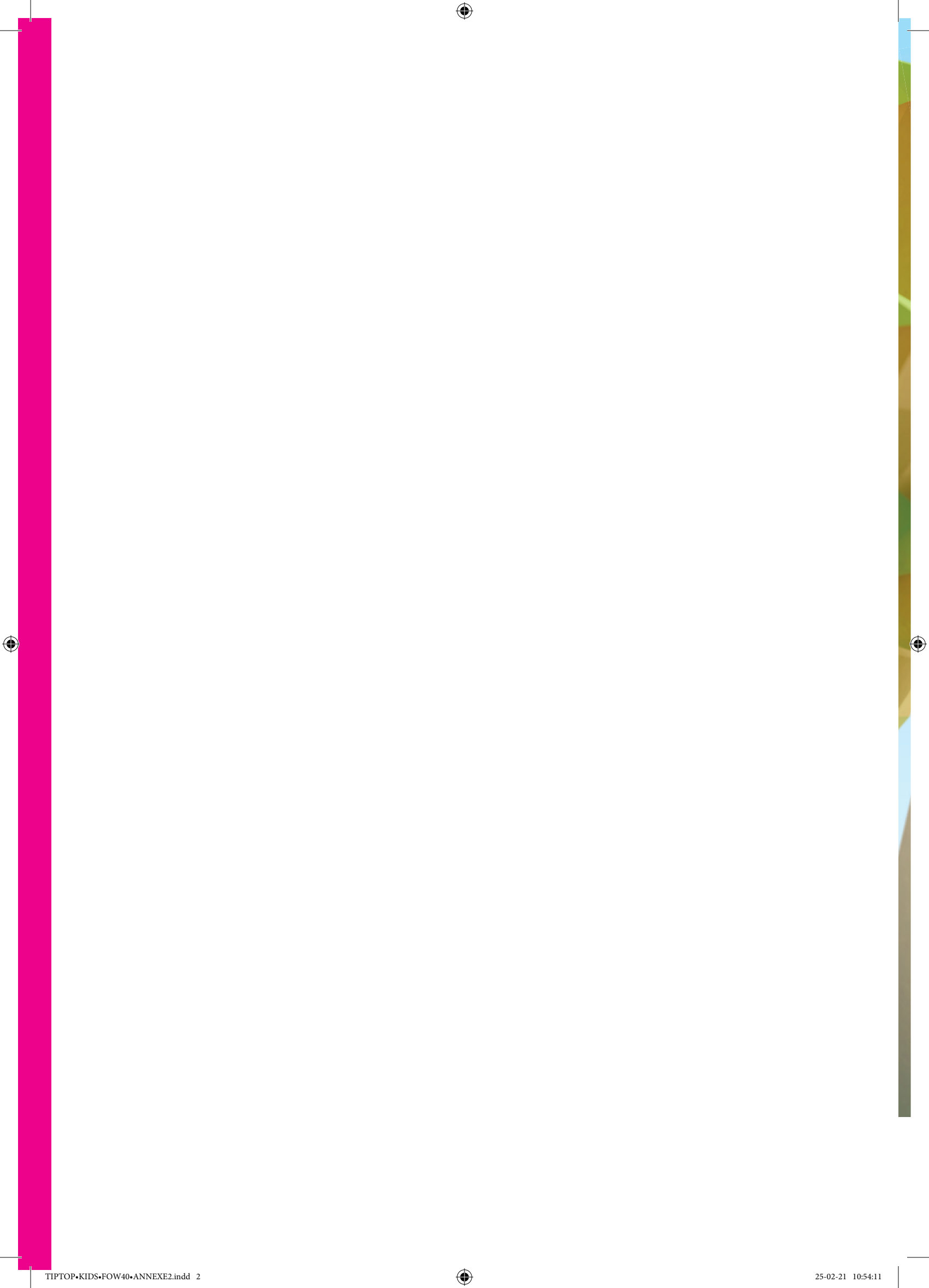
- 6 panais
- 10 carottes
- 2 oignons
- 1 l d'eau
- Quelques feuilles de persil
- Sel, poivre
- Curcuma si désiré

Ustensiles

- Couteaux
- Éplucheurs
- Planches à découper
- Passoire
- Casserole + mixe-soupe + louche + grande cuillère
- Bols + cuillères à soupe

Étapes de la recette

1. Lavez puis épluchez les carottes et les panais.
2. Coupez-les en petites rondelles de la même épaisseur.
3. Épluchez puis coupez les oignons en petits morceaux.
4. Placez tous les morceaux de légumes dans une casserole.
5. Versez l'eau.
6. Assaisonnez de sel et de poivre (demandez à un adulte si besoin).
7. Rincez le persil, ciselez-le et ajoutez-le à la soupe.
8. Demandez à un adulte de la faire cuire environ 20 minutes puis de mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.





Soupe brocoli

Pour 10 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients

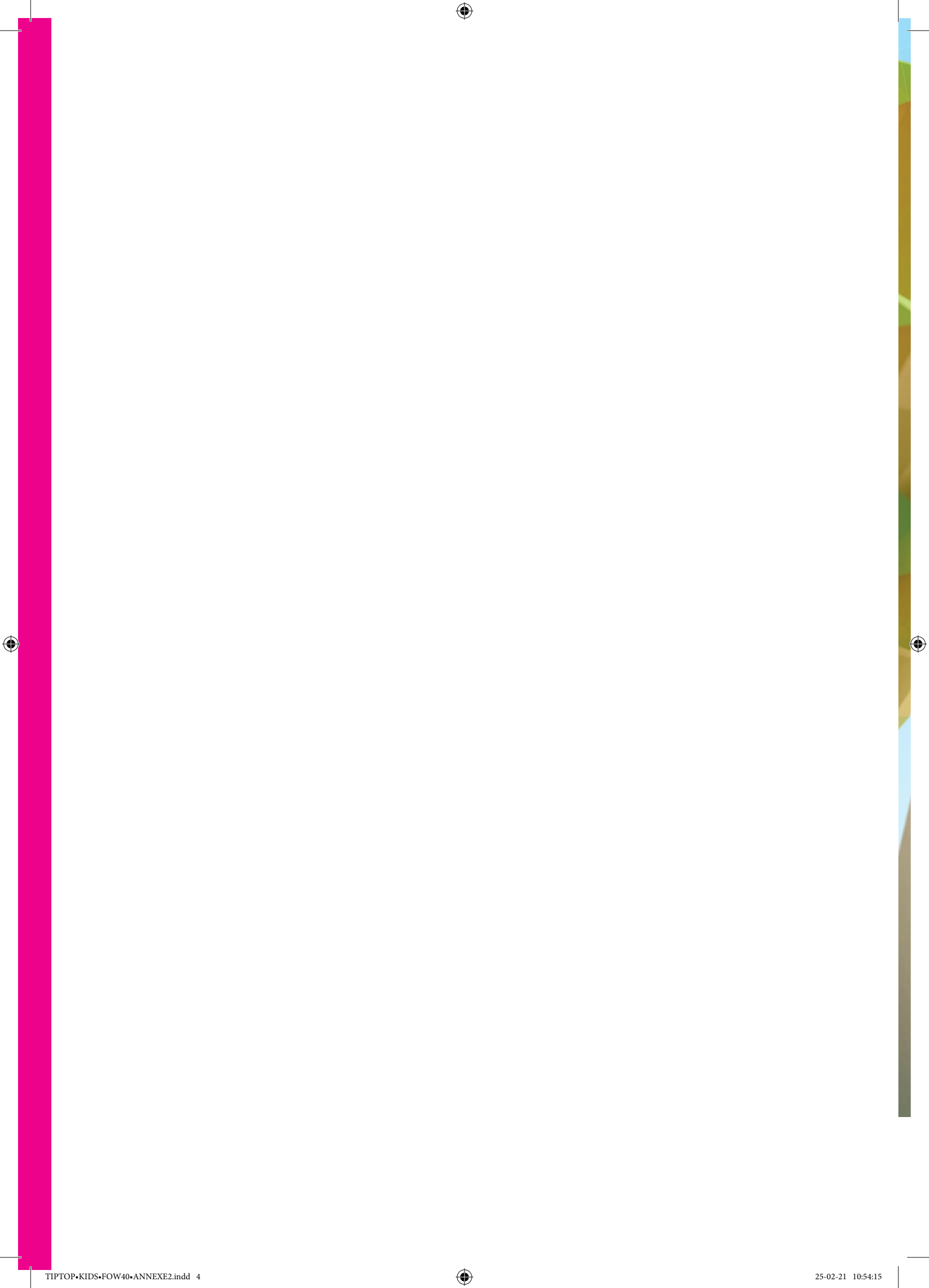
- 1 brocoli
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 l d'eau
- Quelques feuilles de persil
- Sel, poivre

Ustensiles

- Couteaux
- Éplucheurs
- Planches à découper
- Passoire
- Casserole + mixe-soupe + louche + grande cuillère
- Bols + cuillères à soupe

Étapes de la recette

1. Lavez puis épluchez les carottes.
2. Coupez-les en petites rondelles.
3. Lavez puis coupez le brocoli en petits morceaux.
4. Épluchez puis coupez l'oignon en petits morceaux.
5. Placez tous les morceaux de légumes dans une casserole.
6. Versez l'eau.
7. Assaisonnez de sel et de poivre (demandez à un adulte si besoin).
8. Rincez le persil, ciselez-le et ajoutez-le à la soupe.
9. Demandez à un adulte de la faire cuire environ 20 minutes puis de mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.





Soupe chou-fleur, pomme et cumin

Pour 10 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients

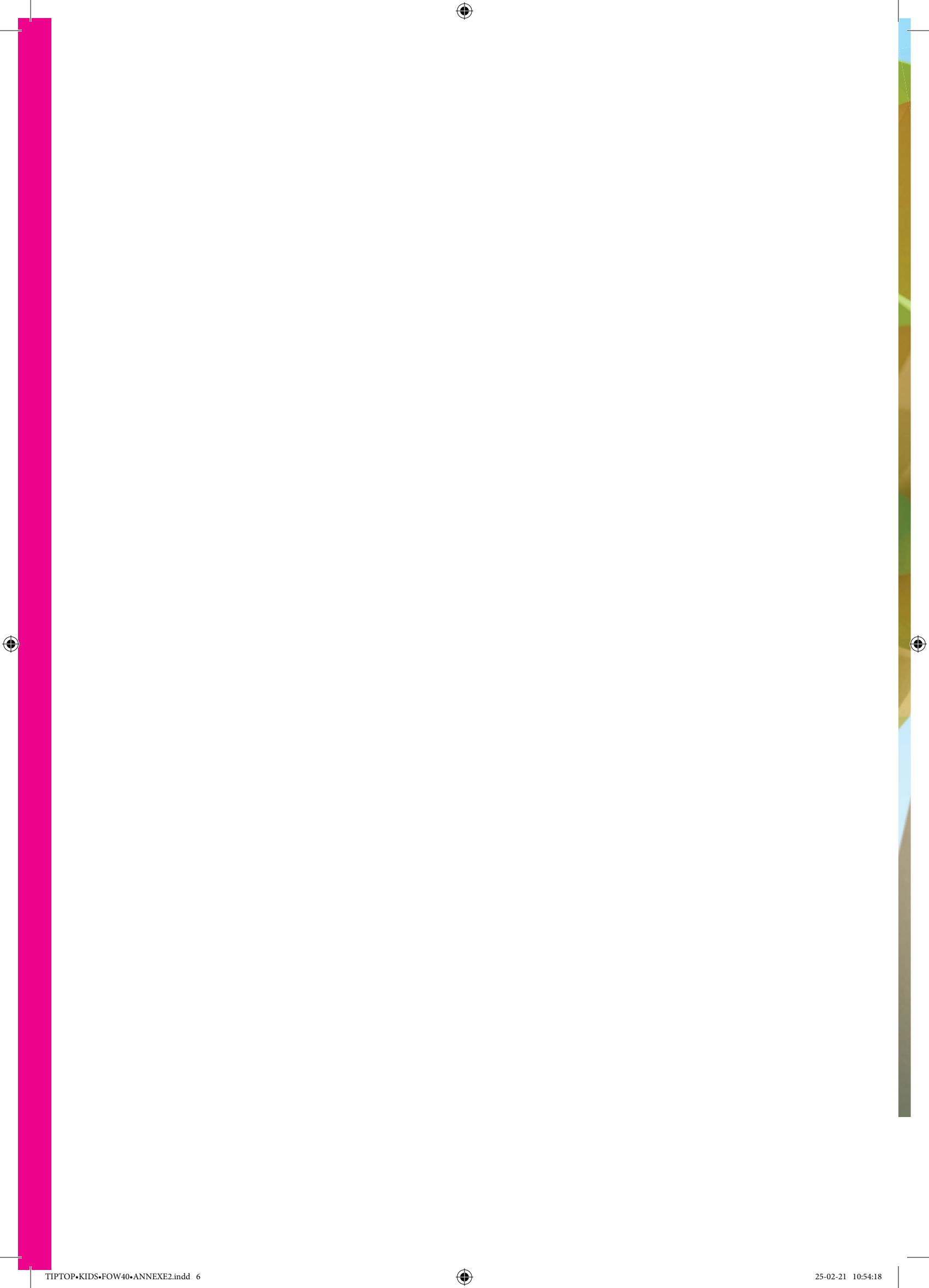
- 1 chou-fleur
- 1 pomme Granny-Smith
- 1 oignon
- 1 l d'eau
- Quelques feuilles de persil
- Une pincée de cumin
- Sel, poivre

Ustensiles

- Couteaux
- Éplucheurs
- Planches à découper
- Passoire
- Casserole + mixe-soupe + louche + grande cuillère
- Bols + cuillères à soupe

Étapes de la recette

1. Lavez puis épluchez les carottes et les panais.
2. Coupez-les en petites rondelles de la même épaisseur.
3. Épluchez puis coupez les oignons en petits morceaux.
4. Placez tous les morceaux de légumes dans une casserole.
5. Versez l'eau.
6. Assaisonnez de sel et de poivre (demandez à un adulte si besoin).
7. Rincez le persil, ciselez-le et ajoutez-le à la soupe.
8. Demandez à un adulte de la faire cuire environ 20 minutes puis de mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.





Tortilla-wraps

Pour 12 enfants

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : pas de cuisson



Ingrédients

Houmous-carottes râpées

- 4 crêpes tortilla-wrap nature
- Houmous (voir recette)
- 4 carottes

Mousse de thon-crudités

- 4 crêpes tortilla-wrap nature
- Mousse de thon
- Des crudités au choix selon la saison (rondelles de tomates, rondelles de concombre, carottes râpées, salade...)

Ustensiles

- Couteaux
- Planches à découper
- Assiette de présentation

Étapes de la recette

1. Préparez les **garnitures** pour étaler sur les tortilla-wraps.
 - Des idées de garnitures :
 - houmous (voir recette)
 - mousse de thon (voir recette)
 - charcuterie (filet de poulet, jambon...) et/ou fromage (gouda, emmental...) + un peu de mayonnaise « maison » (voir recette)
 - ...
2. Préparez les **crudités** pour déposer sur la garniture (*à choisir en fonction de la saison*).
 - Des idées de crudités :
 - carottes râpées « maison »
 - salade (laitue, roquette...)
 - rondelles de tomates
 - rondelles de concombre
 - ...
3. Une fois que les garnitures et les crudités sont prêtes, passez au **dressage** des tortillas-wraps.
 - Attention, avant de garnir, il faut réchauffer la crêpe (lire les instructions indiquées sur l'emballage).
 - Une fois la tortilla réchauffée, étalez la garniture et disposez les crudités par-dessus.
4. **Roulez** la tortilla-wrap.
5. Coupez en **rondelles** et présentez-les sur une assiette (voir photo).





Apéro party !

Pour 10 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : pas de cuisson



Ingrédients

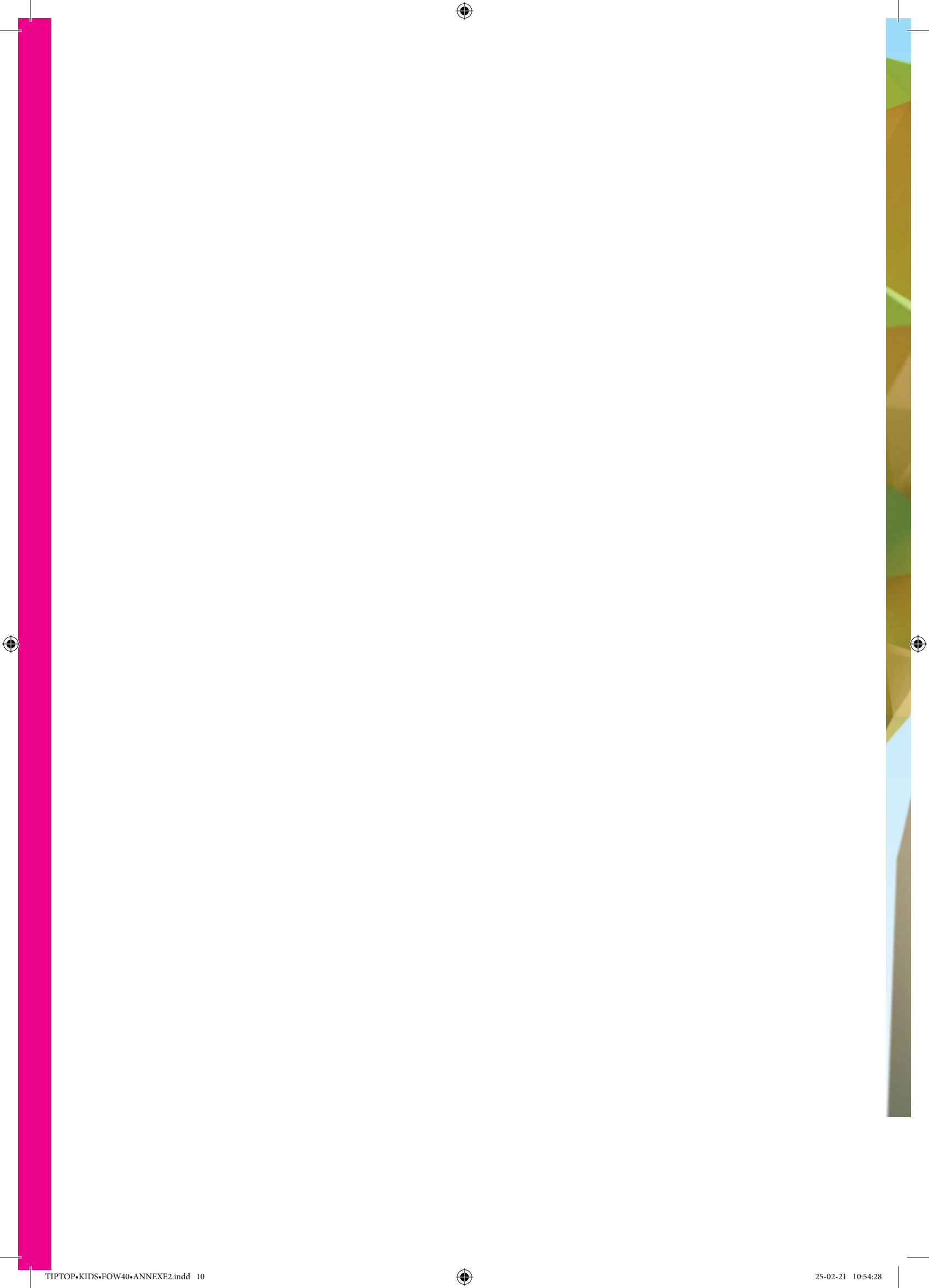
- Des crudités au choix selon la saison (bâtonnets de carottes, rondelles de concombre, radis, tomates cerises, chou-fleur...)
- Sauces faites « maison » (au choix parmi : houmous, mousse de thon, de la mayonnaise...)

Étapes de la recette

1. Lavez, épluchez puis coupez les crudités en morceaux/rondelles/bâtonnets.
2. Préparez les sauces (voir recettes).
3. Soignez la présentation.

Ustensiles

- Couteaux
- Éplucheurs
- Planches à découper
- Passoire





Mousse de thon

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : pas de cuisson

Ingrédients

- 4 boîtes de thon au naturel
- 8 cuillères à soupe de lait demi-écrémé
- 4 cuillères à café de mayonnaise
- Quelques feuilles de persil
- Sel, poivre

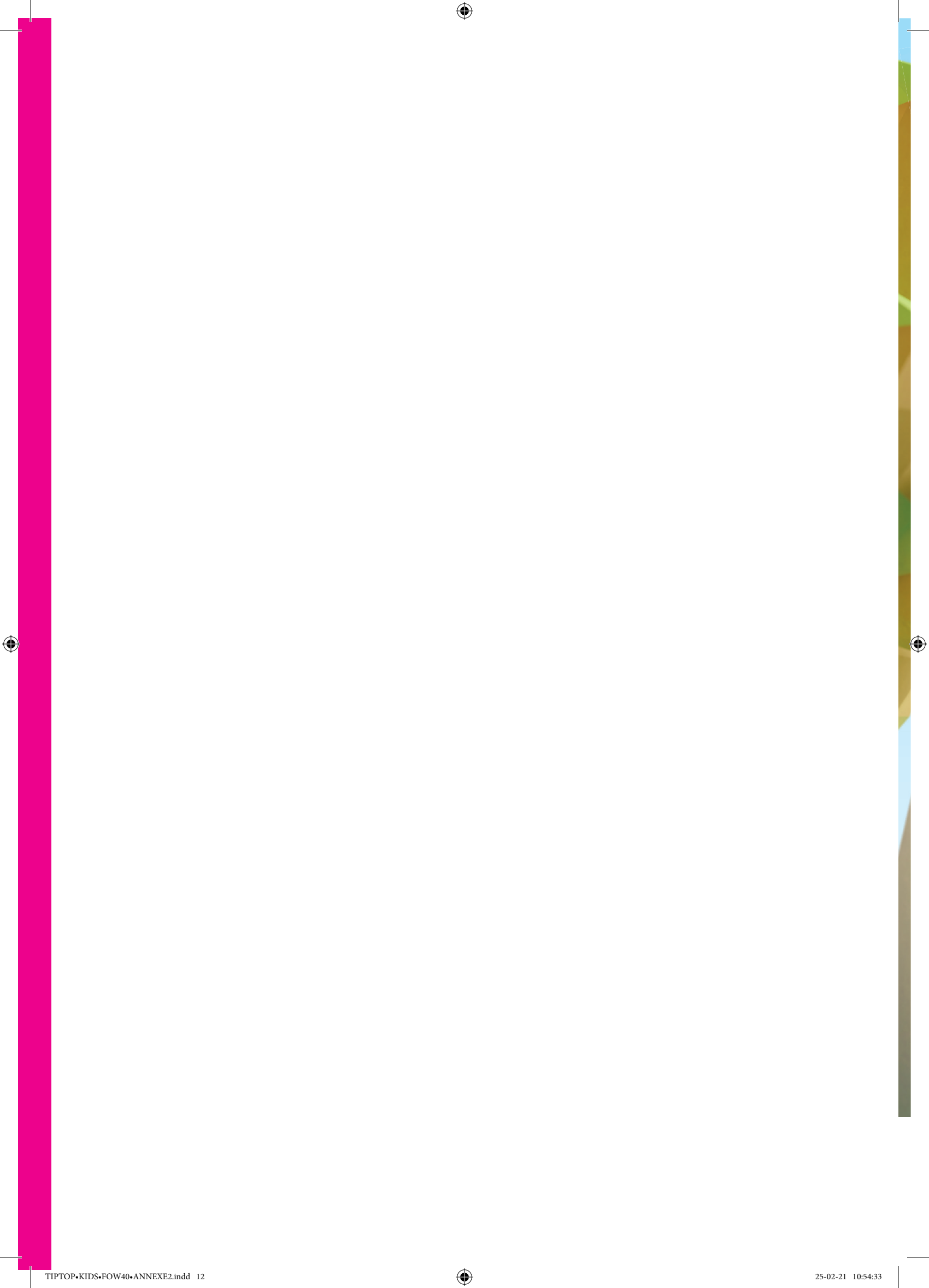
Ustensiles

- Bol
- Fourchette
- Couteau
- Planche à découper



Étapes de la recette

1. Dans un bol, mettez la mayonnaise, le thon et le lait.
2. À l'aide d'une fourchette, écrasez l'ensemble des ingrédients.
3. Lavez puis hachez le persil. Ajoutez-le à la mousse.
4. Salez et poivrez si nécessaire (la mayonnaise est déjà salée).





Houmous

Pour 10 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : pas de cuisson



Ingrédients

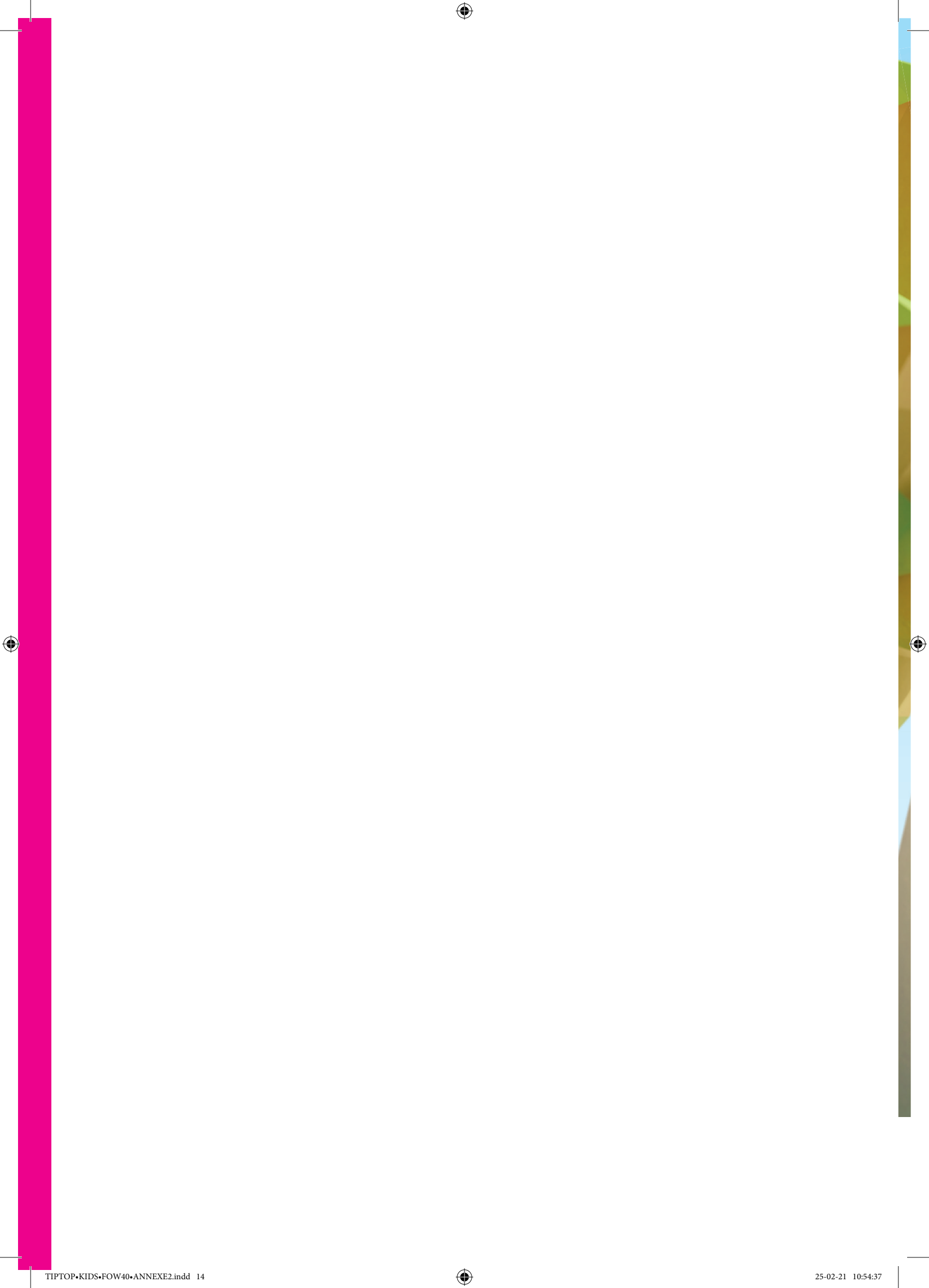
- 150 g de pois chiches déjà cuits (bocal en verre)
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'un citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- Sel, poivre

Ustensiles

- Presse-agrumes
- Passoire
- Robot-mixeur
- Bol
- Cuillère à soupe

Étapes de la recette

1. Pelez et dégermez l'ail (demandez de l'aide à un adulte) et coupez-le en petits morceaux.
2. Lavez, coupez en deux puis pressez le citron pour en obtenir le jus.
3. Placez dans une passoire les pois chiches, égouttez-les pour enlever le jus. Puis, rincez-les avec de l'eau froide.
4. Demandez à un adulte de mettre tous les ingrédients dans un robot et de mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
5. Ajoutez un peu d'eau si besoin.
6. Placez l'houmous dans un bol et mettez-le au frais.





Mayonnaise faite « maison »

Pour 10 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : pas de cuisson



Ingrédients

- 250 ml d'huile de colza ou de tournesol
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Sel, poivre

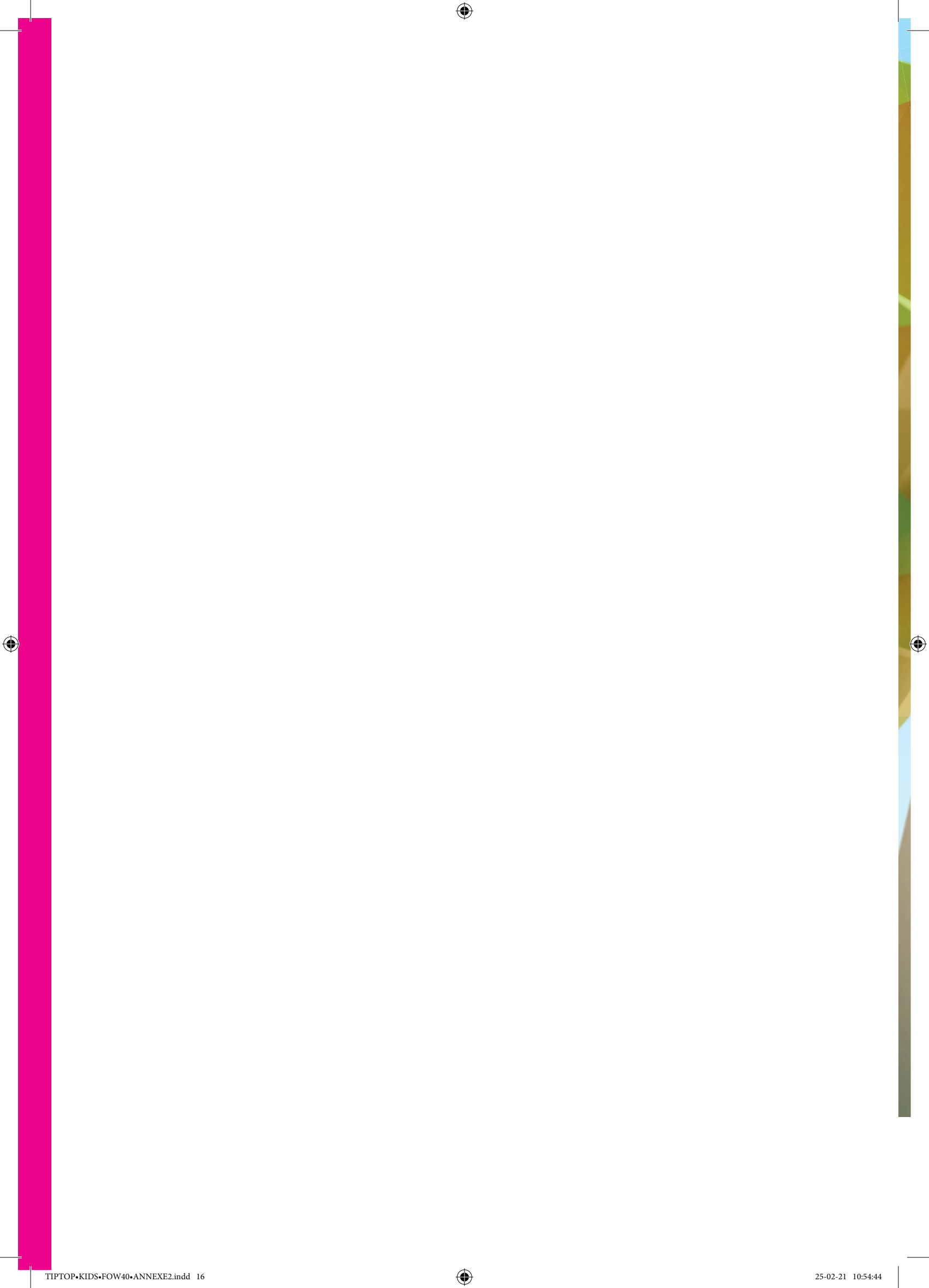
Ustensiles

- Récipient allongé
- Mix-soupe
- Presse-agrumes
- Planche à découper
- Couteau
- Pour la conservation, un pot en verre

Étapes de la recette

1. Placez tous les ingrédients dans un récipient allongé (allant avec le mix-soupe).
2. Demandez à un adulte de plonger le mix-soupe dedans et de mixer le tout quelques instants.
3. Vous pouvez y ajouter du jus de citron, des herbes aromatiques (persil, ciboulette...).

Pour obtenir une **sauce tartare**, ajoutez-y une échalote, des herbes aromatiques (ciboulette, persil, estragon) et un peu de poivre.





Salade de fruits d'hiver

Pour 10 portions

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : pas de cuisson



Ingrédients

- 4 bananes
- 4 kiwis
- 6 pommes
- 4 poires
- 4 mandarines
- Le jus de 2 oranges

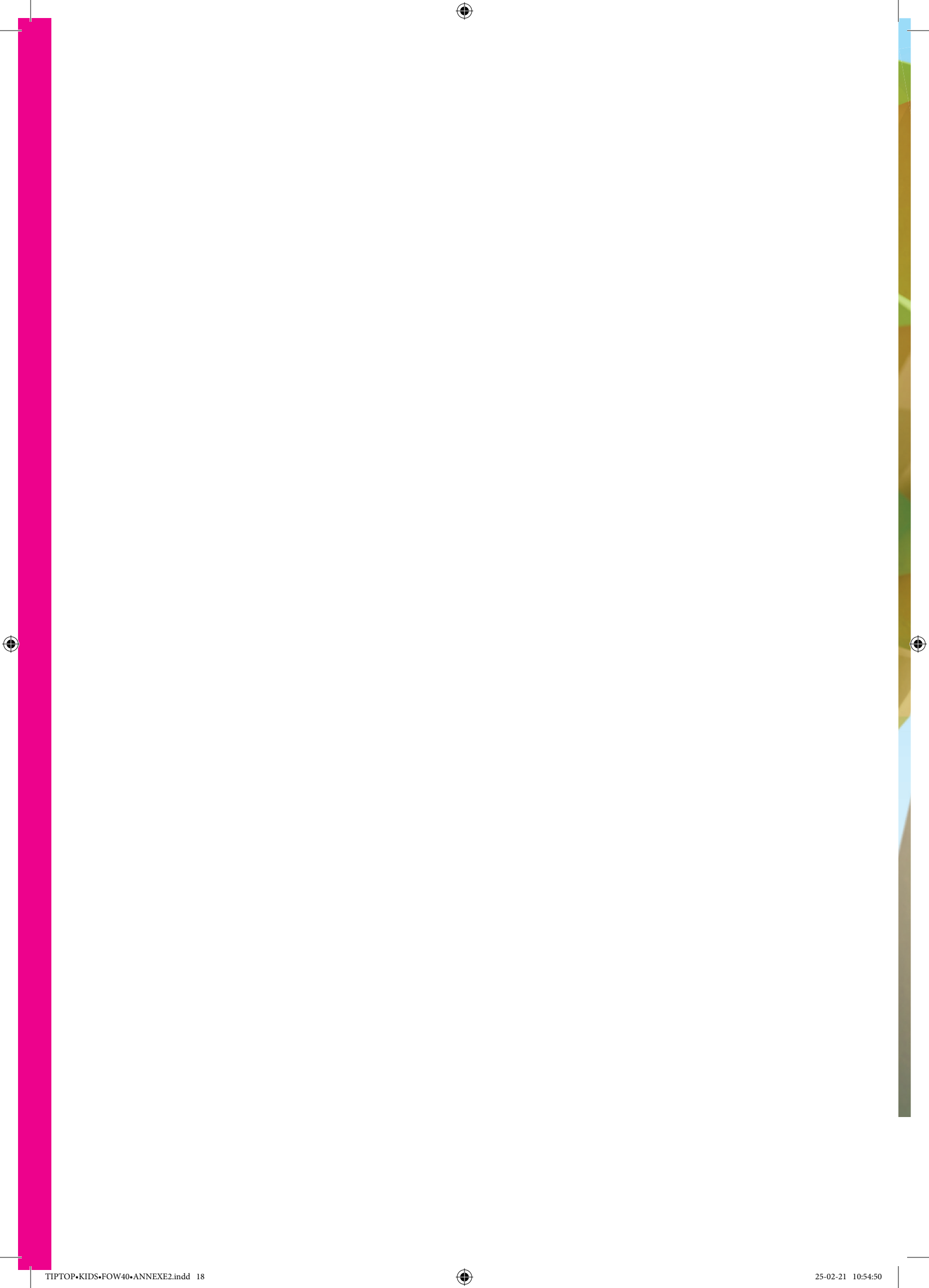
Ustensiles

- Couteaux
- Éplucheurs
- Planches à découper
- Passoire
- Presse-agrumes
- Un grand saladier
- Petits récipients ou bols + cuillères à soupe

Étapes de la recette

1. Lavez tous les fruits.
2. Épluchez-les puis coupez-les en petits morceaux, enlevez les pépins s'il y en a.
3. Placez-les dans un saladier.
4. Lavez, coupez en deux puis pressez les oranges pour en obtenir le jus et versez-le sur les morceaux de fruits. Mélangez.
5. Dégustez rapidement.

N.B. : Les fruits sont à choisir en fonction de la saison, comptez environ 1 à 2 fruits par enfant.





Rouleaux de printemps aux fruits

Pour 20 rouleaux

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : pas de cuisson



Ingrédients

- 20 feuilles de riz
- 250 g de framboises ou 4 pommes
- 500 g de fraises ou 6 mandarines
- 4 poires
- Quelques feuilles de menthe
- Le jus d'un citron
- De la confiture, du miel ou du chocolat noir fondu

Ustensiles

- Passoire
- Planches à découper
- Couteaux
- Grand bol
- Petits bols pour disposer la confiture, le miel ou le chocolat fondu
- Assiette
- Un torchon

Étapes de la recette

1. Lavez les fruits et coupez-les en petits morceaux.
2. Lavez, coupez en 2 le citron puis pressez-le et versez le jus sur les morceaux de fruits.
3. Trempez les feuilles de riz dans l'eau froide pour qu'elles ramollissent puis déposez-les sur une assiette.
4. Disposez ensuite les morceaux de fruits et un peu de menthe en bas au centre de la feuille de riz.
5. Commencez à rouler la feuille de riz puis rabattez les côtés et continuez à rouler la feuille de riz de manière à former un rouleau de printemps.
6. Au moment de la dégustation, n'hésitez pas à tremper vos rouleaux dans un peu de confiture, de miel ou de chocolat noir fondu.

