

« Croque- grenouille » à la crème de petits pois

↑ Pour 4 personnes

🕒 30 minutes

🔥 15 minutes

❄️ Égouttage du fromage : environ une nuit

- * 300 g de fromage frais en faisselle
- * 450 g de petits pois surgelés extra-fins
- * 30 g de beurre
- * 12 tranches de pain de mie complet
- * 5 tranches de jambon blanc
- * 8 olives vertes farcies au poivron
- * Quelques grandes feuilles de persil plat
- * Sel

Pour aller plus loin

On apprend à « recycler » les chutes en une délicieuse « terrine-pain perdu » ! Mettez-les dans un petit plat à four, puis versez par-dessus 4 œufs fouettés avec un yaourt, un peu de sel, de poivre et 50 g de fromage râpé. Faites gratiner environ 20 minutes à 180 °C, et vous aurez votre repas du lendemain tout prêt, à servir avec une garniture au choix. Ne pas laisser perdre les « chutes » ou les restes, c'est tout un art plein de créativité... et de gourmandise !

Un « croque » vraiment délicieux, et tellement rigolo à préparer... Alors ne cherchez plus comment occuper joyeusement cette après-midi pluvieuse de vacances !

▶ La veille, renverser la faisselle dans une passoire très fine posée sur un petit saladier, couvrir soigneusement et laisser égoutter toute la nuit au réfrigérateur.

▶ **Le lendemain, porter à ébullition une grande casserole d'eau bouillante salée, puis y faire cuire les petits pois pendant 15 minutes avant de les égoutter dans une passoire. Mixer avec la faisselle bien égouttée et le beurre**, puis goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement* en sel. On peut alors passer la crème obtenue au moulin à légumes (grille fine) ou au tamis, cela enlève les peaux de petits pois et donne une texture encore plus veloutée.

▶ Faire dorer les tranches de pain de mie au grille-pain. Poser la première tranche sur une assiette, la tartiner de crème au petit pois, poser une tranche de jambon, puis une autre tranche de pain, la tartiner de crème, et terminer avec une troisième tranche de pain. Redécouper en rond le sandwich obtenu avec un emporte-pièce rond de 6 à 7 cm de diamètre.

▶ Tailler aux ciseaux quatre « langues » dans une tranche de jambon. En insérer une juste sous la dernière tranche du sandwich, en la faisant dépasser pour que la grenouille « tire la langue ».

▶ Tartiner de crème verte le dessus du sandwich, poser les « yeux » (les olives vertes farcies au poivron) puis glisser les « pattes » sous la grenouille (les grosses feuilles de persil). C'est prêt ! Renouveler l'opération pour les 3 autres grenouilles, puis servir aussitôt avec une salade verte.



Gaufres des petites abeilles

Sortir son petit nez dehors pour courir dans la campagne, glaner de jolies fleurs comestibles, puis préparer cette pâte à gaufre pleine de poésie... Délicieusement parfumées de miel et de fleurs des champs, ces gaufres feront craquer toutes les « petites abeilles » des environs ! Bzzz.

↑ Pour 6 personnes (24 à 40 gaufres selon leur taille)

🕒 10 minutes

❄️ 1 heure

🔥 Quelques minutes par fournée

- * 250 g de farine T110 de grand épeautre ou de blé
- * Une pincée de sel
- * ½ sachet de poudre à lever
- * 2 œufs
- * 2 c. à soupe de miel d'acacia
- * 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- * 5 cl d'huile végétale neutre (pépin de raisin ou tournesol)
- * 35 cl de lait de soja-vanille
- * 30 g de pétales de fleurs dont vous êtes **absolument sûrs qu'elles sont comestibles et non traitées**, de saveur douce, sans leurs feuilles et pétioles
- * Sucre glace (ou miel en plus pour sucrer)

▶ Mélanger la farine, le sel et la poudre à lever, faire un puits*. Y verser les œufs, le miel, l'eau de fleur d'oranger, l'huile et le lait. Bien fouetter* en ajoutant la farine petit à petit, pour mélanger sans faire de grumeaux*.

▶ Ajouter les pétales de fleurs, mélanger de nouveau, laisser reposer 1 heure au frais.

▶ **Verser une petite louchée de pâte dans le gaufrier préalablement bien huilé et préchauffé, puis faire cuire le temps indiqué** (tout dépend des gaufriers, de leur forme, du matériau, etc.). Dès que la première tournée de gaufres est cuite, renouveler l'opération, jusqu'à épuisement de la pâte.

▶ Servir avec un voile de sucre glace ou une lichette de miel, car la pâte en elle-même n'est pas très sucrée (et ce, afin de ne pas attacher au gaufrier).





Pain d'épices aux 3 pommes

 Pour un gâteau de 8 parts

 10 minutes

 45 minutes

- * 3 pommes Royal Gala non traitées
- * 220 g de farine de blé ou de grand épeautre T110
- * 1 bonne pincée de fleur de sel
- * 1 c. à soupe rase de cannelle
- * 1 sachet de poudre à lever
- * 140 g de miel liquide d'acacia
- * 10 cl d'huile végétale de saveur neutre (pépin de raisin, colza, tournesol désodorisé...)
- * 5 cl de jus d'orange
- * 3 œufs
- * 12 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

Sans aucune difficulté de réalisation pour vos enfants, voici un délicieux pain d'épice qui cache sous sa pâte moelleuse trois pommes entières cuites à cœur... C'est très joli quand on découpe les tranches, mais c'est aussi un régal à dévorer ! Et puis, un gâteau sans éplucher ni découper les pommes, c'est tellement plus rapide à préparer...

► **Préchauffer le four à 180 °C**, chaleur statique.

► Laver et essuyer les pommes, les déposer dans un moule à cake d'environ 25 x 12 cm, préalablement chemisé de papier cuisson.

► Bien mélanger au fouet la farine, le sel, la cannelle et la poudre à lever, faire un puits*. Verser dans le puits* le miel, l'huile, le jus d'orange, les œufs et les gouttes d'huile essentielle, puis bien mélanger au fouet.

► Verser autour des pommes et **enfourner pour 45 minutes**. Laisser tiédir avant de découper.

Pour aller plus loin

► Les huiles essentielles d'agrumes bio (citron, orange, mandarine, clémentine, pamplemousse, bergamote...) peuvent délicieusement parfumer les desserts et ne sont pas contre-indiquées chez les enfants, à condition de bien respecter les doses indiquées. Ici, il y a moins de 2 gouttes par part, cela ne pose aucun souci, y compris pour un tout petit enfant, à partir d'un an, qui n'en mangerait qu'une part.

► S'il vous manque une huile essentielle, on peut toujours la remplacer par le zeste* finement râpé du même fruit (par exemple, dans cette recette, le zeste* d'une orange bio).

Œufs cocotte à la crème de basilic



Pour 4 personnes



15 minutes



10 minutes à la poêle + 10 minutes au four

- * 1 échalote
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 100 g de jeunes pousses d'épinards frais, équeutées et lavées
- * 20 grosses feuilles de basilic, bien tendres
- * Une briquette de 20 cl de crème de soja liquide + 4 c. à soupe rases
- * 4 œufs extra-frais
- * Sel, poivre

Pour aller plus loin

Les œufs contiennent des protéines animales de très grande qualité, mais il faut les choisir très frais, et toujours bio ou fermiers, car en fonction de la façon dont est élevée la poule, la qualité nutritionnelle de l'œuf varie beaucoup ! Même nos papilles savent faire la différence entre un œuf issu d'élevage industriel (qui aura une odeur très forte, comme « souffrée ») et un œuf de ferme au jaune bien vif, au parfum très délicat et à la texture si crémeuse...

Les œufs cocotte, voilà une idée simple, originale et très gourmande qui change un peu des omelettes, œufs durs, œufs à la coque et autres œufs au plat ! Il en existe maintes versions, mais vos enfants aimeront beaucoup cette recette très douce et particulièrement crémeuse...

► **Préchauffer le four à 180 °C.**

► Éplucher l'échalote, la détailler en petits cubes. **Faire blondir dans une poêle avec l'huile d'olive, puis ajouter les feuilles d'épinards et de basilic. Saler, mélanger, et faire « tomber* » les feuilles. Transférer dans une petite casserole, mixer soigneusement avec la briquette de crème de soja, puis remettre sur le feu pour réchauffer la crème. Éteindre aux tout premiers bouillons,** puis répartir dans 4 ramequins ou mini-cocottes individuelles.

► **Séparer les blancs des jaunes d'œufs.** Réserver les jaunes dans leur coquille. Mettre chaque blanc dans un ramequin avec une cuillère à soupe de crème supplémentaire, mélanger de 2 ou 3 coups de cuillère pour « marbrer » joliment le dessus puis **enfourner pour 10 minutes,** jusqu'à ce que les blancs commencent à devenir opaques.

► **Sortir les ramequins du four,** et déposer un jaune au milieu de chacun. Couvrir les ramequins avec une petite assiette (ou le couvercle individuel si ce sont des mini-cocottes) et attendre 3 minutes afin de réchauffer les jaunes. Saler, poivrer, et servir aussitôt avec des mouillettes de pain beurré.



Pizza Regina

« magique »

👤 Pour 4 personnes (2 grandes pizzas)

🕒 25 minutes

❄️ Une nuit

🔥 10 minutes par pizza

Pour la pâte à pizza « magique »

- * Un sachet de levure de boulangerie déshydratée
- * 36 cl d'eau tiède
- * 500 g de farine de grand épeautre T110
- * 10 g de sel fin
- * 4 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture

- * 300 g de mozzarella
- * 400 g de bonne sauce tomate
- * 200 g de champignons très frais, soigneusement brossés sous l'eau
- * 350 g de jambon blanc en tranches
- * Une dizaine de brins frais d'origan, de marjolaine ou de sarriette, ou bien 2 c. à soupe de ces mêmes herbes séchées
- * 100 g de cantal jeune
- * Une quinzaine d'olives noires dénoyautées

« Magique », car cette pâte très saine (à base d'épeautre complet) ne se pétrir pas, mais se mélange juste à la cuillère. Malgré cela, vous obtiendrez une texture moelleuse et gonflée à souhait, bien cuite au centre, d'une saveur et d'un parfum capables d'ameuter tout le quartier... « Magique » aussi, car elle s'étale tout simplement avec les mains, sans rouleau à pâtisserie (et sans frimer non plus en faisant tournoyer les disques de pâte en l'air. Bon, ben, tant pis.)... « Magique », enfin, car ce sera probablement la meilleure pizza maison de votre vie... Chiche ?

▶ La veille, délayer* la levure dans l'eau tiède (pas plus de 40°). Mélanger dans un saladier la farine et le sel, faire un puits*, y verser l'eau et l'huile. Mélanger quelques minutes avec une cuillère de bois en étirant la pâte vers le haut, jusqu'à ce que la farine soit bien mélangée aux liquides. La pâte doit devenir de plus en plus filante et élastique (presque comme une fondue au fromage !). La transvaser dans deux saladiers moyens préalablement bien huilés (environ 430 g de pâte par saladier) et couvrir d'une assiette. Attention, la contenance des saladiers doit être environ 2 à 3 fois supérieure à la boule de pâte, qui va beaucoup gonfler. Mettre au frais jusqu'au lendemain.

▶ Toujours la veille au soir, mettre la mozzarella à « sécher » au réfrigérateur sur une assiette recouverte de papier absorbant : cela permettra de la râper beaucoup plus facilement le lendemain.

▶ Le lendemain, en fin de matinée, râper la mozzarella et le cantal. Mélanger, réserver.

▶ Préchauffer le four à 260 °C (si possible, sinon à 240 °C), et poser la grille de cuisson sur le cran le plus bas du four (celui juste au-dessus de la sole*).

