

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.



Document réalisé par le Pôle Enfance Jeunesse de Saujon - 2026
Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.



LES *bonnes* RECETTES DE CUISINE DES ENFANTS

ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026



LES MEILLEURES RECETTES RÉALISÉES AVEC LE CHEF MAXIME

(CUISINIER AU RESTAURANT SCOLAIRE)

&
LES ANIMATEURS DU PÔLE ENFANCE JEUNESSE

PÉPITOS MAISON

SABLÉS DE NOËL

Pour une dizaine de biscuits

Petits écoliers® maison



- 1 Dans une casserole, faites fondre le beurre, le sucre, l'eau et une pincée de sel



- 2 Versez le tout sur la farine et la levure et mélangez à la spatule jusqu'à obtenir une boule de pâte. Aplatissez-la en un disque, filmez et placez au frais pour 30 mn



30 mn

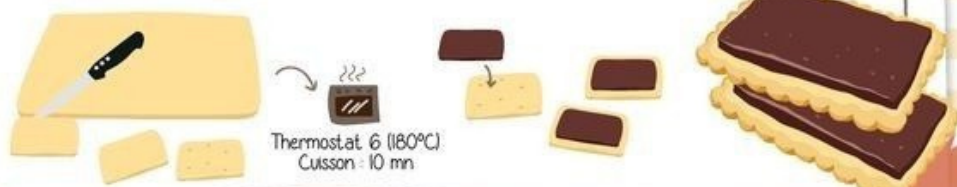
- 3 Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au bain-marie et coulez-le dans des moules en silicone en forme de petites plaquettes puis placez au frais jusqu'à ce que le chocolat durcisse. Une fois figé, démoulez et replacez au frais



ASTUCE

Si vous n'avez pas de moule spécial pour les plaquettes, coulez le chocolat sur un tapis en silicone ou un papier sulfurisé puis découpez au couteau des rectangles

- 4 Sortez la pâte et étalez-la sur 0,5 à 1 cm d'épaisseur puis découpez les petits beurrés en rectangles à l'aide d'un couteau. Piquez-les à la fourchette et enfournez pour 10 mn. Lorsque les biscuits sont bien refroidis, collez les plaques de chocolats sur chaque petit beurre avec un peu de chocolat fondu. C'est prêt !



Thermostat 6 (180°C)
Cuisson : 10 mn

www.c-monetiquette.fr

Les sablés de Noël



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



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.



www.c-monetiquette.fr

BISCUITS BOULE DE NEIGE

MINI PIZZAS AU FROMAGE



ROSES DES SABLES

FONDANT AU CHOCOLAT

Roses des sables

mon
étiquette!

- 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.



- 3 Ajoutez les corns flakes au chocolat et mélangez délicatement.
- 4 À l'aide d'une cuillère, formez des petits tas et disposez-les sur un plat recouvert de papier sulfurisé.



- 5 Réservez 1 heure au réfrigérateur avant de déguster.

variez avec du chocolat blanc ou au lait



ASTUCE

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

Fondant au Chocolat

mon
étiquette!

Pour 6 personnes

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



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



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



ASTUCE

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



QUATRE QUART MOELLEUX

CAROTTE CAKE

C*mon
etiquette!

Quatre-quarts

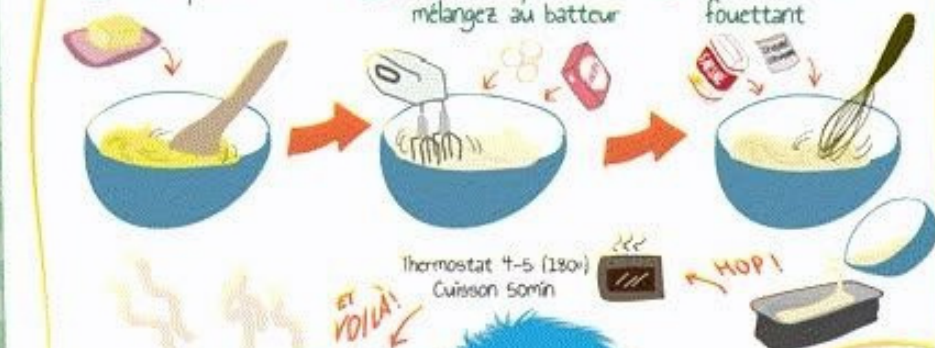
1 Préparez les ingrédients



2 Travaillez le beurre à la spatule

3 Ajoutez le sucre et les oeufs, puis mélangez au batteur

4 Versez la farine et la levure tout en fouettant



Thermostat 4-5 (180°)
Cuisson 50 min



www.c-monetiquette.fr

ASTUCE

Mélangez 120g d'amandes effilées avec la pâte. Faites cuire 50 min. Coupez le gâteau refroidi en 2 et étalez une mince couche de confiture de fruits rouges au milieu.

C*mon
etiquette!

Le gâteau
aux carottes



Thermostat 5 (180°)
cuisson 50 min

Tadaaaa!



www.c-monetiquette.fr

LES DOIGTS DE SORCIÈRES

COOKIES



GALETTE DES ROIS

PANCAKES à LA BANANE



La galette des rois *avec une étiquette!*

1 Étalez la 1ère pâte feuilletée et piquez-la

x2

2 Mélangez tous les ingrédients

2 oeufs
150g de sucre
100g de beurre mou
200g de poudre d'amandes

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

ASTUCE
Poncez 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

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

www.c-monetiquette.fr



Pancakes à la banane

Ingédients:

- 2 bananes bien mûres
- 1 œuf
- 150 ml de lait
- 125 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à soupe de sucre (facultatif)
- 1 c. à café de vanille liquide ou une pincée de cannelle
- 1 pincée de sel

Beurré ou huile (pour la cuisson)

Préparation

- 1 Écraser les bananes dans un bol.
- 2 Ajouter l'œuf, le lait et la vanille/cannelle, puis mélanger.
- 3 Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel.
- 4 Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger doucement.
- 5 Faire chauffer une poêle avec un peu de beurre ou d'huile.
- 6 Cuire à feu moyen : environ 2 min jusqu'à ce que des bulles apparaissent, retourner et cuire encore 1 à 2 min.
- 7 Servir les pancakes avec l'accompagnement de votre choix.

SALADE DE FRUITS

SALADE DE FRUITS

RECETTE

Ingrédients

1 Grosse pomme
1 Banane
1 Grosse orange
1 Pamplemousse
2 Kiwis
200g Raisins noirs
1 Jus de citron
50g Sucre en poudre



Préparation

Rincez les raisins. Epluchez la pomme et retirez le trognon. Pelez la banane, l'orange, le pamplemousse et les kiwis. Coupez tous les fruits en petits morceaux.
Mettez les fruits dans un saladier, ajoutez le sucre et le jus de citron afin qu'ils ne noircissent pas.
Mélangez.
Laissez poser 1h au réfrigérateur.
Dégustez.

GÂTEAU SANS CUISSON



pâte sablée



120 g de beurre



90 g de sucre glace tamisé



1 œuf



200 g de farine



20 g de noisettes en poudre



1 pincée de sel

garniture au chocolat



200 g de chocolat noir



20 cl de crème fraîche liquide



10 g de miel liquide



60 g de beurre mou

recette 4 saisons

recette 4 saisons



Dans cette grille de mots mêlés (ou mots mélangés) trouve et entoure les légumes représentés par les images.

Les mots sont cachés verticalement de haut en bas ou horizontalement de gauche à droite



B	I	C	A	R	O	T	E	D
F	O	H	M	O	G	W	N	B
C	A	O	D	I	A	C	O	S
E	A	U	B	E	R	G	I	N
N	O	I	R	C	T	L	G	R
C	H	A	M	P	I	G	N	O
E	J	L	O	C	C	A	O	F
N	A	L	I	D	H	C	N	C
P	O	I	R	E	A	U	E	U
O	N	R	A	B	U	N	C	M
L	I	M	P	O	T	I	R	O

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

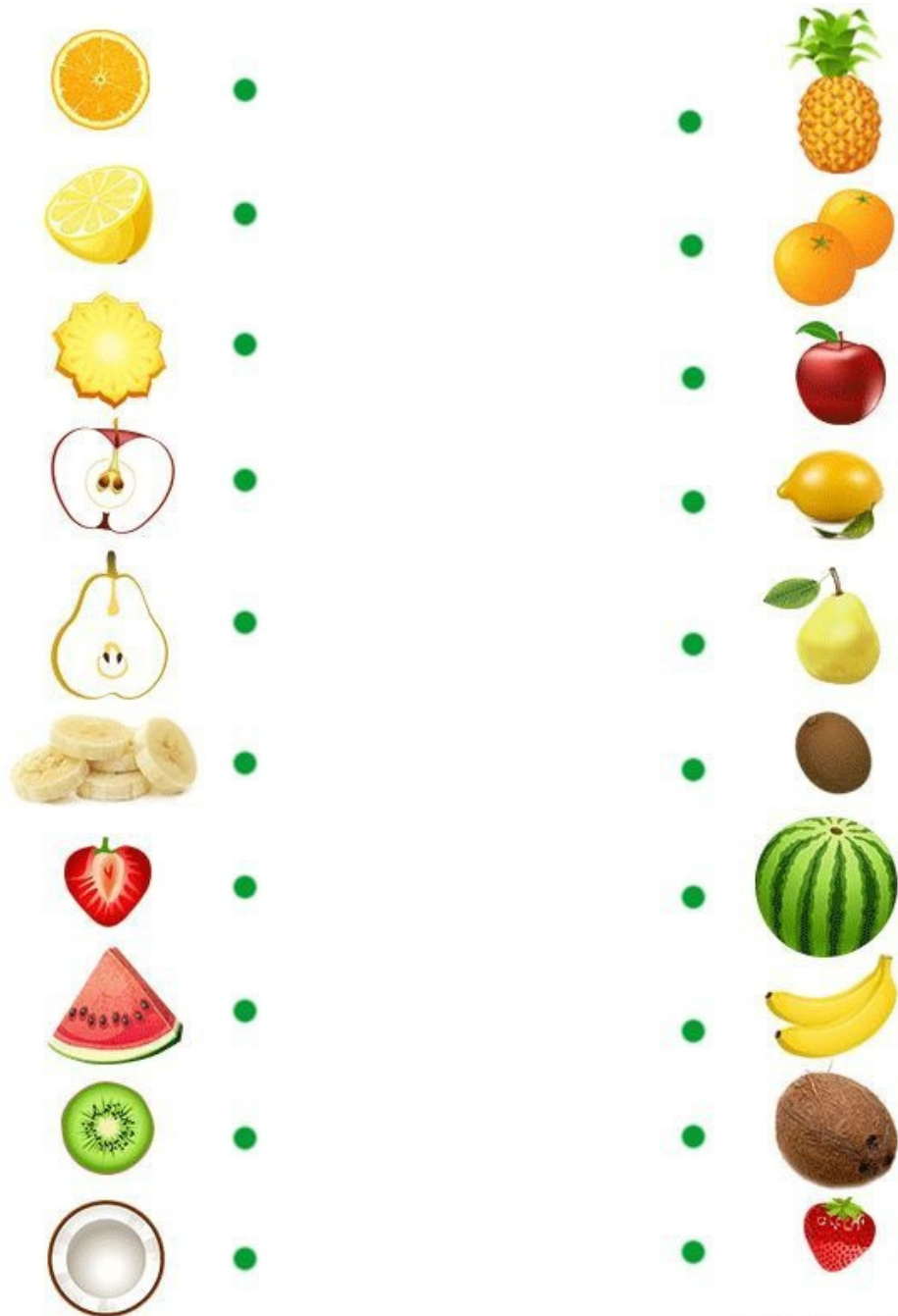
Je suis un légume.
Je suis long, mince
et vert.
Je suis _____

On me mange
surtout au petit
déjeuner. Je suis

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

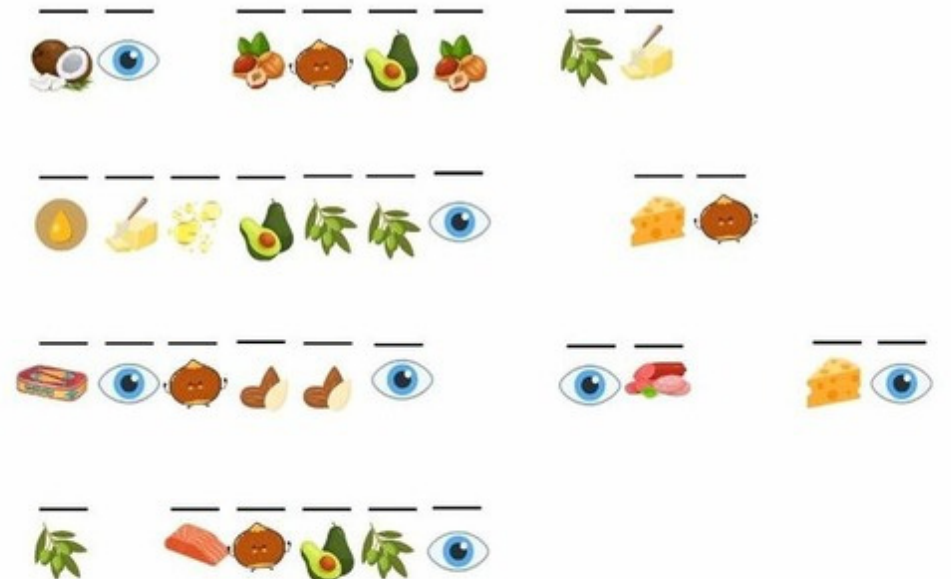
Je suis un fruit
rouge vert ou jaune
Je suis _____

LE BON FRUIT



**DÉCODE L'ÉNIGME
ET TROUVE LA BONNE
FAMILLE D'ALIMENTS**

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



JE SUIS