activité

Et si on cuisinait !

57 recettes

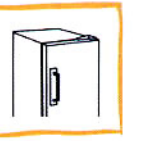
CEMÉA

CHECK – LIST à photocopier pour préparer votre activité

- ❒ J'ai choisi ma recette – je connais le nombre d'enfants et leur âge
- ❒ Je sais quelle présentation adopter pour ma recette
- ❒ Je sais où m'installer et j'ai assez de tables
- ❒ J'ai assez de place
- ❒ J'ai prévu l'emplacement des ustensiles et matériels dangereux
- ❒ J'ai vérifié la malle cuisine (où je peux disposer du matériel nécessaire)
- ❒ Je sais où sont mes denrées
- ❒ Je sais où faire cuire
- ❒ Je sais faire fonctionner le four, le brûleur...
- ❒ J'ai prévu une place pour la vaisselle sale
- ❒ Je sais où mettre mes préparations froides terminées (pièce fraîche ou réfrigérateur si nécessaire)
- ❒ Je sais où garder à bonne température mes préparations chaudes
- ❒ Je sais où faire la vaisselle
- ❒ J'ai prévu des torchons, des maniques, des lavettes, un sac poubelle
- ❒ J'ai prévu une tenue de cuisinier pour les enfants et pour moi-même

Vous avez tout prévu ? Bravo ! Bon courage !

© Ceméa 2003



Fondue de légumes crus

Ingrédients

Des légumes pouvant se manger crus ! Par exemple :

- Tomates (cocktail ou coupées en quartiers)
- Concombres coupés en grosses lanières
- Radis
- Champignons de Paris
- Choux fleurs en bouquets
- Céleris branche
- Carottes (coupées en lanières)
- Avocats (coupés en cubes)
- Brocolis en bouquets
- 1 jus de citron
- Sauces diverses (voir fiches de base sur les sauces salées dans le livret)

Matériel

- 1 plat de présentation
- Des petits ramequins pour les sauces
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- Du papier absorbant
- Des piques en bois type cure-dents

Technique

- Laver soigneusement tous les légumes et les essuyer.
- Les couper.
- Les présenter séparément sur le plat.
- Arroser de jus de citron les légumes pouvant noircir au contact de l'air (avocats, champignons,...).
- Présenter à côté les sauces.
- Les légumes se mangent à la main après avoir été trempés dans une des sauces.

Truc du chef

- À vous de jouer pour la présentation : faire un tableau de maître !

© Cemea 2003

Pizzas rigolotes

Ingrédients

• 1 pâte à pain (voir fiche recettes de base ou une pâte toute prête)

Sauce tomate :
• Purée de tomates
• 1 oignon
• Herbes de Provence
• matière grasse
ou
• 1 boîte de tomates concassées

Garniture
• Jambon, saucisses cocktail, champignons de Paris, olives noires et vertes, mozzarelle, gruyère râpé, tomates en rondelles, poivrons, chorizo, crevettes…

Matériel

• Une plaque à pâtisserie du four
• Une poêle
• Un couteau
• Une planche à découper
• Un mixer
• Autant de saladiers que d'ingrédients pour la garniture
• Du papier essuie-tout

Technique

• Préchauffer le four.
• Séparer la pâte en autant de parts que de pizzas à réaliser (une par enfant, par exemple) et la présenter en boule que les enfants pourront étaler.
• Préparer la sauce tomate en faisant fondre doucement les oignons avec un peu de matière grasse.
• Y ajouter la purée de tomates et les herbes de Provence.
• Passer ce mélange au mixer
• Présenter les différents ingrédients de garniture dans des saladiers.
• Étaler la pâte et la disposer sur la plaque du four.
• Garnir la pâte avec les ingrédients choisis.
• Mettre au four et laisser cuire 5 à 10 minutes environ selon la taille des pizzas.
• Déguster chaud.

Truc du chef

• Préparer la pâte la veille et la laisser reposer au réfrigérateur dans un sachet plastique.

© Cemea 2003

Velouté Halloween

Ingrédients

- 1 potiron de petite taille
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 80 g de gruyère râpé
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

Matériel

- Un couteau d'office
- Un couteau à découper
- Une planche à découper
- Une cuillère à soupe
- Une grande casserole
- Un moulin à légumes

Technique

- Laver le potiron.
- Découper le potiron au 1/4 de sa hauteur Garder le chapeau comme couvercle. Le fond sera utilisé comme soupière.
- Eplucher l'oignon et le couper en rondelles.
- Eplucher les pommes de terre. Les laver et les couper en petits morceaux.
- Creuser le potiron avec beaucoup de précaution. Enlever les graines et la partie fibreuse.
- Détailler la chair en gros cubes. Les placer dans une casserole. Ajouter les pommes de terre et les rondelles d'oignons.
- Ajouter de l'eau pour juste recouvrir les légumes.
- Verser dans la « soupière potiron ».
- Ajouter la crème fraîche et le gruyère.
- Servir immédiatement.

Truc du chef

- Pour maintenir le potage chaud plus longtemps, on peut chauffer la « soupière potiron » quelques minutes dans un four préchauffé à 120° ou th. 4 ou en la rinçant à l'eau très chaude.

Suggestions

- Ajouter quelques croûtons.
- Remplacer la crème fraîche et le gruyère râpé par trois portions de crème de gruyère.

© Cemèa 2003

Gratin suisse

Ingrédients

- 6 tranches de pain de mie
- 6 tranches d'emmenthal
- 3 tranches de jambon
- 1/2 l de lait
- 3 œufs
- 80 g de beurre environ (tartines et plat)
- 2 pincée de noix de muscade moulue
- 2 pincées de paprika
- 15 brins de ciboulette
- Sel fin

Matériel

- 1 plat à gratin rectangulaire, pouvant recevoir 6 tartines côte à côte
- 1 planche ou une assiette
- 1 saladier
- 1 fouet
- 1 couteau
- 1 verre mesureur

Technique

- Préchauffer le four.
- Beurrer les tranches de pain.
- Sur chaque tranche de pain beurré, poser une tranche de fromage et une 1/2 tranche de jambon.
- Beurrer le plat.
- Ranger les tartines au fond du plat.
- Battre les œufs dans le saladier avec le sel, le lait, la noix de muscade.
- Verser le mélange sur les tartines.
- Saupoudrer de paprika et de ciboulette finement coupée.
- Cuire à four chaud pendant 10 à 12 minutes.

Suggestions

- Ajouter de fines lamelles de champignons de Paris au-dessus du jambon avant de mettre les œufs battus.
- Décorer avec de fines tranches de tomates avant de passer au four.

© Cemea 2003

Chaud-froid de poulet aux petits légumes

10

Ingrédients

- 600 g de blanc de poulet
- 1 tablette de court-bouillon
- 1 paquet de gelée
- 1 œuf (on n'utilisera que le jaune)
- 100 g de crème fraîche
- 1 citron
- 1 boîte format 1/2 de haricots vert fins
- 1 boîte format 1/2 de petits pois très fins
- 1 boîte format 1/2 de carottes entières (on peut les remplacer par 4 carottes fraîches coupées en lamelles qui cuiront en même temps que le poulet)

Matériel

- 1 marmite
- 3 assiettes creuses
- 1 passoire
- 1 presse-citron
- 1 verre mesureur
- 1 petite casserole
- 1 fourchette ou un fouet
- 2 couteaux
- 1 cuillère à soupe
- 1 moule à bords hauts genre moule à cake.
- 1 balance

Technique

Préparer le court-bouillon

- Y cuire le poulet, pendant 15 à 20 minutes.
- Y joindre les carottes si elles sont fraîches.
- Préparer la gelée selon les indications du paquet.
- Délayer le jaune d'œuf avec la crème et verser sur la gelée en fouettant. Ajouter le jus de citron.
- Huiler légèrement le moule. Verser 1 cm de sauce au fond et attendre qu'elle se solidifie.

Pendant ce temps :

- Découper la chair de poulet en lanières.
- Nettoyer les couvercles des boîtes et les ouvrir. Egoutter les légumes et les rincer.
- Dès que la sauce est prise, poser le poulet et les légumes dans le moule en alternant pour que cela soit joli.
- Verser le reste de la sauce, en répartissant bien partout.
- Mettre au réfrigérateur pour quelques heures.
- Démouler et servir avec des cornichons, quelques olives, de la salade et éventuellement une sauce genre mayonnaise sans œuf.

Truc du chef

- On peut faire un décor qui se verra au démoulage.

Suggestion

- Le poulet peut-être cuit avant l'atelier, en cuisine.

© Cemea 2003

Alouettes sans tête

Ingrédients

- 6 escalopes de 100g (demander au boucher de les faire fines et de les aplatir)
- 3 fines tranches de jambon cru ou cuit
- 6 fines tranches de gruyère ou 80 g de gruyère râpé
- 50 g de margarine
- Sel, poivre
- Muscade (facultatif)

Matériel

- 1 poêle à frire
- 1 couteau à découper
- 1 planche
- 1 spatule
- Des piquettes genre cure-dents en bois
- 1 balance

Technique

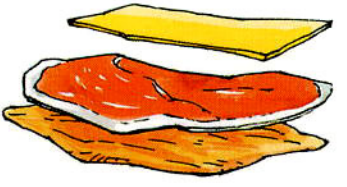
- Sur la planche, sur chaque escalope salée et poivrée, muscadée, disposer une demi tranche de jambon et une fine tranche de gruyère.
- Rouler l'escalope sur elle-même et fixer avec un petit bâtonnet.
- Faire dorer à la poêle dans la matière grasse bien chaude environ 4m1/2 par face.

Truc du chef

- Ajouter à l'intérieur une feuille de basilic, ou de sauge ou d'estragon.
- Déglacer la poêle avec 3 cuillères à soupe de vin blanc en gratter les sucs de viande avec la spatule pour avoir une bonne sauce.

Suggestions

- Remplacer le gruyère par du roquefort ou du comté, de la tomme.
- Servir avec des épinards en branche ou avec des côtes de blettes ou des champignons sautés et un peu de purée de pomme de terre.
- On peut utiliser des escalopes de veau ou de volailles.



© Cemea 2003

Kebab aux fruits

Ingrédients

- 8 grosses bananes
- 2 poires
- 2 oranges + 2 pour le jus
- 1 ananas frais ou une boîte
- 8 abricots frais ou en boîte
- 2 citrons
- 2 oranges
- 1 cuillère à café de feuilles de menthe hachée
- 2 cuillères à café de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 25 g de beurre fondu

Matériel

- 1 saladier
- 1 ouvre-boîte
- 1 assiette creuse
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 presse-fruits
- 6 brochettes en bois ou en métal
- 1 balance

Technique

- Presser les 2 oranges et les citrons et réserver le jus dans le saladier.
- Y ajouter la menthe hachée et le miel.
- Peler les oranges en enlevant toute la peau blanche amère et les séparer en quartiers.
- Éplucher les bananes et les couper en 3 dans le sens de la longueur.
- Peler les poires et les couper en tranches épaisses, éplucher l'ananas et le couper en gros dés, couper les abricots en 2.
- Mettre tous les fruits au fur et à mesure dans le saladier.
- Laisser mariner les fruits au moins une heure.
- Enfiler les fruits sur les brochettes et les enduire de beurre fondu et de sucre.
- Faire cuire au grill ou sur un feu de bois pendant 6 à 8 mn en les tournant fréquemment.
- Faire chauffer la marinade sans la faire bouillir.
- Servir les kebabs arrosés de la marinade.

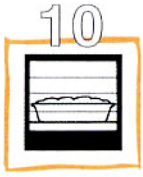
Truc du chef

- Le jus de citron et d'orange évite aux fruits de noircir.

Suggestions

- Presque tous les fruits peuvent être utilisés. Profiter des fruits de saison.
- La marinade peut aussi être utilisée pendant la cuisson : les kebabs n'en seront que plus parfumées.

© Cemea 2003



Pains d'épices

Ingrédients

Pour la pâte

- 300g de farine + 1/2 verre
- 300 g de miel
- 60g de beurre
- 6 cuillères à soupe de lait
- 1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude ou à défaut, 15g de levure alsacienne
- 1/2 cuillère à café d'anis en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre

Pour le glaçage

- 150g de sucre glace
- Un peu d'eau
- Des colorants alimentaires

Matériel

- 1 saladier
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 fourchette ou un fouet
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 plaque à four
- 1 balance
- Des couteaux d'office pour les découpages,
- Des emporte-pièces
- 2 petits bols
- Quelques soucoupes pour faire les couleurs
- 1 passoire fine
- Des petits cornets de papier, faits dans du papier blanc lisse
- Des petits bâtonnets genre cure-dents

Technique

Le pain d'épices

- Prélever une noix de beurre et beurrer la plaque à four.
- Faire ramollir le reste du beurre dans un petit bol posé dans de l'eau chaude, (attention pas d'eau dans le bol).
- Dans le saladier, mélanger la farine (sauf celle du verre), le miel, le bicarbonate de soude, l'anis, le gingembre, la cannelle et le beurre ramolli.
- Mélanger le tout et former une boule qui ne doit pas coller. Si cela était, la rouler dans un peu de farine jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus aux doigts.
- Fariner le plan de travail et le rouleau à pâtisserie. Etaler la pâte : elle doit avoir environ 1/2 cm d'épaisseur.
- Laisser libre cours à l'imagination pour découper différentes formes : personnages, animaux, fleurs....
- Cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Pour décorer

- *Glaçage* : tamiser le sucre glace avec la passoire, dans un petit bol. Mouiller avec un peu d'eau pour obtenir une pâte qui puisse s'étaler en un ruban avec les petits bâtonnets. Séparer cette pâte dans les soucoupes pour avoir des couleurs différentes. (se reporter à la fiche décors).
- *Décor* : utiliser les bâtonnets et les cornets de papier dont vous aurez coupé la pointe : ils deviennent des petites poches à décorer. On peut aussi piquer des morceaux de fruits confits, des raisins secs, avant la cuisson.

Suggestions

- Suivant le goût il est possible de varier les épices, on supprime parfois l'anis qui n'est pas toujours apprécié, on peut ne mettre que de la cannelle.

© Cemea 2003

Flan à la noix de coco

Ingrédients

- 415 g de lait concentré sucré (une boîte) la valeur d'1/2 boîte de lait frais
- 2 œufs
- 100 g de noix de coco râpée
- Caramel liquide pour le moule

Matériel

- 2 terrines
- 1 cuillère en bois
- 1 batteur électrique
- 1 ouvre-boîtes
- 1 moule à cake
- 1 balance

Technique

- Faire chauffer le four.
- Caraméliser le moule à cake.
- Casser les œufs en séparant le blanc des jaunes : mettre les jaunes dans une terrine, les blancs dans l'autre.
- Verser le lait concentré et le lait frais sur les jaunes d'œufs.
- Ajouter la noix de coco.
- Bien remuer avec la cuillère en bois.
- Battre les blancs d'œufs en neige très ferme.
- Les incorporer délicatement à la préparation.
- Mettre tout de suite dans le moule.
- Mettre au four et faire cuire 30 minutes.
- Laisser refroidir le flan et le mettre 2 heures environ au freezer : la préparation à la noix de coco sera dans le fond et le flan sur le dessus.

Truc du chef

- Ce flan se sert dans le moule de cuisson.

© Cemea 2003

Des boissons pour se désaltérer et pour faire « la fête »

Un écueil : souvent beaucoup de sucre !
On peut bien sûr acheter des boissons du commerce : il y en a de délicieuses !
Préférer les jus de fruits aux nectars très sucrés.
Penser que les boissons peuvent souvent être allongées avec de l'eau plate ou gazeuse suivant les goûts et l'effet désiré.
Préparer ses boissons est toujours moins onéreux et permet toutes les fantaisies.

Les jus de fruits

• Bien laver les fruits, les presser complètement à l'aide d'un presse fruits ou dans une passoire dont vous aurez tapissé le fond avec un linge très fin, genre étamine.
• On peut mélanger les fruits et/ou ajouter un peu d'eau plate ou gazeuse. Si on ajoute du sucre, ce sera toujours peu. Il n'y a pas de proportions précises : cela dépend des fruits employés et de leur maturité…il faudra goûter (avec une cuillère prévue à cet effet).
• Mettre au réfrigérateur environ 1 heure.
• Servir dans des verres décorés d'une rondelle de citron, de 2 cerises à cheval sur le bord…

Boissons à base de lait

• Utiliser du lait UHT en brique. Ne jamais mettre de jus de citron dans une boisson au lait !

Boissons au lait aromatisé

• Utiliser les sirops du commerce : sirop de menthe, de fraise, de grenadine... ; ne pas en mettre trop, c'est du sucre !

Lait au caramel

• Pour 1 litre de lait, 160 g de sucre cristallisé et 0,1 litre d'eau.
• Faire du caramel avec le sucre et l'eau jusqu'à ce qu'il ait une belle couleur.
• Arrêter la cuisson en plongeant le fond de la casserole dans de l'eau froide (attention à la vapeur), laisser refroidir un peu puis allonger avec le lait. Retirer la peau qui peut se former, quand le mélange est refroidi.
• Servir très frais.

Milk-shake à l'orange

• 1,5 litre de lait, 5 oranges, 150 g de sucre , des glaçons (10).
• Presser les oranges. Dans un mélangeur à vitesse moyenne qui remplace le shaker, mettre le lait, le sucre, le jus d'orange, les glaçons.
• Servir froid.
Remarque : on peut faire de nombreux « milk-shake » en appliquant le même principe avec d'autres fruits.

Le ZIF- ZIFF (pour 6 personnes)

• 3 oranges, 3 citrons, 6 cuillères à soupe de grenadine ou de menthe , 2 litres d' "Indian Tonic", de la glace pilée.
• Dans un grand bocal avec couvercle pouvant servir de shaker, verser le jus des oranges et des citrons sur de la glace pilée. Ajouter le sirop et 3 verres de Tonic.
• Agiter quelques secondes et verser dans de grands verres.
• Compléter avec du Tonic
• Servir aussitôt….

© Ceméa 2003