



**10 recettes
gourmandes
pour les kids !**

La recette du bowl végétarien

by Claire

Pour 2 personnes il vous faut :

- 120g de quinoa
- 2 tomates Colors
- 2 boules de betteraves cuites
- 60g de noix de cajou
- 1 avocat

Pour l'assaisonnement : huile olive / sel / poivre / citron

C'est parti !

- Commencez par faire cuire le quinoa pendant 10min dans l'eau bouillante.
- Coupez les tomates en morceaux 🍅
- Coupez l'avocat en lamelles puis modelez-le en rosace.
- Pour faire la crème de betterave, mixez la betterave et les noix de cajou avec un peu d'eau afin d'avoir une consistance bien onctueuse.
- Pour l'assaisonnement, mélangez de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du citron. 🍋
- Dressez l'assiette en commençant par le quinoa, puis les tomates, l'avocat, la sauce betterave, assaisonnez le tout puis ajoutez quelques petites graines.

Bon appétit !

La recette de la brioche perdue de Sylvana

Pour les ingrédients il vous faut :

- 4 tranches de brioches
- 2 oeufs
- 160g de lait entier
- 50g de sucre vanillé
- 15g de beurre pour la poêle

Allez, c'est parti !

- Dans un premier temps, cassez les oeufs, ajoutez le lait, le sucre vanillé et mélangez le tout 🥰
- Coupez une tranche assez épaisse de brioche puis trempez les deux faces dans votre préparation pour que qu'elle soit assez imbibée 🍞
- Faites chauffer votre poêle en y mettant du beurre avec un peu de sucre et faite cuire votre tranche de brioche des deux côtés.
- Pour plus de gourmandise et de fun vous pouvez y ajouter du « topping », des petits ingrédients jolis et délicieux comme des framboises des pépites de chocolats, des pistaches ou encore des noisettes ! Soyez créatifs et surtout régalez vous !

Bon appétit les petits gourmands !



X



La recette du brownie façon rocher d'Aux Enfants Terribles

Pour le brownie il vous faut :

- 400g de beurre
- 400g de chocolat
- 200g de farine
- 400g de sucre
- 260g de noisettes
- 8 oeufs

Pour le nappage il vous faut:

- 250g de chocolat
- 50g d'amandes hachées

C'est parti !

- Commencez par mettre au bain marie le beurre et le chocolat 🍫
- Cassez les oeufs dans un cul de poule, et ajoutez le sucre puis mélangez.
- Tamisez la farine.
- Broyez les noisettes à l'aide d'un pilon 🥜
- Une fois le beurre et le chocolat bien fondus: versez-les dans le mélange oeufs/sucre puis mélangez au fouet.
- Ajoutez la farine, mélangez puis ajoutez les noisettes puis mélangez à nouveau.
- Mettez au four pendant 20 à 25 minutes à 150°
- Nappez avec un mélange composé de 250g de chocolat fondu et 50g d'amandes hachées.

Faites refroidir avant de vous régaler !



La recette de la mousse au chocolat et glace à la cacahuète du Britney

Pour 8 pers environ

Mousse Choco

- 200 g chocolat noir
- 6 blancs d'œuf
- 6 jaunes d'œuf
- 40 g sucre

Crumble

- 100 g farine
- 100 g beurre
- 100 g sucre
- 120 g poudre noisette
- 100 g de cacahuète

Glace cacahuète

- 50 cl lait
- 1 œuf
- 50 g sucre
- 1 c. à s. Maizena
- 100 g beurre de cacahuète

On commence par le crumble:

- Préchauffez le four à 180°C
- Mélangez la farine, le beurre, le sucre roux, les cacahuètes et la poudre de noisette jusqu'à obtenir une consistance sableuse.
- Étalez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Cuire au four pendant 10-15 minutes jusqu'à ce que le crumble soit doré.
- Laissez refroidir et émiettez.



X



La recette de la mousse au chocolat et glace à la cacahuète du Britney

Place à la mousse au chocolat :

- Faites fondre le chocolat noir au bain-marie.
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Montez les blancs en neige ferme.
- Incorporez délicatement les jaunes d'œufs et le sucre au chocolat fondu.
- Ajoutez les blancs en neige au mélange de chocolat délicatement pour ne pas les casser.
- Laissez au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

On enchaîne avec la glace cacahuète;

- Chauffez le lait sans le porter à ébullition 🥛
- Fouettez le jaune d'œuf avec le sucre et la maïzena jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Versez le lait chaud sur le mélange œuf-sucre tout en fouettant.
- Remettez le tout dans la casserole et chauffez à feu doux en ajoutant le beurre de cacahuète 🥜
- Remuez jusqu'à ce que la préparation nappe la cuillère.
- Laissez refroidir, puis passer en sorbetière ou mixer la glace au mixeur .

- Pour servir, disposez une couche de crumble noisette, puis ajoutez une quenelle de glace à la cacahuète et terminez par une couche de mousse au chocolat.

Régalez-vous bien les petits chefs !



X



La recette du banana bread de CUP

Pour la recette il vous faut :

- 3 bananes mûres
- 1 citron
- 100g d'huile
- 250g de farine
- 50g de sucre
- 1 sachet de levure chimique

Des pépites de chocolat 🍫 La recette :

- Écrasez les bananes
- Pressez le citron
- Ajoutez et mélangez l'huile puis la farine, la levure et le sucre
- Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez bien le tout avant de mettre votre pâte dans un moule préalablement beurré 🍪
- Et hop 20 min au four à 180 degrés 🍌

Bon appétit !



X



La recette du carotte cake de Mambomiammiam

Pour 6 personnes vous avez besoin de :

Pour le cake:

- 250g farine
- 10g de cannelle
- 1 sachet de levure chimique
- 10g bicarbonat
- 5 g sel
- 250g sucre en poudre
- 4 oeufs
- 7 moyennes carottes râpées
- 300g d'huile neutre
- 150 g de noix ou mix noix graines de courge

Pour le glaçage :

- Fromage frais (type Philadelphia)
- Mascarpone
- Sucre glace
- Vanille liquide
- Palette de chocolat
- Coulis de chocolat ou caramel



La recette du carotte cake de Mambomiammiam

Pour le cake:

- Mélangez tous les ingrédients secs ensemble.
- Ajoutez les œufs à la préparation et mélanger (fouet ou robot).
- Intégrez les carottes et les noix.
- Finissez en ajoutant au fur et à mesure l'huile.
- Mettez la pâte dans des moules unitaires et remplissez légèrement plus que la moitié.
- Enfournez à 180* 15/20 min en fonction du four (le mieux, mix vapeur au four ou mettre un bol d'eau) pour des petits formats 30/35 min si grand moule.

Pour le glaçage:

- Mélangez le mascarpone, le sucre glace et la vanille liquide à l'aide d'un fouet énergiquement jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
- Une fois les gâteaux cuits, laissez refroidir et mettez le glaçage sur le gâteau à l'aide d'une cuillère 🍰
- Amusez-vous à décorer avec le chocolat et/ou le caramel 🍫

Et voilà vous avez plus qu'à déguster !



X



La recette des crêpes de Suzette

Pour la pâte nous avons besoin de :

- 450g de farine
- 120g de sucre
- 7 oeufs
- 1 L de lait
- 60g de matière grasse

Pour la garniture c'est selon vos goûts !

La préparation :

- Dans un saladier mélangez les ingrédients sec (farine et sucre) puis créez un puit.
- Dans un 2ème saladier, mélangez les oeufs et cassez les jaunes d'oeufs en appuyant dessus avec un fouet. Ensuite rajoutez le lait. Puis mélangez le tout.
- Rajoutez peu à peu le deuxième saladier dans le premier, tout en mélangeant avec un fouet.
- Une fois bien mélangé, mettez le tout dans une passoire ou un chinois.
- Ajoutez le beurre fondu à la préparation et mélanger le tout.

- Une fois la préparation faites, versez vos crêpes dans une poêle ou encore mieux un Billig !

- Dès que les crêpes sont prêtes, décorez-les avec les ingrédients de votre choix, amusez-vous et régalez-vous ! 🥞



X



La recette de sablés au chocolat de Sweet Flamingo

Pour la pâte :

- 250g de farine
- 125g de beurre
- 100g de sucre blanc
- 1 sachet de sucre vanillée
- 1 pincée de sel et 1 oeuf

Pour la ganache au chocolat :

- 250g de farine
- 125g de beurre
- 100g de sucre blanc
- 1 sachet de sucre vanillée
- 1 pincée de sel et 1 oeuf

Pour la pâte:

- Mélangez la farine, les sucres et le sel. Ajoutez le beurre coupé en petits dés jusqu'à obtenir la texture d'un crumble.
- Enfin, ajoutez l'oeuf et formez une pâte homogène 🍳
- Étalez et détaillez avec des emportes-pièces de Noël, la jolie pâte sablée.
- Cuisson 12 min à 180°C.

Pour la ganache:

- Faites fondre, au micro-onde les 2 chocolats, avec la crème.
- Quand c'est chaud mélangez délicatement à l'aide d'une cuillère, puis ajoutez le beurre mou. Re mélangez, et hop c'est prêt !
- Il vous reste juste à tartiner vos biscuits 🍪

Bon appétit les petits gourmands !



La recette du burger du Comptoir volant

Pour la recette d'un burger, il vous faut:

- 1 pain buns (à trouver en grand surface ou chez le boulanger)
- 1 steak haché (ici nous faisons des steaks de 70g, la viande vient d'un élevage des Hauts-de-France et est haché tous les matins par la team)
- Du ketchup
- 1 tranche de cheddar
- Des pickles de cornichons

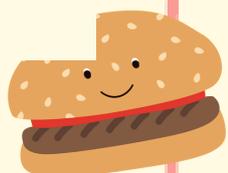
Allez ! on se retrousse les manches et on coupe le pain buns en 2.

- On cuit le steak haché dans une poêle bien chaude, puis on l'assaisonne 🍷
- On en profite pour faire chauffer le pain sur la poêle au même moment.
- On retourne le steak puis on ajoute la tranche de cheddar pour qu'elle fonde 🧀
- Pour l'assemblage, on met le ketchup sur chaque côté du pain, on ajoute les cornichons puis les steaks avec le cheddar fondu.

On remet bien le chapeau et plus qu'à déguster ce burger très gourmand !



X



La recette du latte art de Tamper

Pour la recette de latte art, il vous faut:

- Un chocolat chaud
- De la mousse de lait
- De la sauce chocolat
- Un stylet ou d'autres ustensiles à pointes fines

C'est parti !

- Après avoir réalisé le chocolat chaud, on dépose une couche de mousse de lait sur celui-ci 🥛
- Avec la sauce chocolat on commence à dessiner le motif et on affine le dessin avec un stylet 🖋️
- De la fleur au petit bonhomme, on laisse notre esprit créatif et celui des enfants nous guider.

Amusez-vous bien les petits gourmands !



X

