



Remerciements

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la construction de ce livret :
Les jeunes de St Péran, Treffendel, Plélan-Le-Grand, Monterfil, Paimpont et
Maxent ainsi que les participants des différents ateliers.

Merci également aux familles et bénévoles de l'Inter'Val et à nos partenaires,
notamment Asalée.

Nous vous souhaitons de prendre autant de plaisir que nous à partager ces
recettes.

Ressources

Livres à disposition à l'espace ressource / service de prêt :

Cuisine express pour bébé et toute ma famille de Christelle Courrège et Céline de Sousa

Batch Cooking bébé de Black Keda

L'atelier des bonbons bio de Linda Louis

Mes bons goûters du quotidien de Marie Chioca

LA DME La Diversification Menée par l'Enfant de Bougribouillons

Le service de prêt permet d'emprunter des ressources (livres, revues, jeux) pour s'informer sur des questions que vous pouvez vous poser :
éducation, vie familiale, de couple, enfance, jeunesse, communication
non violente... Ces ressources sont empruntables à l'accueil de
l'inter'Val et sur les animations famille.

LIVRET DE RECETTE

Cuisiner - pratiquer - partager



*Nous sommes heureux de vous présenter ce livret de recettes qui est le fruit
de belles rencontres et de partage. Bonne dégustation !*



Introduction

Cuisiner - pratiquer - partager

Convivialité, partage, rencontres et échanges sont les éléments clés des ateliers autour de l'alimentation proposés au sein de l'association l'Inter'Val. Avec les enfants, les ados, les habitants, lors d'ateliers autour des économies, dans les accueils de loisirs et espaces jeunes, la cuisine nous rassemble et crée du lien. Elle nous permet d'évoquer différents sujets comme : bien manger en prenant du plaisir, les rencontres par le partage de nos goûts et les découvertes que cela occasionne, la santé et notre rapport au corps, ...

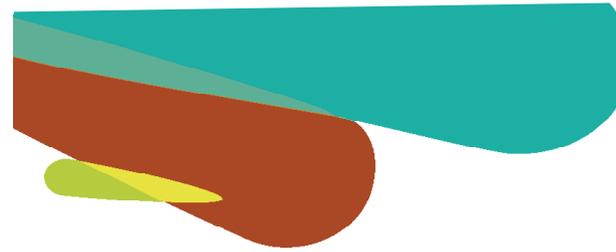
A travers ce carnet de recettes nous avons envie de vous donner à voir ce qui se vit à travers de nombreux ateliers. Si ce carnet de recettes vous inspire, n'hésitez pas à continuer de nous partager vos recettes, vos confections (vous pouvez nous envoyer vos photos et récits) et à nous proposer vos idées d'ateliers si vous le souhaitez.

Nous espérons vous retrouver dans de futurs rencontres et nous vous souhaitons de bons moments gourmands avec les personnes qui vous entourent.

Au plaisir !



Végétalien (sans lait, oeuf, beurre)



Quiche à l'ortie

Coup de coeur de Gwendoline, Espace jeunes de Plélan



Ingrédients/ 4 Personnes

1 pâte brisée
3 œufs
400 g de feuilles d'ortie
Filets de sardines ou/et au choix
allumettes lardons
1 briquette de crème végétale
Persil, ail, gomasio ou sel.

Quiche à l'ortie reminéralisante et excellente pour la croissance de l'enfant

Étaler la pâte dans un moule.

Préchauffer le four 180°. Faire revenir les allumettes dans un peu d'huile d'olive, y faire fondre les orties préalablement lavées à l'eau vinaigrée, bien rincer et ciseler, assaisonner ail, sel, persil

Battre les œufs + crème. Déposer les orties, l'appareil oeufs+crème et y ajouter filets sardines. Option parmesan. Enfourné 40 minutes.



Chili sin carne

Coup de coeur des jeunes de St Péran



Ingrédients

300 gr de haricot rouge en boîte
500 gr de tomates pelées
1 poivron rouge
1 oignon
1 gousse d'ail

1 cuillère à café de cumin
Huile d'olive
1 cuillère à café d'origan
1 cuillère à café de paprika
Coriandre fraîche

Peler et émincer finement l'ail et l'oignon.

Laver le poivron et le couper en lanières.

Dans une cocotte, faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.

Ajouter les haricots égouttés et laisser cuire 5 minutes.

Ajouter les tomates et les épices, la coriandre ciselée, saler et poivrer.

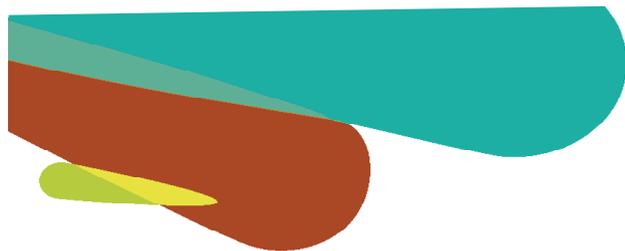
Laisser mijoter 45 minutes.

Ajouter un peu d'eau si besoin.

Servir bien chaud avec du riz.

Un aperçu des ateliers





Rochers à la coco

Coup de coeur d'Ann-Wenn, Espace jeunes de Pélan



Ingrédients/ 10 rochers

2 Blancs d'œufs
120 gr de sucre en poudre
150 gr de noix de coco râpées
25 gr de chocolat noir fondu

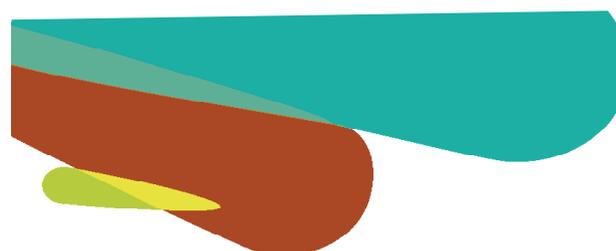
Préchauffer le four à 190° (th 6/7) sur chaleur tournante

Dans un saladier, verser les blancs d'œufs, le sucre de la noix de coco, puis mélanger avec la Maryse ou à la main.

Une fois le mélange bien homogène, prélever 1 cuillerée à soupe de pâte et former une boule. Déposer-la sur une plaque recouverte de papier cuisson et répéter l'opération avec le reste de la pâte.

Enfourner pendant 8 à 10 minutes. Surveiller bien les rochers : ils seront prêts quand ils seront bien dorés !

Tremper une fourchette dans le chocolat fondu et secouer là-dessus des rochers coco pour ajouter de la gourmandise.



Houmous à la betterave

Coup de coeur de Séverine lors d'un café des parents



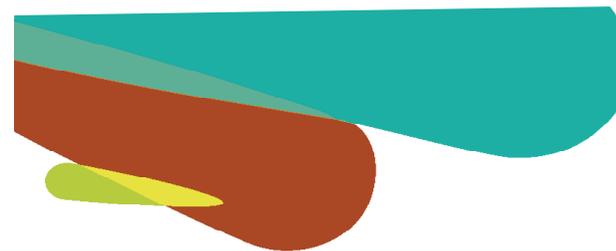
Ingrédients/ 4 Personnes

1 betterave cuite
250 gr de pois chiche cuit (mais froids)
1 gousse d'ail
Jus de citron
15 cl d'huile d'olive
1 pincée de cumin
½ botte de coriandre

Dans un saladier mélanger et mixer tous les ingrédients.

Assaisonner sel, poivre, cumin, coriandre

Mettre un peu au frais avant de servir



Dahl de lentilles

Coup de coeur du groupe Vive les parents



Ingrédients/ 4 Personnes

200 gr de lentilles corail
1 carotte
2 courgettes
1 oignon
3 gousses d'ail
1 brique de lait de coco

2 cuillères à café de curry
2 pincées de graines de Cumin
1 cuillère à café de gingembre en poudre

Verser les lentilles corail dans un volume d'eau dans une casserole et les faire cuire pendant 10 à 15 min.

Peler et émincer finement l'oignon, puis le faire revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive

Eplucher et découper en petits morceaux la carotte et les courgettes. Peler et hacher l'ail. Faire revenir les légumes et l'ail dans la cocotte avec l'oignon.

Incorporer les lentilles cuites et égouttées dans la cocotte. Mélanger le tout et laisser cuire 5 minutes

Verser le lait de coco et allonger d'un peu d'eau. Ajouter les épices et laisser mijoter pendant 10 min à feu doux.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre puis parsemer de persil ciselé.

Crème au carambars

Coup de coeur de Dimitri, Espace jeunes de Maxent

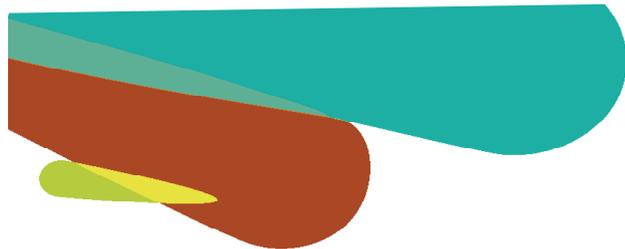


Ingrédients/ 12 Personnes

24 carambars
40 cl de crème liquide
4 carrés de chocolat pâtissier

Faire fondre les carambars avec le chocolat et la crème sans faire bouillir.

Verser la préparation dans des ramequins ou des verrines, mettre au frigo durant 6 heures.



30 min.

Gâteau au chocolat croquant

Coup de coeur de Dimitri, Espace jeunes de Maxent



Ingrédients/ 6 Personnes

250 gr de beurre
150 gr de chocolat noir
150 gr de sucre
2 œufs

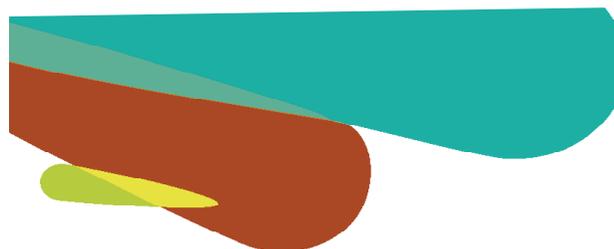
1 cuillère à café de café soluble
1 paquet de petit beurre
6 petites meringues longues

Dans un saladier déposez le beurre et le chocolat en morceaux et faites fondre 2 min au micro-onde ; puissance 750 watts puis mélanger à l'aide d'un fouet et laissez refroidir.

Dans un bol mélanger le sucre, les œufs et le café soluble. Battez à l'aide d'un fouet et ajoutez le mélange précédent (chocolat et beurre), mélangez l'ensemble avec une maryse.

Hachez grossièrement les petits beurrés, ajoutez-les au mélange beurre-sucre et café soluble et mélangez bien l'ensemble.

Passez le moule à cake sous l'eau froide versez la moitié de la préparation dans le moule, disposez les petites meringues et terminez par le reste de la préparation. Laissez 1 nuit au réfrigérateur. Servez avec une crème anglaise parfumée au café.



40 min.



20 min.

Croustade Reblochon pommes

Coup de coeur lors d'un atelier du samedi "défi cuisine"



Ingrédients/ 4 Personnes

200gr de farine de froment
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/3 cube de levure de boulanger
2/3 cuillère à café de sucre
1 pomme / 2 pommes selon les goûts
1 reblochon/ 3 tranches jambon
3 tranches de jambon de parme

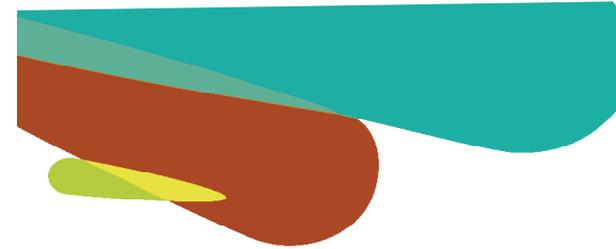
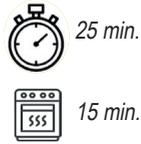
Mélanger la farine de froment avec le sel, l'huile d'olive, la levure délayée dans 5 cl d'eau tiède sucrée.

Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la pâte ne colle plus et fasse une boule compacte.

Laisser reposer 1/2 heure, étaler dans un plat. Laisser reposer pendant que vous préparez la garniture. Préchauffez le four à 180°.

Étalez la pâte sur du papier cuisson

Répartissez la pomme épluchée et coupée en quartiers, le reblochon et le jambon en morceaux, rabattez les bords et enfournez 20 min, poivrez et dégustez chaud.



Epinards sautés aux noisettes

Coup de coeur de Naouna, animatrice jeunesse



Ingrédients/ 5 Personnes

2 échalotes
2 gousse d'ail / 2 carottes
600 gr d'épinards frais
50 gr de noisettes décortiquées
3 cuillère à soupe d'huile d'olive
3 branches de thym frais
3 cuil à soupe de crème fraîche
2 cuillère à soupe de parmesan râpé

Préchauffez le four à 180°C (th6). Epluchez et émincez finement les échalotes. Pelez et hachez les gousses d'ail, après avoir enlevé le germe, épluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Nettoyer les épinards et enlever les tiges les plus épaisses.

Répartissez les noisettes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 5 min de cuisson. Laissez tiédir les noisettes, puis frottez-les entre vos mains pour enlever la peau. Hachez-les en grossièrement et réservez-les.

Faites chauffer 1 c à soupe d'huile d'olive dans le wok avec 1 branche de thym ; Ajoutez les dés de carottes et faites-les sauter à feu vif pendant 2 min, sans cesser de remuer. Ajoutez les échalotes et l'ail. Salez et poivrez, prolongez la cuisson de 2 min. Retirer les légumes du wok et réservez dans une assiette.

Faites chauffer 2 cuil à soupe d'huile d'olive dans le wok avec la deuxième branche de thym. Ajoutez les épinards au fur et à mesure et faites-les cuire pendant 5 min environ à feu vif en mélangeant de temps en temps. Salez poivrez.

Baissez le feu et ajoutez le reste des légumes, la crème et le parmesan. Mélangez délicatement, puis prolongez la cuisson de 2 min. Rectifiez l'assaisonnement et parsemez de noisettes hachées avant de servir.

Fraisier revisité

Coup de coeur lors d'un atelier du samedi "défi cuisine"



Ingrédients/ 4 Personnes

Génoise:
3 œufs
94 gr de farine
94 gr de sucre
Une barquette de fraise

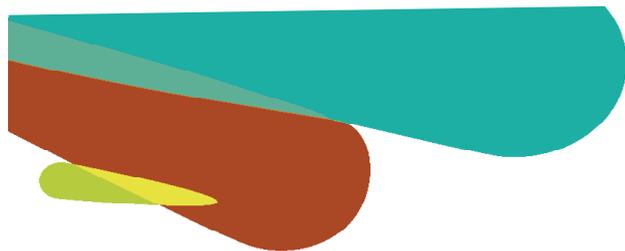
Crème pâtissière :
1 L de lait
100 gr de farine
200 gr de sucre
4 jaunes d'œufs
1 gousse de vanille

Mélanger le sucre et les œufs. Monter un sabayon au bain-marie, à l'aide d'un fouet. Retirer la préparation du bain-marie, et fouetter jusqu'à complet refroidissement.
Incorporer délicatement la farine tamisée, à l'aide d'une spatule.
Mettre la génoise à cuire au four à 180° durant 25 min. Démouler aussitôt que la génoise sort du four.

Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre. Battre au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter la farine et bien mélanger avec le mélange sucre/œufs. Ajouter 1/2 verre de lait pour que le mélange soit plus liquide.
Mettre à chauffer le lait. Lorsque le lait est tiède (au bout de 3-4 min) ajouter le mélange œufs/farine/sucre/lait et la gousse de vanille fendue et grattée avec ses graines.

Mélanger au fouet jusqu'à ébullition.
A ce moment-là, votre crème sera déjà bien épaisse et vous pourrez arrêter la cuisson.
Ensuite découper votre génoise en deux, étaler la crème pâtissière sur une partie de la génoise, répartir les fraises sur la crème pâtissière, refermer avec votre deuxième cercle de génoise.

S'il vous reste de la crème pâtissière à mettre sur le dessus de votre gâteau avec les fraises restantes pour décorer, sinon saupoudrer de sucre glace ou de chocolat en poudre.



Fondant au chocolat

Coup de coeur lors d'un atelier du samedi "défi cuisine"



Ingrédients/ 6 Personnes

150 gr de chocolat noir pâtissier
70 gr de margarine végétale
140 ml de lait végétal (amande, soja...)
70 gr de farine
70 gr de sucre en poudre

Préchauffez le four à 200°C.

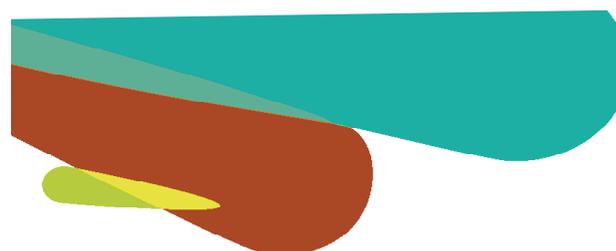
Faites fondre le chocolat, la margarine et le lait (attention à ne pas brûler l'ensemble, ça fond vite !) et mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit lisse et homogène.

Ajoutez le sucre et la farine puis mélangez bien.

Répartissez la préparation dans un moule à muffin (préalablement graissé s'il n'est pas en silicone).

Enfournez pour 9 minutes (attention, la durée est variable selon les fours !)

Laissez tiédir 5 à 10 minutes avant de démouler (à la sortie du four ils sont fragiles, donc si vous les démoulez immédiatement, ils risqueraient de se fissurer).



Verrines du soleil

Coup de coeur d'un atelier top Chef à St Péran/ Plélan



Ingrédients/ 7 Personnes

1 Sachet de croûton à l'ail
3 Tomates
1 Concombre
Basilic
Crème fraîche épaisse 20cl
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de vinaigre
1 échalotes découpé en petit dés

Prenez les croûtons, et écrasez-les. Il en faut entre 4 et 6 par verrine (après, cela dépend de la taille des vôtres !).

C'est la première couche : tout en dessous. Donc, installez vos croûtons bien écrasés.

Il faut que les croûtons fassent une épaisseur d'1/2 cm.

3/Ensuite, on s'occupe des tomates. Il faut les couper en tout petits dés. Et aussi bien enlever les grains, pour éviter le jus dans le verre.

Une fois que s'est fait, mettre les petits dés au-dessus des croûtons dans chaque verrine. Cela fait 1.5 cm.

Là, ne pas oublier le basilic... En mettre un peu dans chaque verrine, au-dessus des tomates.

Puis, s'occuper du concombre. Il ne faut pas qu'il lui reste des pépins et de la peau. Il faut donc éplucher et épépiner.

Une fois que s'est fait, il faut le couper en petits dés (le saler à votre convenance), et faire comme pour les tomates : une couche dans le verre, mais cette fois d'1 cm uniquement !

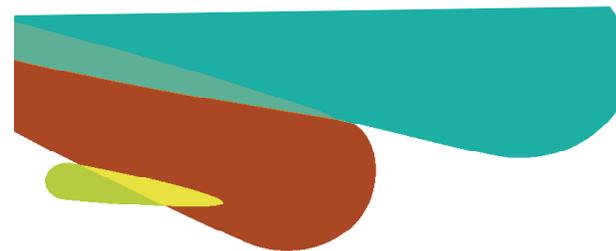
Dernière étape : la sauce !

Mélanger la crème à la moutarde. Ajoutez le sel et le poivre.

1/Puis, 1 cuillère de vinaigre, remuer, encore 1 autre et remuer.

Ajouter ensuite l'échalote et les herbes. Une fois remuée, la sauce est prête !

12/Disposer la sauce sur les concombres. Et le tour est joué !



Samossas au bœuf

Coup de coeur d'un atelier top Chef à St Péran



Ingrédients/ 3 Personnes

500 gr de bœuf haché
fromage frais à votre convenance
Persil frais
3 oignons
10 feuilles de bricks
2 Cuillères à soupe d'huile d'olive

Assaisonnement de la viande hachée : dans un saladier, mélanger la viande, l'huile, le persil haché, une cuillère à soupe de sel, 1 cuillère à café de poivre et 2 oignons grossièrement hachés (suivant les goûts de chacun).

Faire revenir la viande ainsi assaisonnée dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Lorsque la viande commence à cuire, ajouter le dernier oignon haché.

Mélanger le fromage et la viande assaisonnée ; puis garnir les feuilles de bricks du mélange. Fermer les feuilles de bricks.

Badigeonner de beurre fondu ou de jaune d'œuf.

Faire cuire dans une poêle bien chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile

Dessert mascarpone, spéculoos

Coup de coeur lors d'un atelier cuisine avec les jeunes de Treffendel /St Péran



Ingrédients/ 6 Personnes

250 gr de mascarpone
200 gr de spéculoos
60 gr de sucre glace
1 sachet de sucre vanillé
50 gr de beurre mou
500 gr de fraise
100 gr de fromage frais et 1 citron

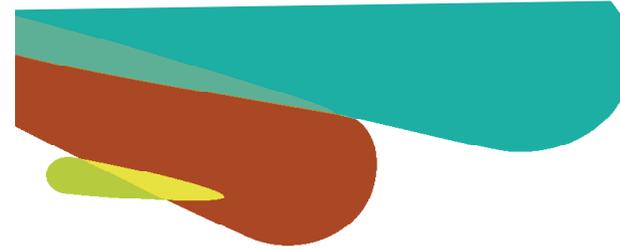
Réduire les biscuits en poudre au robot avec le beurre fondu puis tasser dans un cercle à pâtisserie en faisant légèrement remonter le mélange sur les bords.

Mettre au frais le temps de fouetter le mascarpone avec le fromage frais, le zeste de citrons et les sucres.

Équeuter les fraises et les couper en 2 ou 4. Répartir la crème sur le fond de tarte puis déposer joliment les fraises dessus.

Zester un peu de citron dessus.

Laisser reposer 3h au frigo.



Pâte à choux

Coup de coeur de Nora, animatrice jeunesse



Ingrédients/ 5 Personnes

100 gr de beurre salé
1 cuillère à soupe de sucre
25 cl d'eau
125 gr de farine
4 œufs

Faire fondre le beurre dans le mélange eau + sucre ; quand le mélange bout, le retirer du feu et y jeter la farine en une fois.

Mélanger jusqu'à ce que la pâte se détache des bords et forme une boule un peu collante.

Faire refroidir la pâte en mettant la casserole dans de l'eau froide.

Ajouter les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque œuf ; à la fin, la pâte est assez collante.

Selon ce que vous voulez faire, faire des boules, des rectangles, etc.... sur une plaque de papier sulfurisé.

Cuire 30 à 40 minutes à 180°C (thermostat 6).

Boulettes de pois chiche et lentilles

Coup de coeur des 4 saisons



Ingrédients/ 4 Personnes

500 gr de pois chiche cuit
300 gr de lentilles
4 œufs
15 gr de curry
50 gr de graines de lin
sel, poivre

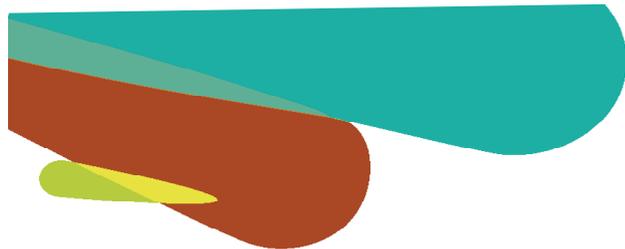
Rincer les lentilles à l'eau froide puis les mettre dans une casserole d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire à couvert pendant 25 min . Pour finir , les égoutter. En parallèle , égoutter les pois chiches et les réchauffer 3 min aux micro-onde

Mixer les pois chiches avec les œufs et le curry à l'aide d'un mixeur. Saler et poivrer.

Ajouter les lentilles et les graines de lin mixer à nouveau.

Confectionner des boulettes à la main et les déposer sur une plaque de four.

Enfourner à 180° C pendant une quinzaine de minutes jusqu'à obtenir des boulettes bien dorées.



Ravioles aux deux fromages

Coup de coeur d'Ewen, Espace jeunes de Monterfil



Ingrédients/ 2 Personnes

300 gr de chèvre frais
100 gr de parmesan râpée
1 botte de ciboulette
Poivre / sel
4 œufs
3 gr de farine
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation de la farce.

Écraser le chèvre frais à la fourchette, ajouter le parmesan, l'œuf, la ciboulette ciselée et mélanger le tout.

Réserver au frais.

Préparation de la pâte. Mélanger les œufs, la farine et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Si la pâte ne se lie pas, ajoutez un peu d'eau.

Former une boule avec la pâte, envelopper dans un film et laisser reposer 30 minutes.

Préparation des raviolis.

Couper la boule de pâte en trois morceaux.

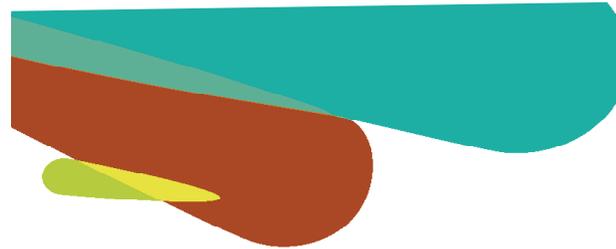
Étaler, en longueur, les boules de pâtes à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Fariner si besoin puis passer au laminoir, à un cran de plus en plus serré. Étaler la bande de pâte obtenue et la couper au milieu.

Déposer des petits tas de farce sur la moitié de la pâte, en les espaçant de façon régulière. A l'aide d'un pinceau, badigeonner le pourtour des tas de farce avec un peu d'eau.

Couvrir avec la seconde moitié de pâte et bien souder les bords.

A l'aide d'un emporte-pièce, découper les raviolis.

Plonger les raviolis dans une casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire 2-3 minutes, le temps que les raviolis remontent à la surface.



Banana bread

Coup de coeur de Marine, coordinatrice jeunesse



Ingrédients/ 4 Personnes

400 ml de lait de coco
4 bananes très mûres
150 gr de farine t55
60 gr de sucre blond
40 gr d'huile végétale neutre
2 C à s de lait végétale
1 c à c de bicarbonate en poudre

Préchauffez votre four à 180°C (Th6)

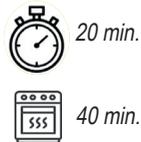
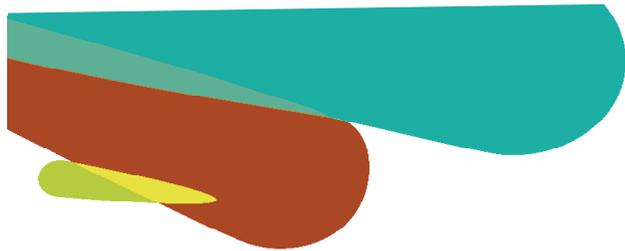
Verser le sucre et l'huile dans un saladier bien battre au fouet.
Ajoutez les bananes écrasés et mélanger.

Versez farine, levure, bicarbonate et sel ainsi que le lait végétal bien mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Huiler légèrement un moule à cake et y répartir la préparation.

Enfourner 45 à 55 min. Vérifier la cuisson en piquant le coeur du cake avec la lame fine d'un couteau si cette dernière ressort sèche lorsque le cake est cuit.

Variante : Ajoutez de la noix de coco râpée, des pépites de chocolats, des fruits secs...



Moelleux au chocolat

Coup de coeur d'Ambre, Espace jeunes de Plélan



Ingrédients/ 6 Personnes

6180 gr de chocolat noir
180 gr de beurre
180 gr de sucre
100 gr de farine
6 œufs (entiers)
½ sachet de levure

Sucre glace (pour la décoration)

Préchauffer le four à 170°

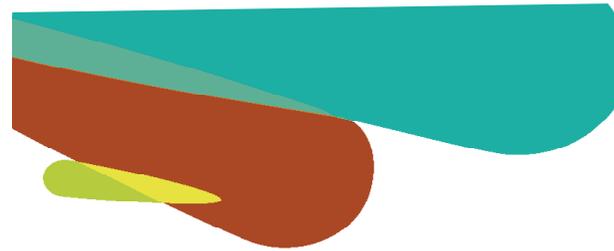
Faire fondre le beurre avec le chocolat au bain marie

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent blancs et mousseux.

Incorporer la farine et la levure en pluie, incorporez le mélange chocolat-beurre.

Monter les blancs en neige puis les incorporer à la préparation avec une Maryse, verser dans des moules individuels beurrés.

Enfourner 40 minutes. Couvrir le gâteau à mi-cuisson



Oeuf mollet

Coup de coeur de Nora, animatrice jeunesse



Ingrédients/ 2 Personnes

4 œufs
1 bol de farine
1 œuf
Huile

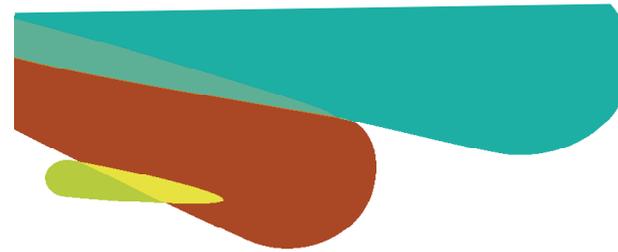
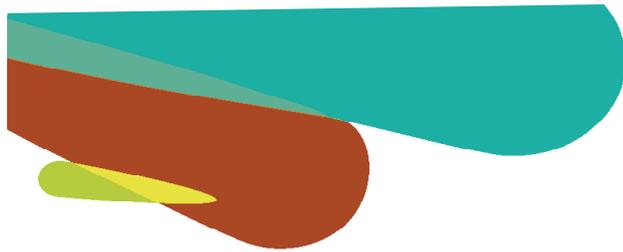
Préparer 3 bols, le premier avec la farine, le second avec l'œuf battu assaisonné et le troisième avec la chapelure.

Dans une casserole d'eau à ébullition, plonger les œufs délicatement et les cuire 4 minutes... car l'œuf va (légèrement) continuer à cuire dans la friture.

Retirer la coquille délicatement, l'enrober de farine... puis le passer alternativement dans l'œuf et dans la chapelure.

Verser un fond d'huile dans une petite poêle et chauffer sur feu vif. Déposer les œufs en les arrosant régulièrement d'huile chaude pour les cuire.

Il est possible aussi de les tourner - une fois dorés, stopper les œufs et réserver sur du papier absorbant. Servir avec une salade composée.



Gâteau de pain, sucettes au chocolat

Coup de coeur lors d'un Atelier "qu'est-ce que tu fabrique j'économise" (2016)



Ingrédients/ 4 Personnes

250 gr de pain rassis
½ L de lait
3 œufs
125 gr de sucre
100 gr de chocolat (pour les sucettes)
Caramel liquide (pour les tatins)

Faite chauffer le lait

Dans un saladier, couper le pain en petits morceaux. Verser le lait chaud sur le pain, couvrir.

Battre les œufs entiers avec les 125 g de sucre et ajouter ce mélange au pain. Avec une fourchette, écraser le pain et bien mélanger le tout.

Pour un gâteau de pain, on peut y rajouter des raisins secs, un peu de rhum et faire cuire 30 mn à four chaud 180°C dans un moule à manquer beurré.

Pour les sucettes : faire cuire 15 mn dans des petits moules en silicone en forme de Sphères. Laisser refroidir à la sortie du four puis démouler.

Faire fondre le chocolat au bain marie. Piquer les petites boules de gâteau de pain avec une brochette en bois et tremper dans le chocolat. Piquer les sucettes sur un support et laisser le chocolat refroidir.

Pour les tatins : faire cuire les dés de pommes dans une poêle avec un peu de beurre et de sucre et les verser dans un moule à tarte caramélisé.

Déposer dessus la préparation à base de pain et faire cuire durant 20 min à 180°C. Laisser refroidir 10 min à la sortie du four

Cookies chocolat banane

Coup de coeur d'Ewen, Espace jeunes de Monterfil



Ingrédients/ 6 Personnes

1 banane bien mûre
100 gr de fécule de maïs
½ sachet de poudre à lever
50 gr de poudre d'amande
50 gr de noix de coco
30 gr de sucre cassonade
100 gr de chocolat noir / 10 cl d'eau

Préchauffer le four à 150°

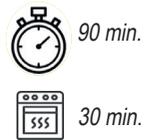
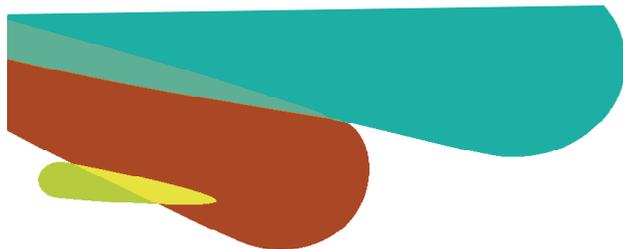
Dans un saladier, écrasez la banane à la fourchette, ajoutez la fécule de maïs, la levure et bien mélanger (cela doit être granuleux, c'est normal).

Ajoutez au précédent mélange : cassonade, poudre d'amande, noix de coco et pépites de chocolat. Mélangez à nouveau.

Ajoutez l'eau afin de former une belle boule de pâte.

Sur une plaque de cuisson, posez une feuille de papier sulfurisé. Formez des tas à la main et placez-les sur le papier cuisson (environ 9 tas).

Mettre au four pendant 30 min.



Tarte au citron meringuée

Coup de coeur d'une animation Top chef à St Péran



Ingrédients/ 6 Personnes

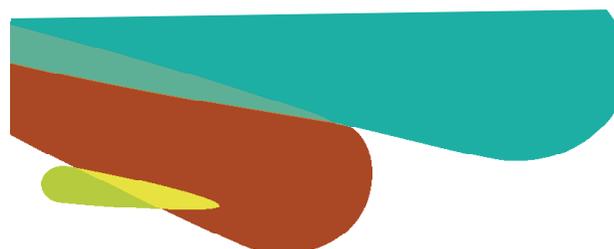
3 citrons/ 1 pâte brisée
2 jaunes d'œuf
20 cl de crème fraîche épaisse
220 gr de sucre blanc
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
3 blancs d'œufs
150 gr de sucre glace

Pré cuire la pâte brisée 10 minutes à 180°C (ne pas éteindre le four pour la suite)
Râpez le zeste d'un citron, puis le presser avec les deux autres.

Mélangez énergiquement le zeste + le jus des citrons + la crème fraîche + la fécule de maïs, le sucre et les jaunes d'œufs.

Déposer le mélange sur le fond de tarte et enfourner 20 minutes.
Pendant ce temps, montez les blancs en neige avec une pincée de sel, puis ajoutez le sucre glace.

Sur la tarte au citron sortie du four appliquez la meringue de la façon que vous le souhaitez (en l'étalant, en utilisant une poche à douille, ...). N'oubliez pas d'espacer un peu les meringues si vous les créez à la poche à douille



Caramel au beurre salé

Coup de coeur' de Caroline AIRAUD, animatrice famille, lors d'un atelier J'économise (février 2015).



Ingrédients/ 1 pot

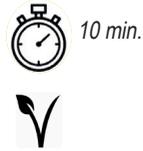
200 gr de sucre
80 gr de beurre salé
120 gr de crème liquide

Mettez le beurre en morceaux et le sucre dans une casserole sur feu modéré, bien mélanger, quand la couleur commence à être marron clair arrêter le feu.

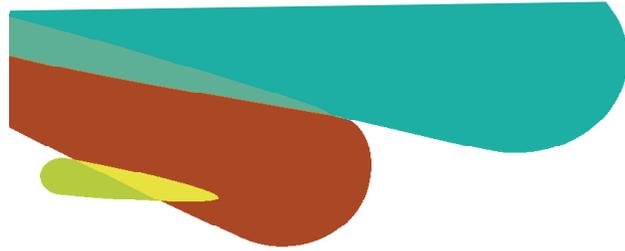
Ajouter la crème en plusieurs fois sur feu éteint pour éviter les projections de crème, bien mélanger

S'il reste quelques morceaux de sucre, remettre à feu doux quelques secondes

Transvaser votre préparation dans un bocal en verre à conserver au frigidaire.



10 min.



Lait végétal énergisant

Coup de coeur de Marjorie, sur un atelier Vive les parents (2017)



Ingrédients/ 2 personnes

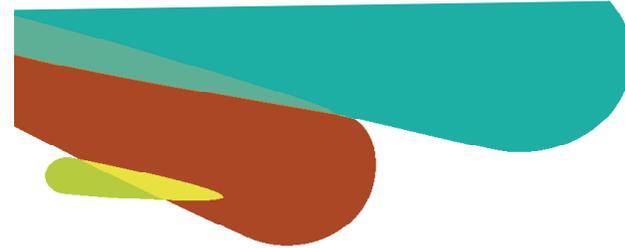
1 banane
3 dattes
2 poignée d'amande trempé la veille
dans de l'eau minérale
2 cuillères à soupe de graines de
sésame
80 cl de lait végétal

Mettre tous les ingrédients dans un blender, mixer, faites mousser et déguster



20 min.

20 min.



Muffins aux pommes

Coup de coeur du livre "mes bons goûters au quotidien"



Ingrédients/ 4 Personnes

3 pommes (type golden)
5 cl de jus de pomme
150 gr de farine T110 de grand épeautre
½ sachet de levure + sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel
1 oeuf + 1 Cuill à soupe de Rhum ambré
5cl d'huile neutre + un peu pour les moule

Préchauffez le four à 180° en chaleur tournante si possible.

Huiler les moules à muffins un peu profonds.

Lever les pommes et les découper en petits cubes.

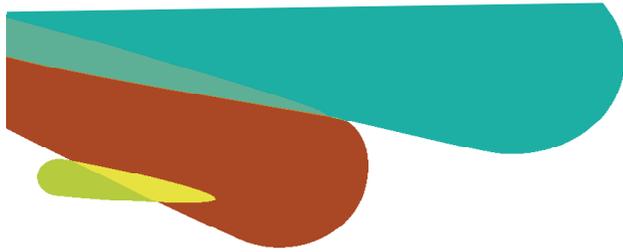
Mélanger dans un saladier la farine , la levure, le sel et le sucre vanillé, faire un puits.

Ajouter tous les ingrédients (y compris les cubes de pommes) et mélanger énergiquement à la cuillère (pas trop longtemps).

Transférer la pâte dans les moules en s'aidant de deux cuillères, sans hésiter à en mettre jusqu'à ras bord.

Enfournez pour 20 minutes.





Rouler à la pâte à tartiner

Coup de coeur de Gwendoline, Espace jeunes de Plélan



Ingrédients/ 4 Personnes

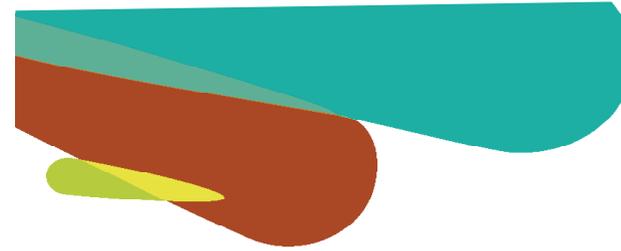
6 tranches de pain de mie
3 cuillères à soupe de pâte à tartiner
1 jaune d'oeuf
8 cl de lait
15 gr de beurre
20 gr de cassonade

Poser les tranches de pain de mie sur le plan de travail et ôter les croûtes. Aplatissez-les ensuite une par une au rouleau à pâtisserie. Étaler ensuite une fine couche de pâte à tartiner sur chaque tranche, puis les rouler délicatement.

Dans une assiette creuse battez légèrement le lait et l'oeuf pour obtenir un mélange homogène.

Faites fondre le beurre sur un feu moyen dans une poêle puis y ajouter la moitié du sucre et mélanger

Tremper chaque rouleau de pain dans le mélange oeuf et lait et faire cuire les rouleaux dans une poêle pendant deux à trois minutes. Dressez les assiettes et servez avec le sucre.



Pain perdu healthy

Coup de coeur d'Ann-Wenn, Espace jeunes de Plélan



Ingrédients/ 4 Personnes

1 Banane
1 poignée de framboise
1 oeuf
100 gr de lait
1 c à c de miel d'acacia
2 noisettes d'huile de coco
4 tranches de pain complet

Dans une assiette creuse, commencer par fouetter l'oeuf avec le lait. Ajouter le miel et fouetter à nouveau.

Tremper successivement les tranches de pain de mie complet dans ce mélange pour bien les imbiber.

Verser une noisette d'huile de coco dans une poêle chaude. Faire cuire les deux premières tranches de pain 2 Min de chaque côté, puis répéter l'opération avec les deux tranches restantes.

Peler et couper la banane en fines tranches.

Verser le sirop d'érable sur le pain perdu, puis décorer avec la banane, les framboises et les amandes effilées.