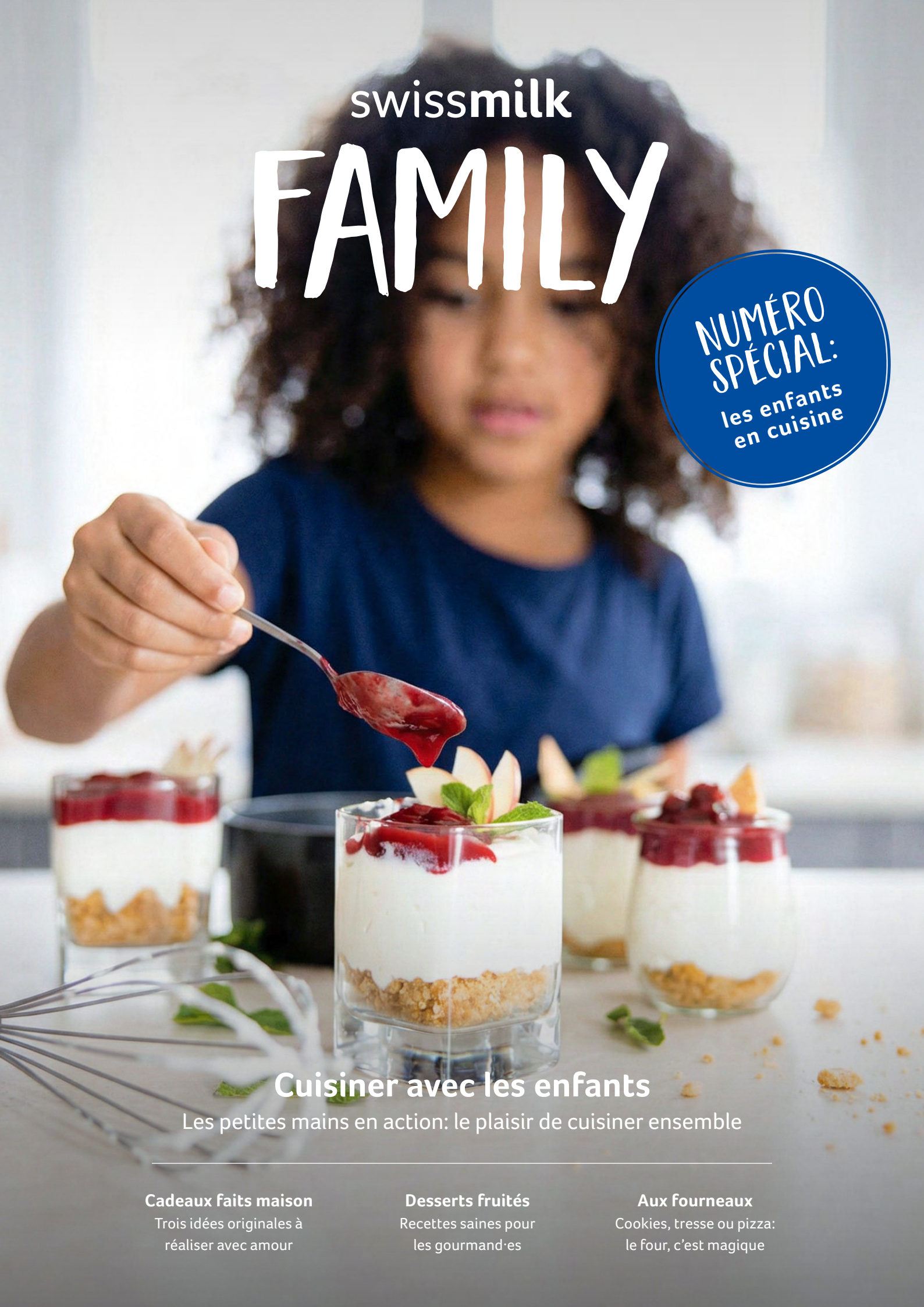




swissmilk

FAMILY

NUMÉRO
SPÉCIAL:
les enfants
en cuisine

Cuisiner avec les enfants

Les petites mains en action: le plaisir de cuisiner ensemble

Cadeaux faits maison

Trois idées originales à
réaliser avec amour

Desserts fruités

Recettes saines pour
les gourmand·es

Aux fourneaux

Cookies, tresse ou pizza:
le four, c'est magique

Chers parents,

Vous connaissez sûrement ça: vous êtes dans la cuisine en train de préparer le repas en vitesse, et votre enfant vous lance un «Je

peux t'aider?». Cinq minutes plus tard, il y a de la farine partout et votre enfant s'est déjà lassé. C'est normal.



Cuisiner est une manière amusante pour les enfants d'apprendre à manger

sainement, de développer leur

motricité en pétrissant, en mélangeant et en coupant, et de renforcer leur confiance en eux. Voir le visage rayonnant de ma fille lorsqu'elle annonce fièrement qu'elle sait faire des œufs brouillés toute seule comme une grande, ça n'a pas de prix.

Dans ce livret, vous trouverez des recettes idéales à préparer en famille. Pour plus de clarté, nous avons indiqué les étapes accessibles aux enfants.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir... et de patience!

Marie Wagner

Responsable de projet Saveur et recettes Swissmilk

4

Tout droit sorti du four

Trois idées de recettes à préparer avec les petits.

7

Soupes

Du réconfort, de la couleur et des vitamines: vive la soupe!

10

Desserts aux fruits

Des idées fruitées, gourmandes et faciles à réaliser.

13

Cadeaux maison

Qu'offrir aux parrains et marraines? Idées et marches à suivre.

16

Pizzaaaa!

Aujourd'hui, on laisse faire les pizzaiolos en herbe. À vos tabliers!

21

Pâques en douceur

Idées savoureuses pour une fête encore plus gourmande.

Un jeu d'enfant

Les tout-petits peuvent donner un coup de main pour les étapes soulignées. Sans oublier deux incontournables: aider à faire les courses et mettre la table!



Cookies américains



Temps total
36 minutes



Préparation
25 minutes



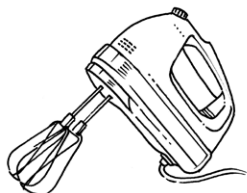
BALANCE



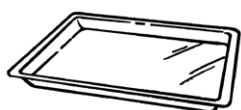
SPATULE



SALADIER



BATTEUR ÉLECTRIQUE



2 PLAQUES DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ

Préparation de la pâte

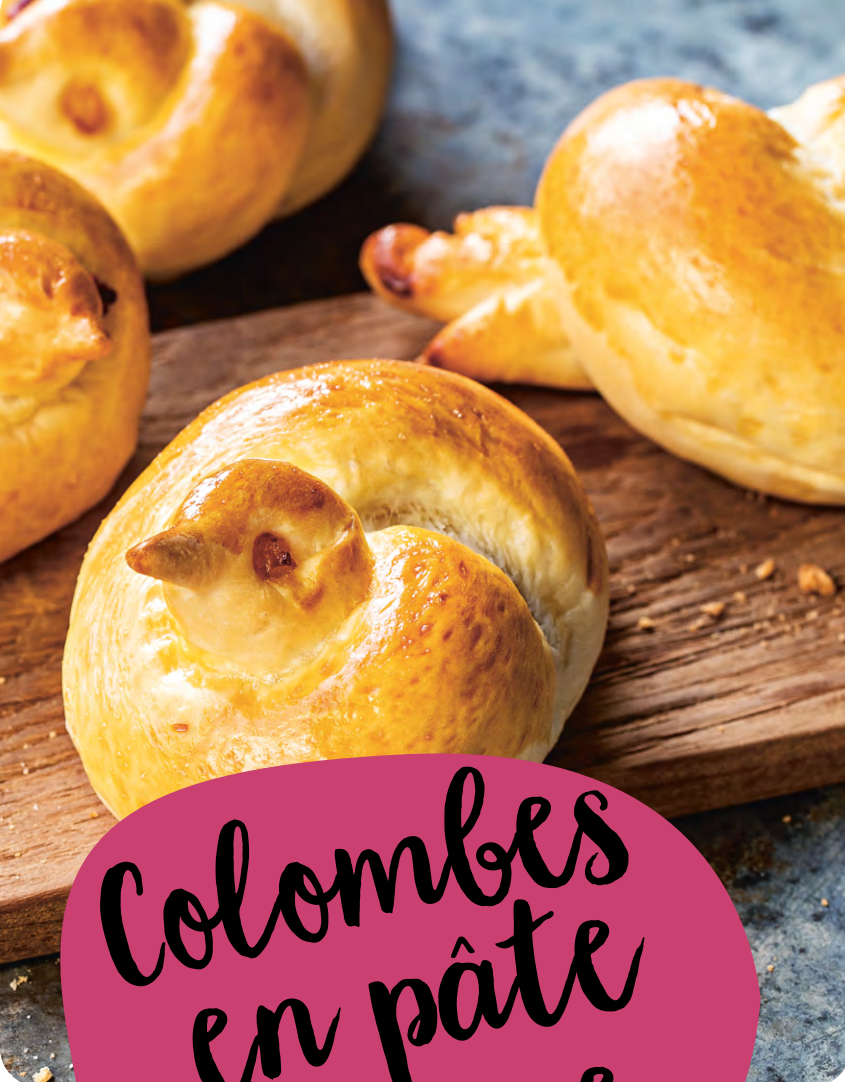
110 g de beurre ramolli • 175 g de sucre • ½ sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel • 1 œuf • 150 g de pépites de chocolat • 160 g de farine • 1 pte de couteau de poudre à lever

- 1 Préchauffer le four à 175 °C (air chaud/chaleur tournante: 155 °C).
- 2 Mettre le beurre ramolli dans un saladier, travailler en pom-made avec le batteur électrique.
- 3 Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel et l'œuf, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 4 Incorporer le chocolat à l'aide de la spatule.
- 5 Ajouter la farine et la poudre à lever, mélanger avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte souple.

Façonnage des cookies

- 6 Prélever des portions de la taille d'une noix. Former des boules avec les paumes mouillées.
- 7 Déposer les boules de pâte sur la plaque chemisée de papier sulfurisé en les espaçant.
- 8 Cuire 11-13 min au milieu du four chaud.

Sorti du four



Colombes en pâte à tresse

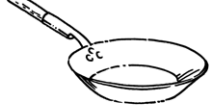


Temps total
2 h 40



Préparation
30 minutes

POÊLE



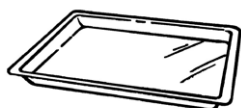
SALADIER



LINGE



PLAQUE DE FOUR



CISEAUX



PAPIER SULFURISÉ



PINCEAU



GRILLE À GÂTEAU



Préparation de la pâte

50 g de beurre • 3 dl de lait • 500 g de farine •
1 cc de sel • 2 cs de sucre • 15 g de levure

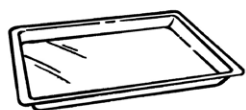
- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter le lait, retirer du feu.
- 2 Mélanger la farine, le sel et le sucre, former un puits. Ajouter la levure et le mélange beurre-lait tiède, pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple. Couvrir et laisser doubler de volume 1,5-2 h à température ambiante. Après 45 min, pétrir à nouveau pour que des bulles plus petites se forment. Les colombes lèveront ainsi plus régulièrement.

Façonnage des colombes

1 jaune d'œuf • 1 cs de lait • raisins secs pour les yeux

- 3 Diviser la pâte en 10 pâtons. Former un boudin d'env. 30 cm avec chaque pâton, en veillant à ce que les extrémités soient un peu plus épaisses. Faire un nœud de façon à former une tête et une queue avec chaque extrémité. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 4 Former la tête: transformer l'extrémité du dessus en tête avec un bec. À l'aide des ciseaux, faire des entailles pour les yeux.
- 5 Former la queue: légèrement aplatir l'extrémité du dessous, faire deux entailles avec les ciseaux, écarter un peu ces entailles.
- 6 Battre le jaune d'œuf et le lait, dorer les colombes. Enfoncer des raisins secs profondément dans les entailles pour faire les yeux, laisser lever 20 min.
- 7 Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chaaleur tournante: 160 °C).
- 8 Cuire 20-25 min au milieu du four chaud jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Sortir du four, laisser refroidir sur une grille.

Mini-sapins en pâte feuilletée au jambon cru



PLAQUE DE FOUR



ROULETTE
À PIZZA



PIQUES EN
BOIS



PINCEAU



Temps total
30 minutes



Préparation
20 minutes

Ingédients

1 abaisse rectangulaire de pâte feuilletée
au beurre d'env. 320 g • 50 g de crème aci-
dulée • 50 g de fromage râpé • 8 tranches
de jambon cru • ½ œuf battu

Garniture

- 1 Préchauffer le four à 200 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220 °C).
- 2 Dérouler la pâte feuilletée avec le papier sulfurisé et la couper en deux horizontalement.
- 3 Badigeonner une moitié de pâte de crème acidulée jusqu'au bord. Parsemer de la moitié du fromage, disposer les tranches de jambon cru, ajouter le reste de fromage. Rabattre la seconde moitié de pâte. Appuyer légèrement pour fermer les bords, retirer le papier sulfurisé.
- 4 Couper la pâte dans la longueur en douze bandes d'env. 2 cm de large à l'aide d'une roulette à pizza ou d'un couteau.

Mini-sapins

5 Prendre une bande de pâte et la plier en accordéon de sorte que la partie supérieure fasse une pointe. Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Procéder de la même manière avec le reste des bandes. Si la pâte est trop molle, réserver au réfrigérateur avant de former les sapins.

6 Badigeonner les sapins avec l'œuf.

Cuisson

7 Cuire 12-15 min au milieu du four chaud. Planter éventuellement une pique dans les sapins après la cuisson.

Remarque: Remplacer le jambon cru par du fromage râpé et des herbes aromatiques, des épices, p. ex. du cumin, des tomates séchées ou des carottes râpées.

Un jeu d'enfant

Les couleurs indiquent les étapes où même les tout-petits peuvent donner un coup de main. Sans oublier un incontournable: mettre la table!

Soupe aux légumes



⌚ Temps total
35 minutes

👨‍🍳 Préparation
20 minutes

Préparation des légumes

1 oignon • 1 pomme de terre • 800 g de légumes de saison (p. ex. brocoli ou chou-fleur avec le pied, courge, carotte, betterave, poireau, petits pois)

Remarque: Vous pouvez préparer la soupe avec une seule variété de légume ou avec un mélange.

- 1 Peler l'oignon et le hacher.
- 2 Peler les pommes de terre et les couper en petits dés.
- 3 Laver les légumes et les couper en gros dés.

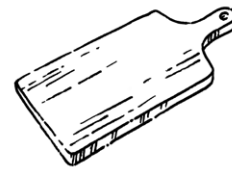
Cuisson

1 cs de beurre • 8,5 dl de bouillon de légumes • 2,5 dl de crème • 1-2 cs de miel • noix de muscade • sel • poivre

- 4 Chauffer le beurre dans une casserole. Y faire revenir l'oignon.
- 5 Ajouter les pommes de terre et les légumes, mouiller avec le bouillon.
Cuire les légumes 15-20 min à cœur.
- 6 Ajouter la crème et le miel.
- 7 Mixer la soupe, assaisonner.

Toppings

Accompagnez votre soupe de différentes garnitures, comme des pop-corns, des saucisses ou des croûtons, pour que toute la tablée fasse le plein d'énergie.



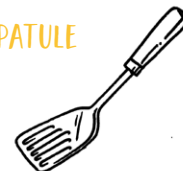
PLANCHE



CASSEROLE



COUTEAU



SPATULE



MIXEUR





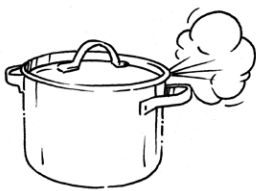
Soupe de betterave



Temps total
25 minutes



Préparation
15 minutes



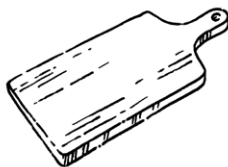
CASSEROLE ET COUVERCLE



MIXEUR



COUTEAU



PLANCHE



SPATULE

Préparation des légumes

2 betteraves rouges cuites • 2 oignons

- 1 Peler et couper les betteraves en dés.
- 2 Peler les oignons et les hacher finement.

Cuisson

7 dl de bouillon de légumes • 1 cs de concentré de tomates • 2 cs de vinaigre de vin rouge • sel • poivre • 100 g de crème acidulée

- 3 Porter le bouillon de légumes à ébullition, ajouter les betteraves et les oignons, cuire env. 10 min à couvert.
- 4 Ajouter le concentré de tomates et le vinaigre, assaisonner. Mixer la soupe.
- 5 Servir dans des assiettes à soupe chaudes. Agrémenter de 1 cs de crème acidulée.

Toppings

Ajoutez une source de protéines à votre soupe de betterave pour fortifier les muscles et les os! Par exemple, des perles de mozzarella, du yogourt à la crème ou du cottage cheese.





Soupe de carottes



Temps total
30 minutes



Préparation
30 minutes

Préparation des légumes

600 g de carottes

- 1 Couper les carottes en morceaux.

Cuisson

beurre pour faire revenir • sel • poivre • 1 l de bouillon • 2,5 dl de crème

- 2 Chauffer le beurre dans une casserole. Faire revenir les carottes, saler, poivrer.
- 3 Mouiller avec le bouillon. Cuire à cœur 15-20 min à feu doux. Mixer et agrémenter de crème.
- 4 Servir la soupe dans des tasses ou des assiettes à soupe.

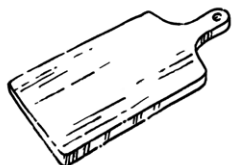
Toppings

Pour customiser cette délicieuse soupe de carottes, pensez aux graines. Elles fournissent au corps des vitamines, des sels minéraux et des graisses. Exemples: graines de tournesol, noisettes, ou un mélange de graines grillées et croquantes.



COUTEAU

PLANCHE



CASSEROLE



SPATULE

MIXEUR



Crème aux pommes



Temps total
40 minutes



Préparation
25 minutes



CASSEROLE



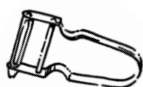
COUTEAU



SPATULE



SALADIER



ÉCONOME



BATTEUR ÉLECTRIQUE

Compote de pommes

0,5 dl d'eau • 1 cc de cannelle • 400 g de pommes (Boskoop, p. ex.) pelées, épépinées et coupées en morceaux

1 Porter à ébullition les ingrédients, couvrir et laisser mijoter 10-15 min. Mixer les pommes avec le liquide, étaler sur une assiette plate et laisser refroidir.

Crème

2 dl de crème • ½ cc de cannelle • 1 pomme coupée en dés • cannelle

2 Fouetter la crème avec la cannelle.

3 Alternar les couches de crème et de compote de pommes dans quatre verres. Ajouter des dés de pommes et saupoudrer de cannelle pour décorer.

Astuce

La compote de pommes est une excellente idée de dessert sain. Mais attention à bien lire les étiquettes: on trouve souvent du sucre ajouté dans les compotes du commerce. Il existe des versions non sucrées. À garder en tête si on veut réduire sa consommation de sucre!



Crumble aux pommes



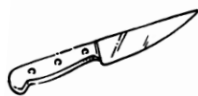
Temps total
50 minutes



Préparation
20 minutes



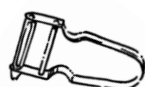
MOULE À TARTE



COUTEAU



SALADIER



ÉCONOME

Préparation des pommes

800 g de pommes coupées en dés de 1 cm • 1 dl de jus de pomme • ½ citron, zeste râpé et jus

- 1 Mettre les dés de pommes dans le plat beurré. Mélanger le jus de pomme, le zeste et le jus de citron, verser par-dessus.

Crumble

150 g de farine • 90 g de beurre froid en petits morceaux • 40 g de sucre • ½ cc de cannelle

- 2 Préchauffer le four à 220 °C (air chaud/chaaleur tournante: 200 °C).
- 3 Crumble: pétrir brièvement les ingrédients jusqu'à la formation de grumeaux. Répartir sur les pommes.
- 4 Cuire 30-35 min au milieu du four chaud. Servir tiède.



Cheesecake en verrine

Saison de
juil. à sept.



Temps total
30 minutes



Préparation
30 minutes



BOCAUX À CONFITURE



BATTEUR
ÉLECTRIQUE



CASSEROLETTE

Biscuit

3 cs de beurre • 50 g de petits-beurre complets émiettés

- 1 Chauffer le beurre dans une petite casserole, ajouter les miettes de biscuits, mélanger. Répartir dans les bocaux. Tasser un peu le biscuit à l'aide d'un petit verre (à liqueur, p. ex.) et laisser refroidir.

Compote de pruneaux

250 g de pruneaux coupés en quartiers • 1 cc de jus de citron • ½ gousse de vanille fendue

- 2 Porter à ébullition les pruneaux, le jus de citron et la gousse de vanille, réduire le feu, couvrir et cuire env. 15 min à feu doux en remuant de temps en temps. Mixer finement les pruneaux, laisser refroidir.

Crème cheesecake

1,25 dl de crème entière • 150 g de séré à la crème • 1 sachet d'épaississant pour crème • 2 cs de jus de citron • 1 sachet de sucre vanillé

- 3 Battre la crème, le séré et l'épaississant pour crème. Ajouter le jus de citron et le sucre vanillé, mélanger brièvement. Répartir la crème dans les bocaux, lisser. Garnir de compote.

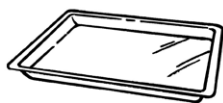
Chocolat à la casse



Temps total
50 minutes



Préparation
10 minutes



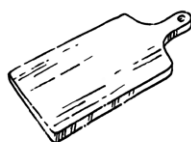
PLAQUE DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ



CURE-DENT



PLANCHE



COUTEAU

Ingédients

2 plaques de chocolat au lait suisse de 100 g* • 2 plaques de chocolat blanc suisse de 100 g**

Garniture: env. 100 g de mini bretzels coupés en deux • lentilles en chocolat ou perles de sucre rouges • yeux en sucre • autres décorations, p. ex. vermicelles ou perles en sucre selon les goûts

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 60 °C (chaleur traditionnelle). Casser 1-2 rangées de chaque sorte de chocolat. Disposer le reste des plaques de chocolat l'une à côté de l'autre sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Sur chacune des plaques, disposer un carré de chocolat de l'autre sorte pour faire la tête.
- 2 Cuire env. 10 min au milieu du four chaud (vérifier que le chocolat a bien fondu à l'aide d'un cure-dent).
- 3 À l'aide d'un cure-dent, former des têtes à partir des carrés de chocolat de l'autre sorte.
- 4 Rennes: ajouter les yeux et les nez rouges. Former les bois avec les moitiés de mini bretzels. Ajouter d'autres décorations selon les goûts. Réserver au moins 30 min au frais.
- 5 Casser le chocolat en morceaux de votre choix et emballer.

Conservation: 2-3 semaines

*Lindt Extra au Lait, Cailler au Lait, Prix Garantie au Lait

**Lindt Blanc, Frey Giandor Blanc, Qualité & Prix Blanc, Frey Blanca, Nestlé Galak

Mélange à pancakes



BOUTEILLE

1 litre, grande ouverture



RECETTE & FICELLE



BALANCE



Temps total
5 minutes



Préparation
5 minutes

Mélange (bouteille)

250 g de farine • $\frac{1}{4}$ cc de sel • 2 cc de poudre à lever • 2-3 cs de sucre brut • 1 sachet de sucre vanillé • 1 cc de cannelle (facultatif)

1 Remplir la bouteille avec la farine, le sel, la poudre à lever, le sucre, le sucre vanillé et la cannelle, la fermer et l'étiqueter (joindre les instructions ci-dessous pour préparer les pancakes).

Pancakes

1,5 dl de lait • 1 dl de crème entière • 2 œufs battus • beurre ou crème à rôtir

1 Tenir la bouteille inclinée de manière à ce que le mélange à pancakes se trouve sur un côté de la bouteille. Bien mélanger le lait, la crème et les œufs, verser dans la bouteille. Bien fermer la bouteille et secouer énergiquement jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Laisser reposer 15 min.

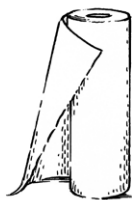
2 Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Bien secouer la bouteille, verser la pâte par portions, cuire les pancakes. Retirer de la poêle et servir chaud.

Conservation du mélange sec: 8-10 mois

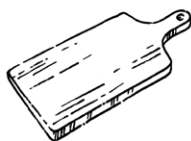
Fromages à l'huile



BOCAUX
1,5-2 dl



PAPIER MÉNAGE



PLANCHE



COUTEAU



Temps total
15 minutes



Préparation
15 minutes

Ingrédients

150 g de mozzarelline suisses • 200 g de fromage pour salade coupé en dés de 1,5×1,5 cm • 4 brins de romarin et/ou de thym • 2 cc de grains de poivre multicolores • 2 gousses d'ail coupées en deux • quelques petits piments selon les goûts • 3-4 dl d'huile de colza

Préparation

1 Sécher le fromage avec du papier ménage. Répartir le fromage, les fines herbes, les grains de poivre et les gousses d'ail en couches dans les bocaux. Selon les goûts, ajouter des petits piments.

2 Ajouter l'huile de manière à tout recouvrir. Bien refermer les bocaux, conserver au réfrigérateur. Laisser macérer pendant au moins 24 h avant de déguster.

Conservation: 1-2 semaines

Pâte à pizza



BALANCE



VERRE DOSEUR



SALADIER



LINGE



Temps total
1 h 10



Préparation
10 minutes

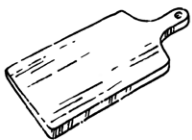
Ingrédients

400 g de farine • ½ cc de sel • 15 g de levure • 2,5 dl d'eau • 2 cs d'huile de colza

Préparation

- 1 Préparer tous les ingrédients.
- 2 Mélanger la farine et le sel dans un saladier et y creuser un puits. Délayer la levure dans un peu d'eau, puis la verser dans le puits avec le reste d'eau et l'huile. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
- 3 Couvrir et laisser doubler de volume env. 1 h à température ambiante.

Sauce tomate pour pizza



PLANCHE



COUTEAU



PRESSE-AIL



POÊLE



CUILLÈRE EN BOIS



MIXEUR



Temps total
20 minutes



Préparation
20 minutes

Ingédients

1 oignon finement haché • 1 gousse d'ail pressée • beurre • 2 cs de concentré de tomates • 400 g de tomates pelées • ½ cc de sel • poivre • 1 cc d'herbes aromatiques hachées, p. ex. origan, basilic, thym

Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le concentré de tomates, chauffer brièvement.
- 2 Ajouter les tomates pelées, le sel, le poivre et les herbes aromatiques. Laisser mijoter 10-15 min sans couvercle jusqu'à ce que la sauce épaississe. Selon les goûts, mixer la sauce.



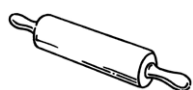
Pizza pour enfants



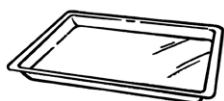
Temps total
27 minutes



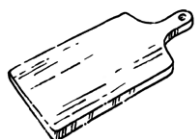
Préparation
15 minutes



ROULEAU À
PÂTISSERIE



PLAQUE DE FOUR



PLANCHE



COUTEAU



PAPIER SULFURISÉ



ROULETTE À
PIZZA

Ingédients

1 pâte à pizza d'env. 600-800 g • 2 dl de sauce tomate • 150 g de mozzarella coupée en tranches • 150 g de tranches de jambon coupées en dés ou en lanières • 150 g de Gruyère AOP râpé

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 230 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 250 °C).
- 2 Diviser la pâte en quatre. Abaisser en ronds de 20 cm de diamètre. Placer deux ronds sur chaque plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 3 Garniture: répartir 4-5 cs de sauce tomate sur chaque rond de pâte en laissant un bord libre de 1-2 cm. Répartir la mozzarella par-dessus. Garnir de jambon et parsemer de fromage râpé.
- 4 Cuire les pizzas 12-15 min dans le bas du four chaud. Sortir du four, couper en parts, servir.

Sticks de mozzarella



Ingédients

Sauce: 1 gousse d'ail finement hachée • beurre pour faire revenir • 5 tomates charnues coupées en dés ou tomates en boîte (pelati) • ½ cc de sucre • sel • poivre • 1 cs de persil haché • 1 cs de basilic

Sticks: 300 g de mozzarella suisse égouttée, coupée en bâtonnets de 2x7 cm • 2 œufs battus • sel • poivre • 50 g de farine • 100 g de chapelure • crème à rôtir

Sauce

1 Faire revenir l'ail dans le beurre. Ajouter les tomates, faire revenir un instant. Ajouter le sucre, saler, poivrer et laisser mijoter 5-10 min à couvert.

Sticks

2 Tamponner les bâtonnets de mozzarella avec du papier ménage. Battre les œufs avec une fourchette, saler, poivrer.

3 Rouler les bâtonnets de mozzarella dans la farine, les passer dans l'œuf, puis dans la chapelure. Passer une seconde fois dans l'œuf et dans la chapelure.

4 Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 200 °C). Arroser les sticks de crème à rôtir, disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.

5 Cuire 7-10 min au milieu du four jusqu'à ce que les sticks soient dorés.

6 Ajouter le persil et le basilic à la sauce tomate et servir avec les sticks.



Temps total
30 minutes

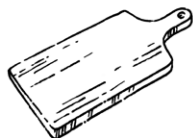


Préparation
30 minutes

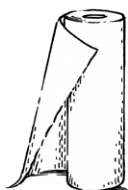


COUTEAU

PLANCHE

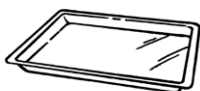


POÊLE



PAPIER MÉNAGE

PLAQUE DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ

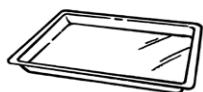
Pizza chenille



Temps total
1 h 15



Préparation
20 minutes



PLAQUE DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ



SALADIER



VERRE DOSEUR



LINGE



ROULEAU À
PÂTISSERIE



COUTEAU

Ingrédients

Pâte (ou pâte à pizza prête à l'emploi): 250 g de farine • $\frac{3}{4}$ cc de sel • 10 g de levure émiettée • 1,5 dl de mélange eau-lait (moitié-moitié) • 1 cs d'huile de colza

Garniture: 2 dl de sauce à pizza • 1 cs d'herbes aromatiques hachées, p. ex. basilic, origan • 150 g de fromage à pizza, de fromage râpé ou de mozzarella suisse • 5 tranches de jambon

Pâte

- 1 Mélanger la farine et le sel, former un puits. Délayer la levure dans un peu du mélange eau-lait, ajouter avec le reste du mélange et l'huile. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.
- 2 Préchauffer le four à 200 °C chaleur tournante (chaleur traditionnelle: 220 °C).
- 3 Réserver un peu de pâte pour la tête. Abaisser la pâte sur un peu de farine en formant un cercle d'env. 30 cm de Ø. Couper la pâte en deux. Une description en images est disponible sur swissmilk.ch. Sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, déplacer une moitié de pâte parallèlement à l'autre moitié de sorte qu'elles se touchent encore. Dans les deux demi-cercles de pâte, découper un «V» au milieu de la pâte sur env. 8 cm de long en partant du bord droit (sans couper jusqu'au bord arrondi).

Garniture

- 4 Étaler une bande de sauce le long du bord arrondi. Ne pas disposer d'ingrédients au milieu du cercle (le long du «V»). Répartir les herbes, le fromage et le jambon sur la sauce.
- 5 Rabattre les six triangles de pâte sur la garniture. Ajuster la pâte pour qu'elle ressemble à une chenille et former la tête avec la pâte réservée.
- 6 Cuire 15-20 min au milieu du four chaud.

Couronnes de Pâques



Temps total
2 heures



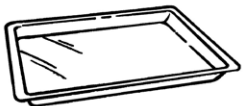
Préparation
25 minutes



SALADIER



LINGE



PLAQUE DE FOUR



PAPIER SULFURISÉ



PINCEAU

Ingédients

500 g de farine • $\frac{1}{2}$ -1 cs de sel • 21 g de levure émietlée • $2\frac{3}{4}$ dl de lait tiède • 75 g de beurre ramolli • $\frac{1}{2}$ œuf battu pour dorer

Pâte

1 Verser la farine et le sel dans un saladier, former un puits. Délayer la levure dans le lait, verser dans le puits avec le beurre et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.

Tressage

2 Couronnes: partager la pâte en quatre. Partager chaque pâton en trois et former des boudins réguliers d'env. 20 cm de long.

3 Tressage: placer les trois boudins verticalement devant soi. Rassembler les extrémités supérieures, presser. Tresser normalement: passer le brin extérieur droit sur celui du milieu, puis le gauche. Répéter ces étapes jusqu'à ce que la tresse soit complète. Pendant le tressage, écarter les brins de temps en temps afin de pouvoir bien positionner le brin central. À la fin, rassembler les extrémités.

Cuisson

4 Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, laisser lever 15-30 min.

5 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).

6 Badigeonner les couronnes d'œuf. Cuire 20-25 min dans le bas du four chaud.

Cupcakes aux carottes



Temps total
1 heure



Préparation
30 minutes



SALADIER



SPATULE



PINCEAU



RÂPE À ROSTI



BATTEUR
ÉLECTRIQUE



CAISSETTES
EN PAPIER



PLAQUE À MUFFINS

Ingrédients

Pâte: 50 g de beurre ramolli • 5 jaunes d'œufs à température ambiante • 200 g de sucre • ½ citron, zeste râpé • 200 g d'amandes moulues • 250 g de carottes finement râpées • 100 g de farine • ½ cc de poudre à lever • ½ cc de cannelle en poudre • 1 pte de couteau de clou de girofle en poudre • 5 blancs d'œufs • 1 pincée de sel • 50 g de confiture d'abricots

Glaçage: 120 g de beurre ramolli • 1-2 cs de jus de citron • 350 g de sucre glace • 12 carottes en massepain pour décorer

Pâte

1 Préparer tous les ingrédients. À l'aide du batteur électrique, battre en mousse le beurre, les jaunes d'œufs, le sucre et le zeste de citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chaaleur tournante: 160 °C).

2 Ajouter les amandes et les carottes râpées, bien mélanger. Mélanger la farine, la poudre à lever et les épices, incorporer au reste.

3 Monter les blancs en neige avec le sel, incorporer délicatement au mélange à l'aide d'une spatule. Verser la préparation dans les moules garnis de caissettes en papier. Cuire 30-35 min au milieu du four chaud. Sortir du four, laisser légèrement refroidir.

4 Chauffer la confiture. En badigeonner le dessus des muffins encore chauds. Laisser complètement refroidir.

Glaçage

5 À l'aide du batteur, travailler en pommade le beurre, le jus de citron et le sucre glace.

6 Garnir les muffins de glaçage et de carottes en massepain.



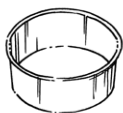
Tartelettes de Pâques

⌚ Temps total
1 h 45

👨‍🍳 Préparation
1 h



8 MOULES À TARTELETTE
(8 cm Ø)



EMPORTE-PIÈCE ROND
(10 cm Ø)



SALADIER



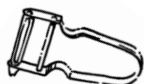
BALANCE



SPATULE



FILM ALIMENTAIRE



ÉCONOME

ROULEAU À
PÂTISSERIE



MIXEUR



POCHOIR LAPIN

Préparation de la pâte

150 g de farine • 1 pincée de sel • 60 g de sucre • 75 g de beurre froid, en morceaux • 1 jaune d'œuf

- 1 Mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter le beurre, sabler, former un puits. Y verser le jaune d'œuf, rassembler en une pâte sans pétrir. Envelopper dans du film alimentaire et réserver 30 min au frais.
- 2 Beurrer les moules. Abaisser la pâte sur un peu de farine à 3 mm d'épaisseur. Découper 8 ronds de 10 cm de Ø à l'emporte-pièce, fonder les moules et piquer le fond à la fourchette. Réserver au réfrigérateur.

Garniture

200 g de carottes • 50 g de beurre • 3 cs de crème • 2 œufs • 5 cs de sucre • 2 cs de fécule de maïs • 1 citron, zeste râpé

- 3 Peler les carottes et les couper en gros morceaux. Mettre dans une casserole et tout juste recouvrir d'eau. Cuire à cœur à feu moyen, laisser refroidir un peu. Mixer avec le beurre, la crème, les œufs, le sucre, la fécule de maïs et le zeste de citron.
- 4 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 5 Répartir la garniture dans les moules.
- 6 Cuire 20-25 min dans le bas du four chaud, laisser refroidir.
- 7 Disposer les tartelettes sur des assiettes, déposer un chablon ou des bandes de papier dessus, saupoudrer de sucre glace et décorer de fleurs en sucre.

Remarque: Les tartelettes peuvent être préparées la veille; décorer juste avant de servir. Solution rapide: utiliser des fonds de tartelettes du commerce. En disposer 12 sur la plaque. Verser la garniture. Cuire 15-20 min au milieu du four préchauffé à 180 °C.



Porridge au four aux restes de chocolat



Temps total
35 minutes



Préparation
15 minutes



SALADIER



RÂPE À RÔSTI



PLAT À GRATIN

Ingrédients

1 verre de flocons d'avoine • ½ verre d'eau bouillante • 1 verre de lait •
1 pomme grossièrement râpée • 100 g de chocolat de Pâques grossièrement
râpé • 2 cs de noisettes moulues • 1 pincée de sel • 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/chaleur tournante: 180 °C).
- 2 Verser les flocons d'avoine dans un saladier, recouvrir avec l'eau bouillante et le lait. Ajouter le reste des ingrédients, mélanger, verser dans le plat à gratin. Cuire env. 20 min au milieu du four chaud.

Remarque: Couvert, le porridge se conserve environ 5 jours au frais. Avant de déguster, retirer le couvercle et réchauffer le porridge au micro-ondes.