

Jeanine Stievenard

La cuisine facile avec nos enfants



Jeanine Stievenard

La cuisine facile avec nos enfants

Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualite@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-4826-2

Dépôt légal : mars 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

*A ma petite fille
Joséphine*

Cuisinez avec les enfants

Les enfants adorent cuisiner.

Les enfants adorent aider en cuisine. Car leur confier les ingrédients, c'est déjà leur faire confiance comme à des grands. Cuisiner ensemble, c'est aussi se salir (ils aiment beaucoup), et c'est surtout partager un moment de rigolade avec papa et maman.

La cuisine c'est ludique ! Car c'est aussi en goûtant à des produits différents que l'on éduque le goût d'un enfant et en cuisinant avec lui qu'on lui donne le goût de préparer de bonnes choses. Alors, une fois les bonnes précautions nécessaires prises lancez-vous grâce à quelques recettes simples.

Les apports de la recette

Lire pour les plus grands

Donner du sens à la lecture

Développer sa dextérité

Apprendre à faire une cuisine simple et familiale

Compter pour modifier les proportions

Commencer par des recettes super faciles

Un gâteau au yaourt !

S'il est justement un classique, c'est sa réalisation est simplifiée par l'utilisation d'un pot de yaourt pour mesurer toutes les quantités.

Des cakes sucrés et salés !

Autre préparation facile, le cake salé ou sucré. Le rôle de l'enfant peut alors être d'incorporer les éléments nécessaires à la confection de la pâte, ainsi que des différentes garnitures : morceaux de fruits confits, des fruits frais ou pépites de chocolat s'il est sucré, et dès de fromage, de jambon, miettes de thon ou dès de légumes s'il est salé.

Vous pouvez vous lancer dans la réalisation d'une pizza. L'enfant pourra alors la garnir.

Veillez néanmoins à bien lui préparer les aliments, de façon à ce qu'il ne se coupe pas avec les instruments tranchants, et qu'il n'ait plus qu'à parsemer, disposer, saupoudrer.

Avec un rouleau de pâte !

Dans les séries de pâtes cuites, l'enfant peut également vous aider à réaliser des sablés. Découper dans la pâte de petites formes à l'aide de cercles, cœurs ou losanges en fer lui plaira beaucoup. Vous pouvez aussi faire quelques cookies avec lui. Outre le mélange des ingrédients, il pourra rouler les petites boules de pâte dans ses mains et les aplatir sur la plaque de cuisson. Pensez aussi à faire des crêpes avec lui, mais attention, en fonction de son âge, à bien adapter les choses qu'il pourra ou non faire avec vous (l'étape cuisson est toujours délicate)

N'oubliez pas non plus les tartes salées et sucrées, il peut aisément déposer la garniture au fond d'une pâte ou verser un mélange dessus. N'hésitez pas non

plus à faire une quiche avec lui. Tout cela peut-être l'occasion pour lui de goûter des aliments, de poser des questions aussi. D'apprendre en s'amusant sans s'en rendre compte.

Des recettes qu'il aime !

Pour lui faire plaisir, vous pouvez aussi lui proposer la réalisation de hamburgers maison, bien meilleurs. Il sera alors facile pour lui de mettre les ingrédients.

Les enfants aiment aussi les pâtes, alors demandez-lui un petit coup de main quand vous ferez des lasagnes. Il pourra monter le plat.

L'enfant peut vraiment mettre la main à la pâte.

Pour fourmiller d'idées, pensez à chaque petite chose qu'un enfant peut faire : mélanger, rouler une préparation en boule, parsemer, effriter, piquer une pâte à la fourchette, assembler (pour des brochettes par exemple), étaler, saupoudrer, mais aussi de décorer.

Confier lui du massepain, il pourra l'utiliser en jouant avec, comme de la pâte à modeler, et sera ravi de décorer des gâteaux que vous aurez préparé ensemble. Vous y aurez gagné un après-midi on ne peut plus sympathique, et lui la fierté de dire « c'est moi qui l'ai fait »

On ne propose pas les mêmes recettes aux 3-4 ans et aux 4-5ans, plus habiles et plus patients. Les 6-8 ans avec leur autonomie affirmée, peuvent même préparer seul un repas froid, et les grands de 8 à 10 ans arriveront même à cuisiner un plat simple.

Initiation en douceur

Ils aiment découvrir : faire des sablés, c'est un peu comme une pâte à modeler !

Leurs gestes préférés : remuer, tamiser et écraser, ce qui est bien suffisant pour réaliser un gâteau simple.

En pratique

– Pesez à l'avance les ingrédients nécessaires et mettez-les dans des bacs en plastique style Tupperware, pas de risque d'erreur et le résultat final sera là plus rapidement.

– Prenez des récipients (saladiers) grands et larges, pour éviter que tout ne soit éclaboussé.

– Si votre cuisine est trop petite, utilisez d'emblée la table du salon : assis sur sa chaise haute habituellement ou son rehausseur, l'enfant sera plus stable et à la bonne hauteur.

Il apprend...

– A mesurer ses gestes

– A obéir à un simple ordre

– A respecter l'hygiène : se laver les mains, porter un tablier, autant de réflexes qui sont acquis à vie

– De nouveaux ingrédients : il adorera les flacons d'épices et découvrir les odeurs !

A éviter...

– Les recettes dont la réalisation excède 15 minutes, leur temps d'attention étant limité.

– Les recettes avec des blancs d'œufs à battre en neige, le bruit du batteur électrique pouvant effrayer certains enfants.

Les recettes utilisant beaucoup de découpe et/ou une flamme vive, trop dangereux à surveiller !

Le cocktail des gourmands !

Pas de goûter sans boisson colorée ! Toutes les recettes de cocktails de Mômes pour un anniversaire réussi !

Cocktail pour les enfants

Pour 4 personnes

Ingrédients :

3 verres de jus d'orange, 1 banane, le jus d'un ½ citron, du jus de grenadine, 5 ou 6 glaçons.

Pour la déco :

Du sucre en poudre, 1 goutte de colorant rouge.

Préparation :

Dans un robot blender, verser le jus d'orange, le jus de citron et y ajouter la banane coupée en tronçons ainsi que des glaçons. Mixer-le tout quelques instants afin que les glaçons soient broyés.

Dans une petite assiette plate, verser 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, ajouter une petite goutte de colorant rouge et bien mélanger avec une fourchette en écrasant afin que le sucre se colore. Dans une autre assiette, verser un peu de jus de citron. Givrer les verres en trempant le bord dans le jus de citron puis dans le sucre rouge. Verser le cocktail, puis du sirop de grenadine doucement. Ajouter éventuellement une paille et/ou une rondelle d'orange.

Le nectar doré

50cl de jus d'orange, 40cl de jus de banane, 2 boules de sorbet au citron.

Suggestions de présentation :

Les plus grands adoreront se servir à la louche dans de grands saladiers.

Pour les plus petits, on préférera des cocktails présentés dans des verres individuels décorés de sucre coloré.

Pour faire des sucres colorés :

Du sucre semoule, des sirops colorés : grenadine, menthe...

Verser les sirops dans des petites assiettes, et y laisser macérer le sucre pour qu'il s'en imprègne.

Retourner les verres et décorer les bords avec ses sucres.

Un cocktail avec des bulles pour les plus grands

*1 litre de jus de pomme pétillant type Champomy.
6 cuillères à soupe de sirop de grenadine, glaçons.*

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients.

A servir frais dans des coupes à champagne (verre ou plastique) selon l'âge).

Cocktail aux saveurs des îles

35cl de jus de coco, 35cl de jus d'ananas, 2 jus de citron vert.

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients. A servir très frais avec des rondelles de citron.

Cocktail du verger

33cl de jus de pomme, 33cl de jus de poire, 15cl de jus d'abricot, le jus de 2 citrons.

Mélanger tous les ingrédients, à servir très frais.

Cocktail rose

Pour 6 personnes :

*40cl de jus de fraise, 30cl de pamplemousse rose,
1 jus de citron.*

Mélanger tous les ingrédients.

Servir dans des verres colorés de sucre rose.

Menu pour Halloween

Gratinée de potiron

Pour 4 enfants :

Ingrédients :

1 pomme de terre, 1 oignon, 250g de potiron, 6 feuilles de blettes très vertes, 1 cuillère à soupe d'huile, 100g de gruyère râpé, 8 tranches fines de pain, 10g de beurre, lait, sel, poivre.

Préparation :

Faire étuver 5 minutes l'oignon émincé sans le laisser rissoler. Hacher grossièrement la pomme de terre, couper le potiron, ajouter l'oignon et faire cuire 10 minutes. Couper en julienne les feuilles de blettes et les ajouter. Mouiller avec de l'eau chaude, saler, poivrer, couvrir et faites cuire 45 minutes.

Faire griller les tranches de pain.

Egoutter les légumes en conservant le jus. Passer les légumes au moulin et tartiner les tranches de pain avec la purée obtenue, saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner à feu doux.

A l'eau de cuisson ajouter le lait nécessaire pour obtenir 4 assiettes, saler, poivrer. Mettre le bouillon dans la soupière et servir en même temps les gratinées.

Gratin d'Halloween

Pour 6 enfants :

Pour la couche de viande :

800g de haché de porc et veau, 1 oignon, 1 gousse d'ail, sel, poivre, 1 noix de margarine, 1 pincée de thym, 1 feuille de laurier.

Pour la couche orange :

1 potiron d'1kg, 1 casserole d'eau, 10cl de crème liquide, sel, poivre, muscade.

Pour la couche de purée :

1kg de pommes de terre, 10cl de crème liquide, 1 cuillère à soupe de beurre, sel, poivre, muscade, ½ cube de bouillon de poule.

Pour le gratin :

100g de fromage râpé, beurre.

Préparation :

Pour préparer la viande :

Faire d'abord fondre la noix de margarine dans une poêle.

Y faire fondre les oignons émincés et la gousse d'ail environ 10 minutes. Ajouter le hachis salé et poivré.

Ajouter 25cl d'eau, le laurier et le thym. Laisser cuire.

Faire chauffer une grande marmite d'eau.

Couper le potiron en 4 et le vider. Le plonger dans l'eau bouillante 15 minutes.

Après ce délai, l'éplucher et écraser la chair à la fourchette avec la crème. Saler et poivrer et ajouter un peu de muscade fraîchement moulue.

Cuire les pommes de terre pelées dans l'eau bouillante salée 20 minutes.

Les réduire en purée avec le demi-cube de bouillon, du sel, du poivre et un peu de muscade.

Dans un plat à gratin déposer la viande dans le fond, puis la couche de potiron, ensuite une couche de pommes de terre.

Surmonter du fromage et de noisettes de beurre.

Cuire au four à 200°C. pendant 30 minutes.

Gratiner.

Pour finir... Facile à faire à l'avance. Bien goûter toutes les couches pour rectifier l'assaisonnement.

Purée de potiron aux pommes de terre de cendrillon

Pour 4 cendrillons :

Ingrédients :

1kg de potiron, 75g de beurre, 1dl d'eau, sel, poivre, 350g de pommes de terre, 1 verre de lait.

Préparation :

Pelez et épépinez le potiron, coupez-le en dés, faites-le étuver dans la moitié du beurre avec l'eau pendant 20 minutes. Salez et poivrez.

D'autre part, faites cuire les pommes de terre à l'eau salée pendant 20 minutes environ, pelez-les. Réduisez le potiron et les pommes de terre en purée que vous mélangez. Ajoutez le lait et le reste du beurre.

Servez bien chaud avec des croûtons frits.

Doigts de sorcières

Pour 4 sorcières :

Ingrédients :

1 pâte feuilletée, 6 saucisses de Strasbourg, des amandes entières émondées, ketchup.

Préparation :

Découper les saucisses de Strasbourg en 3 tronçons égaux.

Dérouler la pâte feuilletée et y découper des rectangles de la longueur des tronçons de saucisses et d'une largeur équivalente au diamètre des saucisses.

Enrouler chaque tronçon de saucisse dans la pâte feuilletée de manière à laisser dépasser un morceau de chair d'un côté, fermer, un peut l'autre bout en pressant la pâte.

Placer une demi amande du côté fermé (c'est l'ongle du doigt), puis à l'aide d'un couteau, faire les pliures des deux phalanges pour plus de réalisme.

Mettre à cuire au four 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Laisser refroidir 10 minutes et présenter sur l'assiette avec des tâches de ketchup.

Masque Halloween au chocolat

Pour 6 enfants :

Ingrédients :

1 tablette de chocolat de 200g, 20cl de crème fluide, 1 masque Halloween (kit patiwizz) 1 nappage blond (patiwizz) 60g de sucre de semoule, 4 œufs.

Préparation :

Casser en morceaux le chocolat et le faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes.

Mélanger le sucre et les blancs d'œuf au fouet ou au batteur électrique afin d'obtenir une masse ferme et brillante.

Mélanger le chocolat et les jaunes d'œufs au fouet ou au batteur électrique.

Incorporer le 1^{er} mélange au 2nd en soulevant délicatement avec une spatule.

Puis insérer la crème fouettée délicatement en soulevant la masse.

Dans un plat creux mais large, placer le fond de génoise. Vous pouvez l'imbiber d'un sirop de sucre avec un peu de rhum.

Verser la mousse au chocolat en la répartissant sur le fond de génoise mais en laissant le plus de hauteur possible.

Laisser la mousse au chocolat 2 heures au frais.

La mousse pendant ses 2 heures va « serrer » et former une masse ferme qui vous permettra de poser le masque. Poser délicatement le masque. Avec un pinceau badigeonné le nappage blond dur le masque. Vous pouvez selon la pose du masque donner différentes formes au visage grâce aux raccords !

Pour finir... Pour réussir cette mousse au chocolat respecter impérativement les quantités, les blancs en neige doivent être très fermes, la crème fouettée également.

Moelleux d'Halloween aux smarties

Ingrédients :

80g de beurre mou, 100g de sucre de semoule, 2 œufs, 220g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 5cl de lait, 120g de chair de potimarron, 50g de smarties.

Préparation :

Préchauffer le four à température moyenne.

Concasser grossièrement 30g de smarties. Râper la chair du potimarron finement au robot.

Dans une terrine travailler le beurre mou avec le sucre de semoule. Ajouter la pincée de sel fin, les œufs, la farine et la levure. Mélanger et ajouter dans la pâte le lait, la chair râpée du potimarron et les smarties concassés.

Beurrer et fariner des petits moules. Y verser la pâte.

Enfourner les moelleux pendant 25 minutes environ à four moyen. Juste avant la fin de la cuisson, y déposer sur le dessus de chacun des smarties.

Sortir les moelleux du four, attendre quelques minutes avant de les démouler. Les placer sur une grille à pâtisserie.

Les savourer légèrement tiède ou froide.

Ces moelleux s'accommoderont très bien d'une compote de potimarron.

Biscuits fantômes d'Halloween

Pour 4 sorciers :

Ingrédients :

125g de farine, 3 blancs d'œuf, 120g de sucre glace, 75g de beurre, mini smarties.

Préparation :

Mélanger les blancs d'œufs dans un saladier avec le sucre glace.

Ajouter la farine au mélange, puis le beurre qu'on aura fait fondre préalablement.

Sur une plaque anti-adhésive allant au four ou du papier sulfurisé, faire des petits pâtons en formes de fantômes.

Placer les mini-smarties pour faire les yeux des fantômes.

Faire cuire 10 minutes à 180°C.

Cake bleu au cream cheese

Pour 8 enfants : Ingrédients :

Pour le cake : 90g de farine, 85g de sucre en poudre, 4 œufs, le zeste de 2 citrons verts, 2 cuillères à café de gingembre en poudre, 1 cuillère à café de levure chimique, 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium, du colorant bleu.

Pour le cream cheese : 200g de cream cheese, 50g de sucre en poudre, le jus de 1,5 citron vert, ½ cuillère à café rase d'agar agar.

Préparation :

Préchauffez votre four à 200°.

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Battez vigoureusement les jaunes et le sucre ensemble jusqu'à ce que mélange blanchisse et devienne mousseux. Incorporez les zestes du citron ainsi que le colorant. Remuez délicatement.

Huilez un moule à cake de 26 cm de long et versez-y la préparation. Faîtes cuire 20 minutes environ jusqu'à obtenir un léger doré à la surface. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Pendant la cuisson du cake, préparez le cream cheese. Ajoutez le sucre au cream cheese, battez-le tout façon à chantilly (au batteur ou fouet à main).

Portez à ébullition quelques secondes le jus de citron vert et l'agar-agar. Laissez refroidir. Ajoutez au cream cheese, battez de nouveau. Réservez au frais.

Coupez les bords du cake de façon à ce qu'il soit bien lisse et net.

Vous pouvez mettre le glaçage dessus. Réservez 2 heures au frais. De préférence, sortez le cake quelques minutes avant de déguster.

Accompagnez d'un chocolat blanc chaud avec 50cl de lait demi-écrémé mis sur feu doux dans lequel on fait fondre 100g de chocolat blanc. Servez avec le cake bien frais.