



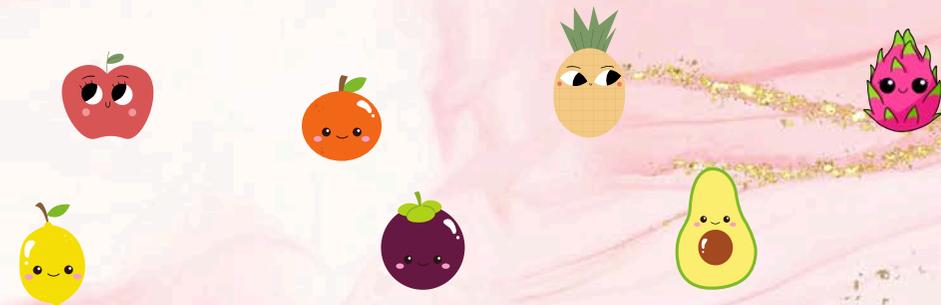
LES BIENFAITS DE LA CUISINE AVEC SON ENFANT

- Votre enfant découvre la diversité des aliments et apprend à les reconnaître. Il fait rapidement la distinction entre les fruits et les légumes, entre le salé et le sucré, entre les ingrédients de base et la touche personnelle du cuisiner.
- Il développe son vocabulaire : le nom des aliments et des ustensiles, ainsi que le lexique propre à l'activité culinaire.
- La cuisine fait appel à tous les sens : vue, odorat, toucher, ouïe et pour finir le goût. Il devient aussi plus enclin à goûter tous les plats et diversifie plus vite son alimentation.
- En cuisinant, votre enfant accroît sa dextérité et sa motricité fine. Il gagne naturellement en confiance, car il participe à une activité dont le résultat régale toute la famille. Il peut être fier de son travail, ce qui fait grandir son estime.
- La cuisine impose de compter et effectuer des calculs basiques : addition, soustraction, multiplication et division. Votre enfant doit aussi pouvoir lire facilement les recettes. L'enfant comprend l'intérêt de ce qu'il apprend à l'école et peut mettre en pratique ses connaissances théoriques.



LE grand LIVRE DE CUISINE DÈS ENFANTS

ANNÉE SCOLAIRE 2024-2025



LES MEILLEURES RECETTES
RÉALISÉES AVEC LE CHEF MAXIME

(CUISINIER AU RESTAURANT SCOLAIRE)

&
LES ANIMATEURS DU PÔLE ENFANCE JEUNESSE

LES CRÊPES

Mots cachés comestibles

Trouve les fruits et les légumes !

Les crêpes

*C*mon! étiquette!*

une pincée de sel
2 oeufs
200g de farine
une cuillère à soupe d'huile
un demi litre de lait

À LA POÊLE!

HOP LÀ!

ASTUCE
Pour parfumer votre pâte à crêpe ajoutez de l'extrait de fleur d'oranger.

www.c-monetiquette.fr

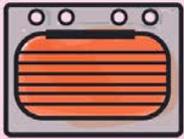
C	H	A	M	P	I	G	N	O	N	K	R	W	A
X	C	E	R	I	S	E	A	K	P	O	M	M	E
E	C	X	X	V	L	L	C	V	T	F	U	O	A
Y	N	F	C	H	O	U	S	E	A	D	U	A	F
P	O	I	R	E	R	A	D	I	S	M	M	G	T
A	R	T	I	C	H	A	U	T	O	V	V	H	R
W	N	Q	W	M	E	A	S	B	B	A	I	B	R
H	A	R	I	C	O	T	Y	C	O	C	Y	A	O
T	O	M	A	T	E	T	V	E	K	A	S	M	U
S	A	L	A	D	E	I	G	I	V	F	V	U	Z
I	C	H	Â	T	A	I	G	N	E	J	B	D	U
F	R	A	I	S	E	N	P	H	Z	A	S	H	G
E	K	Z	I	Y	P	I	X	Y	A	E	A	Y	Y
B	R	N	K	G	R	E	E	E	R	I	C	N	



COOKIES AUX SMARTIES

MINI CROISSANTS AU CHOCOLAT

Ingrédients



Préchauffer le four à 175°C



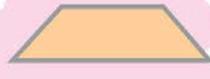
Fouetter le beurre avec l'œuf, le sucre et le sucre roux.



Ajouter ensuite la farine et la levure. Puis mélanger.



Ajouter les pépites de chocolat et l'extrait de vanille.



Mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four.



Disposer des boules de pâtes sur la plaque en laissant de l'espace entre elles.



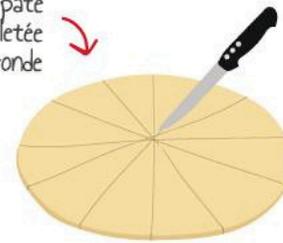
Enfourner durant 15 min.



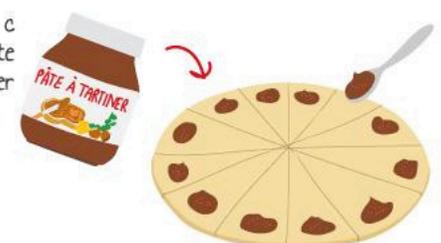
Laisser refroidir et savourer.

- 1 Déroulez la pâte feuilletée sur un plan de travail et coupez-la en 12 parts égales. Disposez une cuillère à café de pâte à tartiner sur le côté extérieur de la pâte.

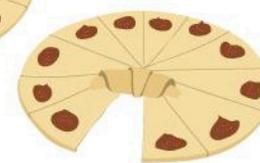
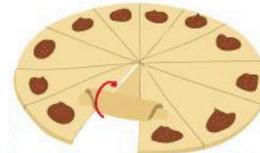
1 pâte feuilletée ronde



12 c à c de pâte à tartiner

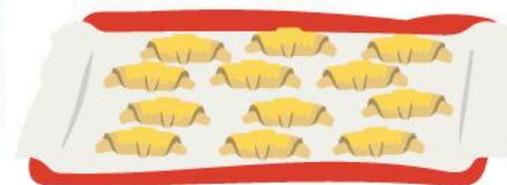


- 2 Enroulez la pâte de l'extérieur vers l'intérieur. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les croissants de jaune d'œuf.



1 jaune d'œuf

- 3 Enfournez sur une plaque couverte de papier sulfurisé pendant 20 min.



Thermostat 6 (180°)
Cuisson : 20 mn

ROSES DES SABLES

FONDANT AU CHOCOLAT



Roses des sables

Comon
etiquette!

- 1 Faites fondre le chocolat et le beurre au bain marie. Mélangez.
- 2 Retirez du feu et ajoutez le sucre glace. Laissez refroidir 10 minutes.



100 g de beurre



1 tablette de
chocolat



50 g de sucre glace



- 3 Ajoutez les corns flakes au chocolat et mélangez délicatement.



100 g de corn flakes



- 4 À l'aide d'une cuillère, formez des petits tas et disposez-les sur un plat recouvert de papier sulfurisé.



ASTUCE

Vous pouvez saupoudrer de noix de coco râpée, c'est délicieux !

Varié avec du chocolat blanc ou au lait.



www-comon-etiquette.fr

Pour 6 personnes

Fondant au Chocolat

Comon
etiquette!

- 1 Faites fondre le beurre et le chocolat coupé en morceaux dans une casserole à feu doux. Ajoutez le sucre et mélangez.



250 g de
beurre



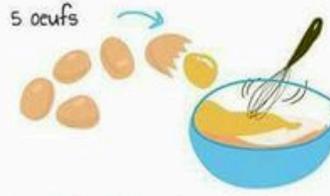
300 g de
chocolat noir



250 g
de sucre

- 2 Battez les oeufs entiers, puis incorporez-les au mélange précédent. Mélangez bien, puis ajoutez la farine.

5 oeufs



2 c à s
de farine



- 3 Versez la préparation dans un moule à gâteau rectangulaire beurré, puis enfournez pendant une trentaine de minutes.



Thermostat 6 (180°)
Cuisson: 30min



ASTUCE

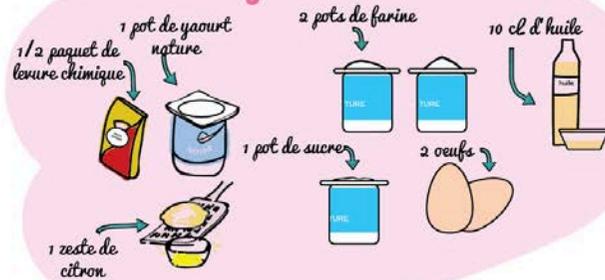
Pour un fondant plus moelleux et aéré, montez les blancs en neige.

www-comon-etiquette.fr

GÂTEAU AU YAOURT

LE PUDDING

Ingrédients



Verser la levure, la farine et le sucre dans un bol.



Mélanger



Ajouter les oeufs, le yaourt, l'huile et le zeste de citron.



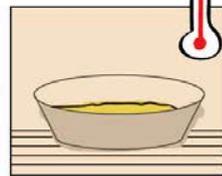
Mélanger



Beurrer le moule et verser la préparation.



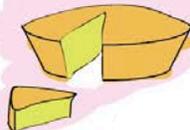
Enfourner à 180°C durant 30 min.



Laisser refroidir puis démouler.

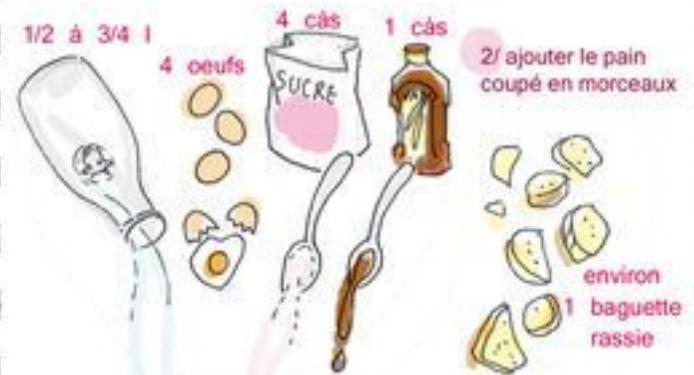


Savourez



Du Pudding pour le goûter

1/ mélanger (battre) le lait, les oeufs, le sucre et la vanille



3/ laisser s'imbiber 2 ou 3 heures (ou malaxer)



4/ verser dans un moule



5/ cuire 45 min à 180°C



6/ Saupoudrer de sucre avant de servir

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

LE CAKE MARBRÉ

PAIN PERDU

Pour 6 personnes

Le Marbré

Comon
etiquette!

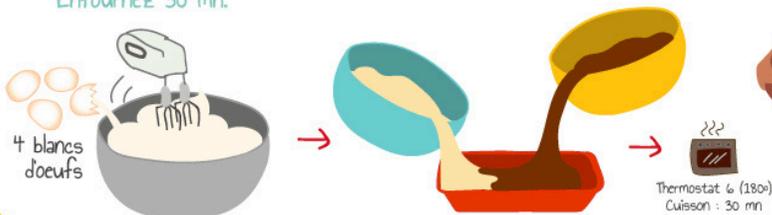
- 1 Séparez les blancs des jaunes. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez l'œuf entier, le beurre fondu, la farine, la levure et mélangez de nouveau.



- 2 Répartissez la pâte en parties égales dans deux saladiers différents. Dans l'un, ajoutez le sucre vanillé et dans l'autre le chocolat fondu au bain-marie.



- 3 Montez les blancs en neige puis incorporez-les équitement aux 2 préparations. Versez les préparations dans un moule beurré en alternant les mélanges. Enfourez 30 mn.



www.c-monetiquette.fr



Brioche façon pain perdu

Comon
etiquette!

- 1 Mélangez le lait, le sucre vanillé et le sucre de canne dans un petit saladier. Battez les œufs et les mettre dans un grand bol.



- 2 Imbibez légèrement les tranches de brioche rassis dans la 1ère préparation, puis trempez-les dans les œufs battus.



- 3 Faites dorer les tranches de chaque côté dans une poêle avec une noisette de beurre.



www.c-monetiquette.fr

GALETTE DES ROIS

PANCAKES



La galette des rois *C'est mon étiquette!*

1 Étalez la 1ère pâte feuilletée et piquez-la

2 Mélangez tous les ingrédients

3 Versez le mélange sur la pâte. Mettez la fève sur le côté

4 Refermez la galette avec la 2ème pâte. Collez les bords avec une fourchette. Dorez avec un jaune d'oeuf

ASTUCE
Percez des petits trous dessus avant la cuisson pour ne pas que la galette gonfle et se dessèche.

Thermostat 6 (180°)
Cuisson 30 à 40 min

200g de poudre d'amandes
2 oeufs
150g de sucre
100g de beurre mou
35g de maïzena
1 pincée de sel fin
2 oeufs
15 cl de lait entier

www.c-monetiquette.fr



Pancakes *C'est mon étiquette!*

1 Mélangez la farine, la levure, la maïzena et le sel dans un saladier.

2 Séparez les blancs des jaunes. Dans un 2ème bol versez le lait sur les jaunes d'oeufs et remuez. Puis, ajoutez la 1ère préparation et mélangez le tout au fouet.

3 Montez les blancs en neige avec le sucre et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.

ASTUCE
Ajoutez miel, confiture, sirop d'érable et pour les gourmands... du chocolat.

Mettez un peu de beurre dans la poêle et faire cuire 1 mn à feu doux sur chaque face

www.c-monetiquette.fr

SABLÉS DE NOËL



Les sablés de Noël



C*mon
étiquette!

- 1 Mélangez le sucre, le sel et les beurres ensemble. Puis, ajoutez la farine et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

50 g de sucre
en poudre



1 pincée de sel



180 g de
farine

60 g de
beurre doux



ET 60 g de
beurre salé

ASTUCE

Décorez avec
du sucre glace.

- 2 Étalez la pâte sur un plan de travail afin d'obtenir 1 petit cm d'épaisseur. Découpez les sablés avec des emporte-pièces et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez en surveillant la coloration.



Thermostat 6 (180°)
Cuisson : 25 min



www.c-monetiquette.fr

Devine l'aliment



On me mange.
Je suis un légume.
J'ai beaucoup de
feuilles vertes. Je
suis _____

On me boit,
normalement
chaud. Je suis

On me mange.
Je suis un fruit.
On doit me peler.
Je suis _____

On me mange.
Je suis fait de
pommes de terre.
Je suis _____

On me mange.
Je suis un légume.
je suis rond et
rouge.
l'm _____

On me boit. Je suis
blanc. Les vaches
me fabriquent.
Je suis _____

On me mange.
Je suis blanc et oval
Les poules me
pondent. Je suis

On me boit.
Je n'ai pas de
couleur. Je suis

Je suis un légume.
Je suis long, mince
et vert.
Je suis

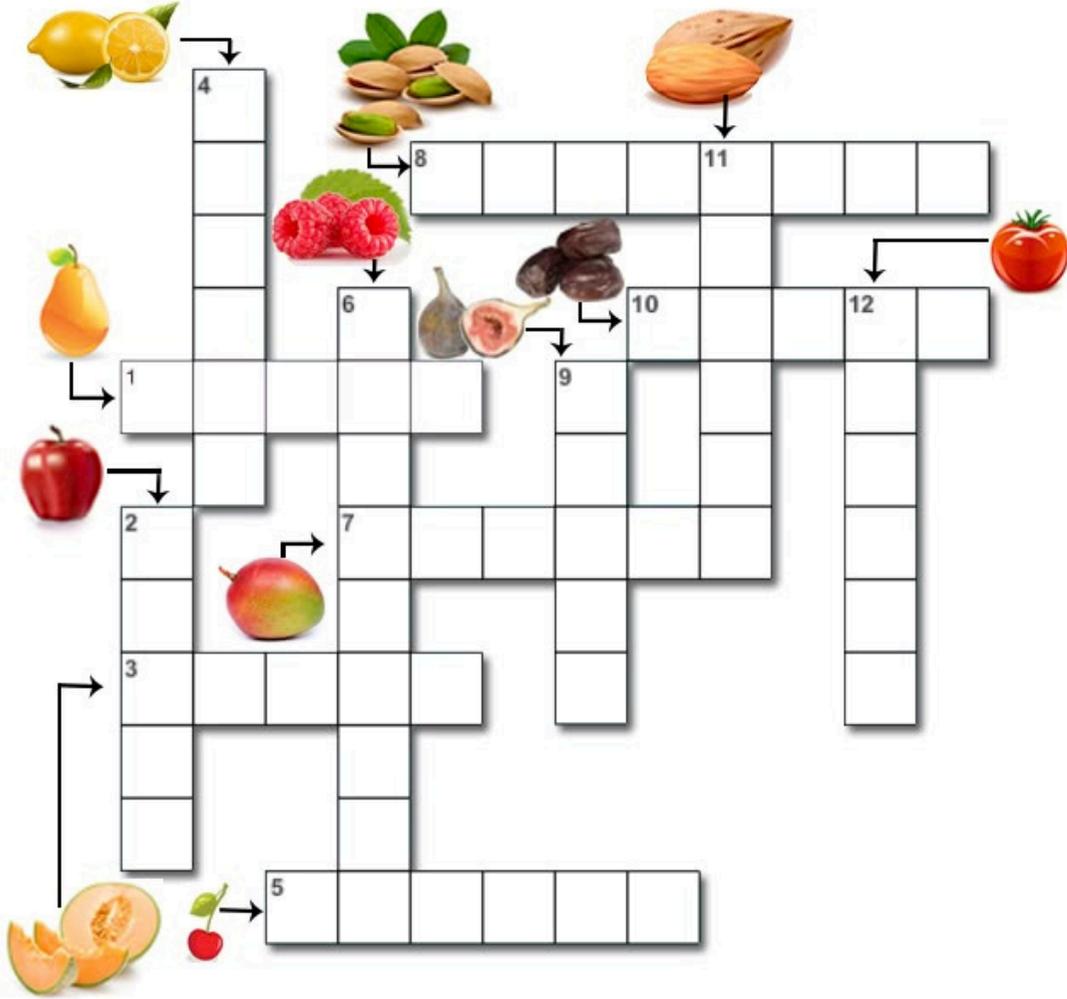
On me mange
surtout au petit
déjeuner. Je suis

On me boit. Je suis
sucré. Les enfants
m'adorent. Je suis

Je suis un fruit
rouge vert ou jaune
Je suis

LES MOTS FLÈCHÉS

A l'aide des images, complète la grille



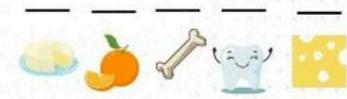
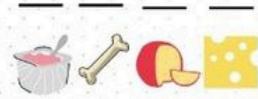
1 : MANGUE - 2 : POMME - 3 : MELON - 4 : CITRON - 5 : CERISE - 6 : FRAMBOISE
7 : PISTACHE - 8 : AMANDE - 9 : DATTE - 10 : FIGUE - 11 : TOMATE - 12 : MELON

RÉPONSES :



DÉCODE L'ÉNIGME ET TROUVE LE RÔLE DES PRODUITS LAITIERS

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z



RÉPONSE : POUR AVOIR DES OS ET DES DENTS SUPER SOLIDES

BÛCHE DE NOËL

pour 4 personnes

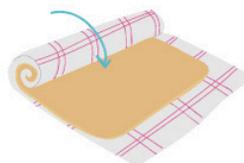
Bûches sucettes

C*mon
Etiquette!

- 1 Fouettez les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis incorporez la farine tamisée.



- 2 Versez la pâte sur une plaque garnie d'une feuille de papier cuisson. À la sortie du four retournez le biscuit sur un torchon humide puis roulez-le dedans et laissez refroidir.



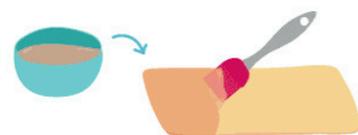
- 3 Dans une casserole, faites chauffer le sucre et l'eau à feu moyen. Laissez refroidir.



1/2

www.c-monetiquette.fr

- 4 Imbibez le biscuit de sirop. Puis étalez la moitié de la pâte à tartiner sur le biscuit.



- 5 Roulez le biscuit en serrant bien. Recouvrez-le de film alimentaire et mettez-le au frais pendant 1h.



- 6 Recouvrez légèrement la surface de pâte à tartiner, puis roulez-la dans les billes de sucre.



- 7 Découpez le gâteau en tranches et piquez chacune d'un bâtonnet en bois.



2/2

www.c-monetiquette.fr