

10-15
ans

MENU n°1

QUICHE AUX SAUCISSES DE STRASBOURG ET SALADE COLORÉE

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 à 40 MIN

- 1 Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante. Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
- 2 Dans un saladier, battez les œufs avec le lait et la crème. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la moutarde et la moitié du comté et mélangez. Versez sur la pâte.
- 3 Coupez les saucisses en rondelles et répartissez-les sur la tarte. Couvrez avec le reste de comté et enfournez pour 30 à 40 minutes.
- 4 Pendant ce temps, lavez et séchez la salade et les tomates. Coupez les tomates en deux et préparez la vinaigrette de votre choix. Dégustez avec la tarte !

ASTUCE Ajoutez quelques amandes effilées avec la salade pour lui donner un côté croquant ! Vous pouvez remplacer le comté par de l'emmental si vous préférez un fromage plus neutre, ou tester aussi avec du râpé de chèvre.

Apports
par portion :
910 kcal et
68 g de lipides

MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN • REPOS 4 H

- 1 Dans une casserole, au bain marie, faites fondre à feu moyen le chocolat, puis laissez tiédir.
- 2 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- 3 Montez les blancs en neige bien fermes avec une pointe de sel.
- 4 Incorporez un à un les jaunes d'œufs, dans le chocolat, en mélangeant bien à chaque fois.
- 5 Versez 1/3 des blancs dans le saladier avec le chocolat et mélangez énergiquement pour assouplir le chocolat.
- 6 Incorporez ensuite très délicatement le reste des blancs d'œufs avec une maryse. Versez dans des ramequins et placez au frais pendant 4 heures. Au moment de servir, décorez avec quelques framboises fraîches et des copeaux de noix de coco.

ASTUCE Remplacez les copeaux de noix de coco par de la coco râpée, des pépites de chocolat blanc... Vous pouvez aussi remplacer le chocolat au lait par du noir ou faire moitié-moitié.

Apports
par portion :
402 kcal et
26 g de lipides

• 1 dose de pâte brisée ou pâte filo du commerce + moule à tarte 24/26cm
• 2 œufs
• 10 cl de lait entier
• 10 cl de crème fraîche liquide entière

• Sel et poivre
• 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
• 100 gr de comté râpé
• 4 saucisses de Strasbourg
• 100 gr de mâche
• 250 gr de tomates cerises

• 1 tablette de chocolat au lait
• 4 œufs
• Sel
• Quelques framboises
• Copeaux secs ou frais de noix de coco



10-15
ans

MENU n°2

COQUILLETTEZOTTO GOURMAND

4

Pour
personnes

PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 25 MIN

- 1 Faites dissoudre le bouillon cube dans 750 ml d'eau bouillante.
- 2 Épluchez l'oignon et ciselez-le finement. Faites-le revenir 2 minutes dans une sauteuse avec 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez les coquillettes, mélangez et laissez 1 minute. Versez le vin blanc et faites cuire 2 minutes. Ajoutez une première louche de bouillon et laissez absorber le bouillon. Ajoutez louche par louche jusqu'à ce que les coquillettes soient encore « *al dente* ».
- 3 Rincez et séchez les champignons de paris. Coupez-les en 8 et faites-les revenir 10 minutes à feu moyen dans une poêle avec le beurre et un peu de poivre. Coupez le persil aux ciseaux et mélangez.
- 4 Faites revenir les lardons dans une poêle, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- 5 Une fois les coquillettes « *al dente* », versez le gorgonzola. Stoppez la cuisson, mélangez et laissez 2 minutes. Ajoutez le parmesan, les champignons persillés et les lardons. Mélangez le tout et laissez 1 minute.
- 6 Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, mais prenez garde au pouvoir des lardons fumés. Dégustez immédiatement.

ASTUCE Au moment de servir vous pouvez ajouter quelques pignons de pin ou des noisettes. Réalisez cette recette avec du riz à risotto ou des pâtes d'une autre forme.

Apports
par portion :
582 kcal et
28 g de lipides

BRIOCHE PERDUE CRÉMEUSE AUX FRUITS

4

Pour
personnes

PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 5 à 10 MIN

- 1 Coupez les fruits en petits dés et citronnez-les.
- 2 Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines avec la pointe d'un couteau.
- 3 Fouettez dans un saladier le mascarpone, la crème, le sucre et les graines de vanille, jusqu'à obtenir une consistance de chantilly.
- 4 Dans une assiette creuse, versez le lait et dans une seconde, cassez et battez les œufs.
- 5 Plongez une par une les tranches de brioches dans le lait en laissant imbiber quelques secondes. Plongez-les ensuite dans le mélange d'œufs battus et faites-les dorer dans une sauteuse avec un peu de beurre.
- 6 Répartissez les tranches dans les assiettes, déposez une belle cuillère de chantilly et un mélange de fruits.

ASTUCE Achetez une brioche en boulangerie, elle sera moins sucrée. Cette recette se décline à chaque saison, variez les fruits : kiwis, framboises, cerises, pommes, poires... Petit plus : ajoutez quelques amandes effilées !

Apports
par portion :
473 kcal et
24 g de lipides

• 1 cube de bouillon de légumes
• 1 oignon jaune
• Huile d'olive
• 250 gr de coquillettes complètes (ou normales)

• 15 cl de vin blanc
• 300 gr de champignons de paris
• 15 gr de beurre
• 1/2 botte de persil plat
• 125 gr de lardons fumés
• 30 gr de parmesan
• 30 gr de gorgonzola
• Sel et poivre

• 2 fraises
• 2 framboises
• 1/2 ananas Victoria
• 1/2 pomme Granny
• 1/2 citron jaune
• 1 gousse de vanille

• 100g de mascarpone
• 5 cl de crème entière
• 1 c. à soupe de sucre en poudre
• 50cl de lait entier
• 2 œufs
• 4 belles tranches de brioche légèrement rissées



10-15
ans

MENU n°3

CROQUE CAKE ET SALADE VERTE

4

Pour
personnes

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 25 MIN

- 1 Préchauffez le four à 180°C. Beurrez le moule.
- 2 Rincez et séchez les épinards.
- 3 Dans un bol, battez l'œuf avec la crème et une pointe de poivre.
- 4 Disposez quelques tranches de pain de mie au fond du moule. Si besoin, taillez-les à la taille du moule. Déposez dessus deux tranches de jambon cru sans la couenne, puis une couche de tranches de brie et recouvrez de feuilles d'épinards. Versez un peu du mélange crème/œuf.
- 5 Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 6 Terminez la dernière couche par du pain, puis le reste de mélange crème/œuf et répartissez le comté. Enfouissez pour 25 minutes.
- 7 Sortez le croque cake lorsque le gruyère a une belle couleur dorée.
- 8 Dégustez accompagné d'une salade verte et de la vinaigrette de votre choix.

- Beurre
- 60 gr de pousses d'épinards
- 1 œuf
- 20 cl de crème liquide entière
- Poivre
- 8 tranches de pain de mie complet sans croûte

- 6 tranches de jambon cru
- 15 tranches de brie
- 30 gr de comté râpé
- 1 belle salade verte



Apports
par portion :
825 kcal et
55 g de lipides

VERRINE FRAÎCHEUR

4

Pour
personnes

PRÉPARATION 25 MIN

- 1 Rincez les fraises, retirez les queues et coupez-les en petits dés.
- 2 Épluchez le melon et coupez-le en petits dés.
- 3 Dans les verrines, répartissez les dés de melon, le fromage blanc et terminez par des fraises. Laissez au réfrigérateur jusqu'au moment de les déguster.
- 4 Au moment de servir, décorez de fruits frais et râpez un peu de chocolat sur le dessus avec un économe ou un couteau.

- 2 fraises + déco
- 100 gr de melon
- 400 gr de fromage blanc
- 2 carrés de chocolat noir



Apports
par portion :
115 kcal et
5 g de lipides

10-15
ans

MENU n°4 FAJITAS

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 5 MIN

- 1 Mélangez le fromage frais avec la crème.
- 2 Mixez les haricots rouges avec le piment et la sauce tomate.
- 3 Épluchez les carottes, coupez les extrémités et râpez-les. Coupez le pied de la sucrine, rincez et séchez les feuilles.
- 4 Dans une assiette creuse, versez de la farine. Dans une seconde, battez l'œuf avec un peu de sel et de poivre et dans la troisième la chapelure. Passez les aiguillettes de poulet dans chaque assiette (dans l'ordre) en veillant à bien les enrober de chaque élément. Faites-les cuire 3 à 5 minutes dans une poêle avec de l'huile chaude ou dans une friteuse. Égouttez sur du papier absorbant et salez.
- 5 Dressez vos tacos : sur votre grande galette que vous aurez fait réchauffer, étalez un peu de sauce aux haricots, déposez 1 ou 2 feuilles de sucrines, un peu de carottes râpées, 1 ou 2 aiguillettes panées et terminez par la sauce au fromage. Roulez ou pliez le tacos et dégustez !

ASTUCE Pour une purée de haricots rouges plus « punchy », ajoutez-y 1 gousse d'ail pressée et un peu de cumin en poudre. Vous pouvez remplacer les carottes par du chou rouge ou des bâtonnets de concombre, ajouter du fromage râpé, remplacer la sauce rouge par du guacamole ...

Apports
par portion :
707 kcal et
38 g de lipides

POMMES AU FOUR FAÇON CRUMBLE

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 à 50 MIN

- 1 Préchauffez votre four sur 200°C.
- 2 Pelez les pommes avec un économe, retirez le cœur avec un vide pomme (ou laissez-les entières). Placez-les dans un plat, déposez une noix de beurre sur chacune, arrosez le fond de votre plat avec un peu d'eau et enfournez pour 30 minutes. Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson.
- 3 Préparez le crumble. Mélangez du bout des doigts tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte sableuse avec des morceaux. Déposez à plat sur une plaque de cuisson recouverte de papier. Enfournez à la fin de la cuisson des pommes, pendant une dizaine de minutes en surveillant bien.
- 4 Une fois les éléments cuits, dressez les pommes dans des petites assiettes et parsemez de crumble sur le dessus.

ASTUCE Dégustez avec une boule de glace au chocolat blanc ou à la cerise.

Apports
par portion :
300 kcal et
18 g de lipides



- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 20 gr de fromage frais aux herbes type Boursin
- 200 gr de haricots rouges précuits en boîte
- 10 cl de coulis de tomate
- 1 pointe de couteau de piment d'Espelette ou paprika fort

- 2 carottes
- 1 sucrine
- Farine
- 1 œuf
- Sel et poivre
- 50 gr de chapelure panée (ou classique)
- 4 à 8 aiguillettes de poulet
- 4 grandes galettes

- 4 pommes
- 4 noix de beurre
- 50 gr de farine
- 20 gr de poudre de noixettes
- 20 gr de beurre pommade
- 30 gr de sucre en poudre

- 1 c. à café de graines de lin
- 1 c. à café de graines de pavot
- 1 c. à café de graines de sésame

10-15
ans

MENU n°5

ASSIETTE COMPLÈTE FROIDE POUR L'ÉTÉ

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 10 MIN

- 1 Faites cuire les farfales suivant les indications du paquet.
- 2 Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 6/7 minutes max.
- 3 Épluchez les gousses d'ail et pressez-les dans un bol. Ajoutez 1 filet d'huile d'olive, un peu de poivre et hachez finement le persil dedans.
- 4 Égouttez les pâtes, rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir. Versez-les dans un saladier et ajoutez le contenu du bol. Mélangez et réservez.
- 5 Écrasez la feta et mélangez avec la crème et le curry.
- 6 Écalez les œufs et coupez-les en deux.
- 7 Rincez les radis, coupez les extrémités et coupez-les en lamelles dans le sens de la longueur.
- 8 Épluchez et coupez les avocats en deux, puis en fines lamelles. Arrosez-les de jus de citron.
- 9 Dressez vos assiettes comme si elles étaient compartimentées, avec la sauce au centre.

ASTUCE Cette assiette complète peut être pratique pour vider votre réfrigérateur. Remplacez les radis par des tomates cerises, l'avocat par des rondelles de courgettes passées quelques minutes au micro-ondes...

Apports
par portion :
469 kcal et
36 g de lipides

CLAFOUTIS AUX ABRICOTS, AMANDES, PISTACHES ET ROMARIN

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 à 45 MIN

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et blanchi. Ajoutez délicatement la farine, puis la poudre d'amande, la crème et le lait. Versez le beurre fondu et mélangez.
- 3 Hachez le romarin et les pistaches et versez la moitié dans le saladier. Mélangez.
- 4 Beurrez votre moule. Versez la moitié de la pâte, répartissez les oreillons d'abricots et recouvrez du reste de pâte. Enfouez pour 35 à 45 minutes.
- 5 10 minutes avant la fin de la cuisson, répartissez le reste des pistaches et de romarin.
- 6 Terminez la cuisson puis laissez tiédir sur une grille.

Apports
par portion :
658 kcal et
41 g de lipides

ASTUCE Ce clafoutis se déguste avec quelques amandes effilées, une boule de glace à la vanille et un trait de chocolat fondu ! Vous pouvez faire cette recette sans romarin, le goût en sera tout aussi bon !

• 120 gr de farfale
• 4 œufs
• 2 gousses d'ail
• Huile d'olive
• Poivre
• 1/2 de botte de persil plat
• 100g de feta

• 10 cl de crème liquide
• 1 c à café de curry
• 2 radis
• 2 avocats
• 1/2 citron jaune

• 2 œufs
• 20 gr de sucre en poudre
• 60 gr de farine
• 85 gr de poudre d'amandes
• 19 cl de crème liquide entière

• 10 cl de lait entier
• 25 gr de beurre + moule
• 6 brins de romarin
• 40 gr de pistaches vertes non salées et émondées
• 600 gr d'oreillons d'abricots

