



**LA  
CUISINE  
EST UN  
JEU  
D'ENFANT**

*Recette simple économique et écologique*

# SOMMAIRE

Introduction

Le pique-nique:

Tomates cerises farcies au thon mayonnaise

Salade de chèvre

Assiette jardinière

Concombre fourré au thon

Salade César au poulet

Roulés au saumon

Salade d'été

Quiche salade de blé

Tarte provençale au thon

Pizza tomate fromage jambon champignons

Salade de haricots verts

Tarte à la tomate

Salade de riz au surimi

Cake aux olives et au jambon

Salade niçoise

Salade montagnarde

Salade de pâte

Les desserts:

Roulé à la confiture

Salade de fruits

Pain perdu

Cake de potiron à l'orange

Compote de pomme à la vanille

Brownies au chocolat

Crêpes légères

Crumble aux pommes

Fruits à croquer

Salade de fruits exotiques

Far breton

Tourte aux blettes

Les boissons:

Jus aux trois fruits

Tonic citron

Thé glacé

Épices et pomme

## Introduction

Ce livret de recette a été conçu par Christelle Bernis, stagiaire ESF au lycée Estiennes d'Orves.

Il permet aux parents et aux enfants de choisir et de cuisiner ensemble le repas du midi.

La plupart de ces recettes sont faciles et pratiques à transporter. Elles vous demanderont très peu de temps lors de la préparation surtout si vous êtes avec vos enfants.

Elles comportent des fruits, des légumes, des féculents, des produits sucrés afin d'élaborer des menus équilibrés.

N'oublions pas la notion de plaisir en mangeant de tout et en goûtant à tout.

Pour qu'un enfant apprécie un légume en général, il faut lui faire goûter 14 fois alors ayons un peu de patience.

A vos recettes !

**BONNE APPETIT !!**

LE  
PIQUE  
-  
NIQUE

## Tomates cerises farcies au thon mayonnaise

Pour 4 personnes  
Ingrédients:  
12 tomates-cerises  
1 boîte de thon  
mayonnaise  
sel, poivre  
jus de citron  
thym, basilic frais

Préparation :

Vider les tomates cerises.

Mélanger dans un bol le thon et la mayonnaise, y ajouter sel, poivre, citron, thym et basilic frais hachés.

Bien mélanger et farcir les tomates avec cette préparation.  
Laisser au frais quelques minutes avant de servir.

## Assiette jardinière

Pour 4 personnes  
Ingrédients  
1 concombre  
4 carottes  
12 mini épis de maïs  
200g de haricots verts  
1 tête de brocoli  
quelques tomates cerises  
2 blancs de poulet  
2 cuillères à soupe d'huile  
4 cuillères à soupe de fromage aux herbes et à l'ail  
2 yaourts  
sel, poivre

Preparation:

Eplucher le concombre. Divisez-le en trois. Retirer les graines. Détailler les tronçons en bâtonnets. Egouttez les épis de maïs.  
Laver les tomates cerises. Plongez les haricots 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.  
Ajouter les bouquets de brocolis pendant 5 minutes. Egouttez-les. Emincer les blancs de poulet en lanières.  
Enfilez-les sur des brochettes en bois. Chauffer l'huile dans une poêle et faites-les cuire 4 minutes de chaque côté. Mélanger les yaourts et le fromage dans un bol. Saler, poivrer. Verser dans un récipient hermétique.

## Salade de chèvre

Pour 1 personne  
Ingrédients  
4 feuilles de salade  
2 rondelles de fromage de chèvre frais  
une tranche de pain de mie grillé  
2 tomates cerises  
quelques fines herbes

Préparation :

Disposer dans une petite assiette les feuilles de salade .  
Couper les tomates en quartier.  
Couper en dés les morceaux de chèvre, puis le pain de mie .  
Disposez-les sur la salade .  
Recouvrir de quelques fines herbes coupées.

Dans un bol, préparer une sauce vinaigrette avec du sel, du poivre, une cuillère de vinaigre et 2 cuillères d'huile .  
Verser 2 cuillères de cette vinaigrette sur dans l'assiette juste au moment de servir

## Concombre fourré au thon

Pour 4 personnes  
Ingrédients :  
2 concombres  
1 grande boîte de thon  
de la mayonnaise

Préparation :

Peler les concombres puis couper dans le sens de la longueur.  
Évider les demi-concombres pour avoir des barquettes ; si besoin saler les concombres et poivrer.  
Écraser le thon et mélanger avec de la mayonnaise  
.  
Saler et poivrer selon votre convenance.  
Répartir dans les concombres.  
Mettre au réfrigérateur pendant 30 min.

## Salade César au poulet

Pour 4 personnes  
Ingrédients :  
2 escalopes de poulet  
4 tranches de Bacon  
4 tranches de pain  
50g de parmesan  
1 salade romaine  
1 jaune d'œuf  
3càs d'huile de tournesol  
1càs d'huile d'olive  
2càs de vinaigre  
1càs de moutarde  
sel, poivre

Ingrédients :

Couper le pain en cubes et dorer pendant quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.  
Découper les tranches de bacon en fines lamelles.  
Faire revenir le poulet dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive.  
Ajouter le bacon et laisser cuire le tout jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.  
Laisser refroidir.  
Laver et essorer la salade.  
Mixer, le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre et l'huile. Saler, poivrer.  
Couper les escalopes de poulet en lamelles.  
Déposer une poignée de salade dans une assiette.  
Verser un peu de sauce. Parsemer quelques croûtons, du bacon, quelques morceaux de poulet et quelques copeaux de parmesan découpés avec un économiseur.

## Roulés au saumon

Pour 1 douzaine de roulés  
Ingrédients :  
1 rouleau de pâte feuilletée  
4 à 5 tranches de saumon fumé  
100 g de gruyère râpé

Préparation :

Dérouler la pâte feuilletée, plier les bords afin d'obtenir un carré.  
Bien aplatir les bords avec le rouleau à pâtisserie.  
Mettre le four à chauffer à 210°C.

Poser sur la pâte de fines tranches de saumon fumé.  
Parsemer les tranches de saumon de gruyère râpé.  
Prendre un côté de la pâte, et rouler serré jusqu'au milieu. Faire pareil de l'autre côté.  
Couper des tronçons d'environ 1/2 centimètres. Placer sur un papier sulfurisé.  
Faire cuire environ 10 à 12 min à four chaud (210°C).

Déguster tiède, à l'apéritif ou en accompagnement d'une salade verte.

## Salade d'été

Pour 4 personnes  
Ingrédients :  
1 salade  
1 boîte de petites crevettes  
1 boîte de crabe  
1 boîte de thon  
4 tranches de fromages  
3 tomates  
Une sauce vinaigrette ou mayonnaise

Préparation :

Laver et essorer la salade  
Couper les tomates en quartier  
Couper en fine lamelle les tranches de fromage  
Ajouter les crevettes, le crabe, le thon  
Saler et poivrer puis assaisonner d'une sauce mayonnaise ou vinaigrette.

## Quiche

Pour 6 personnes  
Ingrédients :  
200 g de pâte brisée  
150 g de poitrine de porc fumée  
100 g d'emmental râpé  
Appareil à quiche:  
3 œufs  
1/4 litre de crème  
1/4 litre de lait  
sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

Faire venir les lardons fumés sans ajouter de matières grasses  
Dans un saladier mélanger la crème, le lait, les œufs, une pincée de sel de poivre et de noix de muscade  
Dans un moule à tarte, disposer la pâte brisée  
Mettre le fromage et les lardons fumés dessus  
Verser le mélange  
Enfourner à four chaud (180°C) pendant 25 à 30 minutes

## Salade de blé

Pour 4 personne

Ingrédients :  
320g de Cœur de Blé  
8 tomates cerises  
50g de feta  
12 olives noires  
1 concombre  
1 gros bouquet de basilic  
120g de parmesan

Préparation :

Faites cuire Cœur de Blé dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 5 minutes.  
Égouttez et laissez refroidir  
Parallèlement, épluchez le concombre et disposez-le en petites rondelles sur le Cœur de Blé  
Ajoutez la feta préalablement coupée en cubes, les olives noires dénoyautées, et les tomates cerises coupées en deux.  
Parsemez de parmesan et de basilic ciselé.  
Assaisonnez avec de la vinaigrette.

## Pizza tomate fromage jambon champignons

Pour 4 personnes

Ingrédients :  
1 pâte brisée  
1 boîte de champignons  
1 boîte de tomates concassées  
huile d'olive  
sel, poivre  
herbes de Provence  
1/2 oignon  
2 tranches de jambon  
1 boule de mozzarella  
1 dizaine d'olives  
100 g de gruyère râpé

Préparation :

Couper l'oignon en petits dés et le faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive. Puis ajouter la boîte de tomates concassées, laisser mijoter environ 30 minutes.  
Laisser la pâte sur son papier sulfurisé et disposer sur la plaque du four  
Verser la sauce tomate, couper le jambon et le placer sur la préparation.  
Une fois les champignons coupés selon les goûts, les ajouter au jambon.  
Puis finir par des petits dés de mozzarella et les olives et recouvrir le tout de gruyère râpé. Faire cuire 25 minutes.

## Tarte provençale au thon

Pour 6 personnes

Ingrédients :  
1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée  
1 boîte de thon au naturel (150 g environ)  
500 g de tomates, en rondelles  
80 g d'emmental râpé  
2 cuil. à soupe de moutarde  
1 brin de thym  
1 brin de romarin  
5 brins de persil

Préparation :

Foncez un moule à tarte de 26 cm de diamètre avec la pâte que vous avez choisie  
Piquez le fond pâte avec les dents d'une fourchette, tartinez-le de moutarde, parsemez-le de 40 g de fromage râpé et répartissez le thon par-dessus  
Disposez les tomates sur le thon, en formant une rosace  
Parsemez des herbes hachées ensemble, et du reste de fromage  
Faites cuire votre tarte 35 à 40 min, à 180° C  
Dégustez la tarte provençale au thon, tiède, de préférence.

## Salade de haricots verts

Pour 6 personnes

Ingrédients :  
300 g haricots verts  
8 tomates de taille moyenne  
100 g de dés de jambon  
1 boîte de maïs  
1/2 oignon  
1 grosse échalote  
Huile d'olive / Vinaigre balsamique Dés de chèvre

Préparation :

Laver et couper les tomates en gros dés.  
Hacher l'échalote pelée.  
Couper en lamelles le demi oignon pelé.  
Égouter les haricots et le maïs et les verser dans un plat.  
Ajouter les morceaux de tomates et de jambon puis les lamelles d'oignons, l'échalote hachée et les dés de chèvre.  
Mélanger le tout avec une vinaigrette composée de deux cuillères à soupe de vinaigre balsamique et deux cuillères à soupe d'huile d'olive

# Tarte à la tomate

Pour 6 personnes

Ingrédients :

1 pâte brisée à dérouler  
4 ou 5 grosses tomates bien mûres  
2 grosses c à s de moutarde de Dijon  
200g d'emmental  
herbes de Provence - sel - poivre - huile d'olive

Préparation :

Préchauffez le four TH 7 (210°)  
Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte ,piquez le fond à l'aide d'une fourchette et badigeonnez généreusement toute la surface et les bords de moutarde .  
Couvrez avec les tomates coupées en rondelles.  
Saupoudrez d'herbes de Provence.  
Salez,poivrez et arrosez d'un bon filet d'huile d'olive.  
Coupez l'emmental en lamelles et disposez les sur la tarte de façon à la recouvrir entièrement de fromage.  
Mettez au four pour 30 mins environ

# Cake aux olives et au jambon

Pour 6 personnes

Ingrédients :

4 œufs  
250 gr de farine  
10 cl d'huile  
1 verre de lait (  
1 paquet de levure  
200 gr de jambon coupé en dés  
100 gr d'olives vertes dénoyautées  
150 gr de gruyère râpé  
une pincée de sel et de poivre

Préparation :

Dans un saladier, mélangez la farine et la levure, ajoutez les œufs et l'huile et Mélangez énergiquement  
Versez petit à petit le lait, puis terminez par le jambon, les olives et le gruyère .  
Ajoutez le sel et le poivre selon les goûts  
Beurrez un moule à cake et versez la pâte dedans .  
Enfournez th 6 pendant 50 min .

Peut être servi tiède ou froid avec de la mayonnaise et une salade de tomates ou une salade verte

# Salade de riz au surimi

Pour 6 personnes

Ingrédients :

500g de Riz  
6 tomates cerises  
3 œuf  
100g de jambon coupé en dès  
10 bâtonnets de surimi  
Ciboulette  
Vinaigrette ou mayonnaise

Préparation :

Faire cuire le riz  
Couper des tomates en quartier  
Faire cuire des œufs durs  
les couper en 4  
Couper en morceau le surimi  
Mélanger le tout dans un saladier  
assaisonnez

# Salade niçoise

Recette pour 6 personnes.

Ingrédients

6 tomates mûres  
1 petit poivron vert à salade  
1 oignon blanc  
2 poignées de mesclun  
3 œufs durs  
5 feuilles de basilic  
1 grosse boîte de thon au naturel  
12 filets d'anchois dessalés  
1 poignée d'olives noires  
1 petit concombre  
Sauce vinaigrette

Préparation :

Faites durcir les œufs puis plongez-les dans l'eau froide, écalez-les.  
Dans un saladier, préparez la vinaigrette et ajoutez l'oignon finement émincé  
Coupez les tomates en quartiers, ajoutez-les.  
Émincez le petit poivron à salade en petits cercles.  
Lavez rapidement le mesclun, essorez et répartissez sur les tomates.  
Décorez avec le thon émietté, les œufs durs coupés en rondelles ou en quartiers, les cercles de poivrons, les filets d'anchois, les olives noires.  
Ciselez les feuilles de basilic.  
Mélangez-la au tout dernier moment et servez.

## Salade montagnarde

Pour 4 personnes

Ingrédients :

6 pommes de terre cuites et froides coupées

une dizaine de feuilles de salade verte

1 tomate

100 gr de lardons cuits

50 gr de croûtons grillés

50 gr d'emmental

20gr d'olives noirs

une poignée de noix décortiquées

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre puis laissez refroidir puis coupez les

Faire venir à la poêle les lardons sans matières grasses

Coupé l'emmental en dés et la tomate en quartier

Mélangez le tout dans un grand saladier

## Salade de pâte

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 petit saladier de pâtes cuites

2 tomates

1 poivron

De la feta

1/4 de concombre

quelques olives noires

1/2 (petit) oignon, rouge de préférence

huile d'olive

sel et poivre

Préparation :

Découper tous les légumes en petits dés (pour la tomate, l'épépiner). Faire mariner le poivron avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu d'ail séché.

Faire mariner la tomate avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu de persil.

Ajouter les légumes marinés aux pâtes. Mettre le concombre, les olives, la feta en dés, l'oignon en lamelles très fines.

Assaisonner avec l'huile de la feta et éventuellement, un filet de vinaigre balsamique.

# LES DESSERTS

## Roulé à la confiture

Pour 10 personnes

Ingrédients :

6 oeufs

180 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

100 g de farine

1 petit pot de confiture (220 g)

1 cuillère à soupe de sucre glace

1 cuillère à soupe de cacao en poudre

1 pincée de sel

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Séparer les blancs des jaunes pour 3 oeufs. Mettre les 3 blancs dans un saladier avec une pincée de sel et les monter en neige bien ferme.

Dans un autre saladier, battre à l'aide d'un fouet les 3 jaunes d'oeufs avec les 3 oeufs entiers puis ajouter le sucre et le sucre vanillé. Battre jusqu'à obtention d'une préparation bien mousseuse et épaisse.

Ajouter ensuite les blancs en neige délicatement sans les casser.

Ajouter la farine en pluie et mélanger délicatement jusqu'à obtention d'une belle pâte homogène.

Mettre une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et verser la pâte de manière à avoir le rectangle de la plaque. Faire cuire entre 20 et 30 minutes. A la sortie du four, laisser refroidir la pâte quelques minutes.

Tartiner ensuite le biscuit de Nutella. Le rouler sur lui-même en le serrant bien.

## Pain-perdu

Pour 6 personnes

Ingrédients :

6 tranches de pain de campagne

légèrement rassis (ou de brioche)

2 sachets de sucre vanillé

1 cuillère à soupe de cassonade

2 oeufs

30 cl de lait

Préparation :

Verser le lait dans une assiette creuse. Ajouter le sucre vanillé et le sucre en poudre. Mélanger pour dissoudre le sucre.

Battre les oeufs et les mettre dans une autre assiette creuse.

Tremper les tranches de pain dans le lait afin de les imbiber légèrement puis dans l'oeuf battu.

Faire cuire le pain perdu dans une poêle avec un peu de beurre.

Retourner au bout de quelques minutes. Le pain perdu est prêt lorsque les deux faces sont dorées.

Servir chaud et saupoudré de sucre glace.

## Salade de fruits

Pour 6 personnes :

1 ananas

2 pêches

1 melon

2 kiwis

1 barquette de fraises

1 banane

2 oranges

2 pommes

2 sachets de sucre vanillé

100 g de sucre en poudre

le jus d'1 citron

le jus de 2 oranges

Préparation :

Pelez l'ananas, retirez le cœur et découpez la chair en morceaux.

Coupez le melon, épépinez-le puis coupez-le en morceaux.

Pelez les oranges, les pêches et les pommes et coupez-les en morceaux.

Lavez les fraises, équeutez-les.

Pelez les kiwis, coupez-les en rondelles puis en quartiers.

Coupez la banane en rondelles et arrosez-la de jus de citron afin d'éviter qu'elle noircisse.

Versez le sucre vanillé, le sucre et le jus d'orange.

Mélangez doucement. Réservez au frais.

## Cake de potiron à l'orange

Pour 6 personnes

Ingrédients :

300 g de potiron

1 orange bio (zeste et jus)

120 g de sucre roux

1 sachet de sucre vanillé

2 cuillères à soupe de miel

3 oeufs

120 g de farine

40 g de maïzena

160 g de poudre d'amande 1 sachet de levure

2 cuillères à soupe d'huile, 1 pincée de sel

Préparation :

Éplucher et couper en dés le potiron. Ôter le zeste de l'orange et réserver. Presser le jus. Mettre le potiron et le jus d'orange ensemble et les faire cuire une dizaine de minutes à feu doux. Laisser refroidir et passer l'ensemble au blender.

Dans un saladier, battre les oeufs, les sucres jusqu'à faire blanchir le mélange.

Ajouter la poudre d'amandes, l'huile, le miel, la maïzena, la farine, la levure, les zestes d'orange râpés et enfin le mélange potiron-jus d'orange.

Mélanger pour obtenir une pâte lisse. Mettre dans un grand moule à cake. Cuire au four à 180° durant 60 minutes (vous pouvez vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).

## Compote de pomme à la vanille

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1kg de pommes pour compote

4cs de sucre

4cs d'eau

1 gousse de vanille

Préparation :

Éplucher les pommes, retirer le cœur, détailler les en quartiers, puis couper chaque quartier en 3 afin d'obtenir des morceaux de tailles homogènes.

Couper la gousse de vanille en 2 dans la longueur et récupérer les graines.

La gousse peut être récupérée pour réaliser un sucre vanillé maison

: Dans un petit récipient mettre la gousse avec du sucre, et laisser reposer au moins un mois avant de l'utiliser.

Mettre les pommes avec le sucre, l'eau, les graines de vanille dans une casserole à fond épais.

Laisser compoter doucement, à feu doux, pendant environ 45min, en remuant régulièrement.

On peut également la parfumer à la cannelle, ou faire 50/50 pommes/poires...

## Brownie au chocolat

Pour 10 personnes

Ingrédients:

250 g de beurre

500 g de sucre en poudre

1 cuiller à soupe de vanille liquide

4 œufs

250 g de chocolat noir en tablette

250 g de farine

150 g de noix coupées en morceaux.

Préparation :

Couper le beurre et le chocolat en petits morceaux.

Faire fondre le chocolat dans une casserole à fond émaillé, à feu très doux, et y ajouter le beurre. Remuer constamment.

Dans un grand saladier, fouetter ensemble le sucre et les œufs. Lorsque le mélange est mousseux, ajouter la vanille, le chocolat fondu et mélanger.

Incorporer la farine petit à petit et ajouter les noix.

Sur une plaque creuse allant au four, recouverte de papier aluminium huilé, verser la pâte en une seule couche.

Faire cuire environ 30 minutes à feu moyen. Le milieu de la pâte doit rester tendre.

Laisser refroidir et découper en carrés de 4 à 5 centimètres de côté.

## Crêpes légères

Pour 24 crêpes

la pâte :

250g de farine tamisée.

1/2cuil.de sel fin.

2cuil.a soupe d huile ou 50g de beurre fondu.

3 œuf

1/2l de lait ou 1/4 de l de lait + 1/4de l eau.

2cuil. a soupe de sucre semoule.

1sachet de sucre vanillé ou 1/4zeste

de citron rappé non traité.

1/2 verre bordeaux de fine, d armagnac ou de rhum.

Préparation :

mettez la farine dans une terrine en faisant un puits au centre .

battez

3 jaunes d'œufs, en réservant

placez au centre de la farine les jaunes d'œufs ,le sel , le sucre, l huile , le sucre vanillé.

ajoutez le lait progressivement battant au fouet pour obtenir une pâte lisse , puis l'alcool choisi.

juste avant la cuisson ajoutez à la pâte qui aura reposé une heure environ , les 3 blancs battus en neiges.

fouettez à nouveau la pâte pour la rendre homogène et légère

faites cuire les crêpe sur la crêpière , et servez les avec du sucre en poudre.

## Crumble aux pommes

Pour 8 personnes

Ingrédients:

1 pâte sablée

180g de sucre

150g de beurre

200g de farine

4 pommes

2 goutte d'essence de vanille

1 c à c de Cannelle

Préparation :

Dans un bol, versez la farine et le beurre fondu 1 à 2 minute selon votre micro -onde, puis mettez le sucre. Préchauffer le four à 205°.

Mettre la pâte brisée dans un moule

Disposez les pommes couper en carré de façon à ce qu'il n'y est plus de trou.

Le mélange dans le bol forme une pâte, Émietter cette pâte au dessus des pommes de façon à les recouvrir.

Mettre au four 45 min.

## Fruits à croquer

Pour 6 personnes

Ingrédients ::

1/4 de pastèque  
3 nectarines jaunes  
2 poires  
2 pommes  
3 kiwis  
2 bananes  
12 petites fraises  
1/2 citron  
sucre en poudre  
sucre vanillé

Préparation :

Laver les nectarines et les fraises. Couper les nectarines en 8 autour du noyau.  
Peler et couper les pommes et les poires en cubes, peler le kiwis et le couper en 2 en hauteur.  
Enlever le cœur blanc puis trancher en tronçons d'un demi-centimètre.  
Couper les bananes en rondelles régulières  
Penser à sucrer avec du sucre en poudre, saupoudrer également de sucre vanillé, Et de jus de citron  
Reserver au réfrigérateur recouvert d'un papier alu (la lumière altère les couleurs des fruits).

## Salade de fruits exotiques

Pour 6 personnes

Ingrédients :

6 fruits de la passion  
1 mangue  
1 papaye  
2 kiwis  
2 oranges  
1 citron vert  
2 c à s de miel

Préparation:

Récupérer le jus des oranges et du citron et le mettre dans un saladier  
Couper les fruits de la passion en 2 , récupérer leur pulpe et l'ajouter au jus sucrer avec le miel  
Peler et couper en petits dés : la mangue , la papaye et les kiwis, les mettre dans le saladier et bien mélanger  
couvrir d'un film et mettre au frais pour quelques heures

## Far breton

Pour 6 personnes

Ingrédients :

250 g de farine fine  
150 g de sucre  
1 paquet de sucre vanillé  
4 gros œufs  
1 litre de lait  
100 g de pruneaux dénoyautés, de chocolat  
ou de raisin

Préparation :

Mélanger la farine, le sucre et les œufs un par un.  
Ajouter le sucre vanillé et le lait peu à peu.  
Verser cette pâte dans un plat bien beurré, y placer les pruneaux et cuire à four chaud (thermostat 6/7, soit 200°C environ).  
Surveiller la cuisson à partir de 35 min..

## Tourte aux blettes

Pour 8 personnes

Ingrédients :

2 pâte sablée  
2 kg de feuilles de blette à côte fine  
50 g de fromage sec de vache de montagne  
2 pommes reinettes  
30 g de raisins secs bruns 30 g de raisins blonds  
100 g de pignons  
150 g de sucre semoule ou cassonade  
1 c à s d'huile d'olive et d 'anis  
1 pincée de poivre et 1 pincée de sel

Préparation :

Enlever les côtes (pour une autre utilisation) afin de ne conserver que le vert de la blette. Émincer les feuilles en lanières, les laver à l'eau froide, plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau ne soit plus teintée de vert. Égoutter la chiffonnade en la pressant entre les mains.

Dans une terrine, mélanger le sucre semoule, les deux œufs, le fromage râpé, les raisins secs préalablement trempés dans le rhum, les pignons, , l'huile d'olive, l'anis.  
En garnir le fond d'une tourtière (préalablement huilée & farinée) et piquer la pâte à la fourchette. Étaler sur le fond de pâte la garniture (2 cm d'épaisseur), rajouter sur toute la surface de cette garniture les pommes coupées en lamelles. Recouvrir le tout de la seconde pâte et ourler les bords. Piquer la surface de la pâte avec une fourchette  
Cuire à four moyen, 180 ° (thermostat 6) pendant 40 minutes (quand les bords se décollent de la tourtière, la tourte est cuite). Lorsqu'elle est froide, il est possible de saupoudrer la tourte de sucre glace

# LES BOISSONS

## L'EAU

L'eau reste la boisson de base des autres boissons, il est difficile de faire en consommer régulièrement à nos enfants lorsqu'elle n'est pas aromatisée.

Il faut d'ailleurs toujours leurs dire d'aller s'hydrater car il n'ont pas le réflexe de boire, même quand ils ont soif.

Entre 4 et 8 ans, devrait boire 1,1 litre d'eau par jour et entre 9 et 13 ans, 1,3 à 1,5 litre par jour.

## JUS AUX TROIS FRUITS

Ingrédients :

Jus de pomme

Jus d'orange

Jus d'ananas

4 pincées de sucre

4 cuillerées d'eau du robinet

Préparation :

Mélanger le tout réserver au frais

## TONIC CITRON

Ingrédients :

1 grand verre

1 gros citron

eau gazeuse

Du sucre

Préparation :

Couper 3 rondelles de citrons et presser le reste du citron.

Verser le jus du citron dans le verre ajoute une cuillère de sucre et l'eau pétillante aux 3/4.

## THE GLACE

Ingrédients (pour 1 litre) :

- 1 l d'eau

- 10 feuilles de menthe coupées en 2

- 1 cuillère à café bombée de thé vert

- sirop de pêche

- sucre en poudre (de préférence roux)

Préparation :

Mettre à infuser le thé dans l'eau très chaude (30 secondes à 1 minute suffisent car il ne doit pas prendre un goût amer). Enlever le thé et y placer les feuilles de menthe et le sucre en poudre (environ 5 cuillères à soupe).

Goûter, rajouter du sucre si nécessaire et laisser refroidir.

Lorsque la préparation est froide, ôter les feuilles de menthe et ajouter le sirop de pêche (en fonction des goût)

Réservez au frais.

## EPICES ET POMME

Ingrédients:

1 litre de jus de pomme

1 cuillerée à soupe de miel

2 bâtons de cannelle

2 clous de girofle

2 étoiles d'anis

Préparation :

Mélanger le jus de pomme, la cannelle, le miel et les clous de girofle dans un casserole.

Faire chauffer la casserole 15 minutes a feu moyen, sans faire bouillir. Passer le jus dans une passoire.