

## 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 de lui-même.

● 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 CCAS de Saujon - 2024  
Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.



Saujon  
DYNAMISME & ÉQUILIBRE

CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

# LE grand LIVRE DE CUISINE DES ENFANTS

LES MEILLEURES RECETTES  
REALISEES AVEC CHEF MAXIME

(CUISINIER AU RESTAURANT SCOLAIRE)

# ROSE DES SABLES

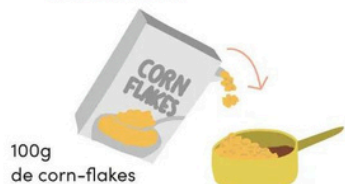
- 1 Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie, puis mélangez.



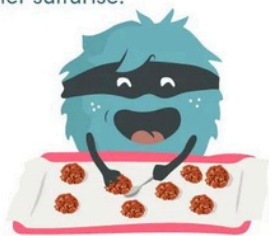
- 2 Retirez le mélange du feu et laissez refroidir pendant 10 minutes.



- 3 Ajoutez les corn-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 1h au réfrigérateur avant de déguster !  
N'hésitez pas à varier avec du chocolat blanc ou au lait.



**Astuce**

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





# COOKIES

## PÈPITES DE CHOCOLAT

# MINI CROISSANTS

## AU CHOCOLAT

### Ingrédients



Préchauffer le four à 175°C



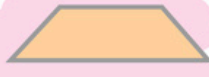
Fouetter le beurre avec l'œuf, le sucre et le sucre roux.



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.



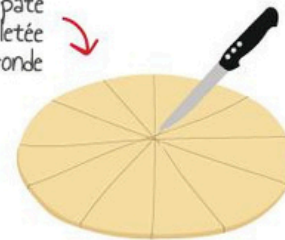
Enfourner durant 15 min.



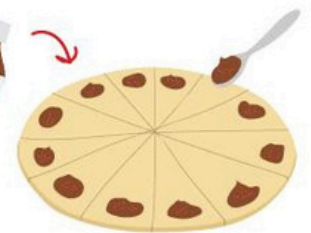
Laisser refroidir et savourer.

- 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.

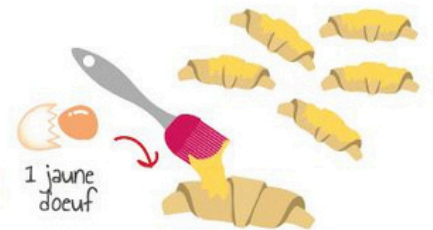
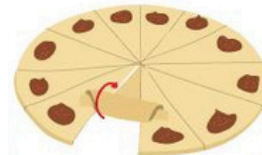
1 pâte feuilletée ronde



12 c à c de pâte à tartiner

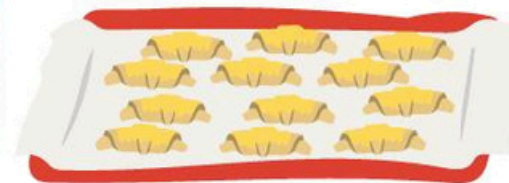


- 2 Enroulez la pâte de l'extérieur vers l'intérieur. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les croissants de jaune d'œuf.



1 jaune d'œuf

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



Thermostat 6 (180°)  
Cuisson : 20 mn



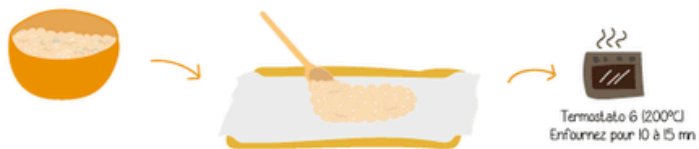
# BARRES DE CÉRÉALES

# FONDANT AU CHOCOLAT

- 1 Mélangez les flocons d'avoine et le riz soufflé puis faites fondre à feu doux le miel, le beurre et le sucre. Ajoutez la préparation encore chaude sur les céréales et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.



- 2 Versez le mélange sur une plaque préalablement recouverte de papier sulfurisé et tassez le tout pour obtenir une surface lisse sur 2 cm d'épaisseur environ. Enfourez pour 10 à 15 mn à 200°.



- 3 Laissez la préparation au réfrigérateur pendant au moins 1 h, puis découpez autant de barres que vous le souhaitez.



- 4 Faites fondre le chocolat au bain-marie et trempez-y vos barres de céréales ou réalisez de délicieuses décorations à l'aide d'une cuillère. Laissez refroidir et dévorez !



- 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.



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

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



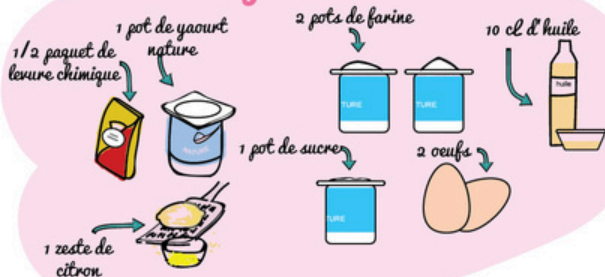


# GÂTEAU AU YAOURT

# LA PÂTE À CHOUX

AVEC MONSIEUR CUISINE CONNECT

## 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.



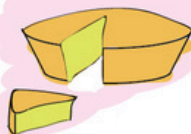
Enfourner à 180°C durant 30min



Laisser refroidir puis démouler.



Savourez



## Ingrédients

- 15cl d'eau
- 10gr de sucre
- 3 oeufs
- 120gr de farine T55
- 80gr de beurre
- 1/2 c. à c. de sel

## Préparation

1. Versez l'eau dans le bol et ajoutez le beurre coupé en morceaux, le sel et le sucre. Programmez 5 minutes / Vitesse 1 / 100°C.
2. Incorporez la farine et mixez 1 minute / Vitesse 3. Laissez refroidir quelques instants.
3. Mixez 30 secondes / Vitesse 1 en ajoutant un à un les oeufs par le couvercle.
4. Préchauffez le four à 200°C / Th.8.
5. Incorporez la pâte à choux dans une poche à douille puis pochez les choux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
6. Faire cuire les choux entre 25 et 30 minutes puis laissez les choux dans le four éteint pour qu'ils sèchent.



# LA CHANTILLY

# PAIN D'ÉPICE





# GATEAU AUX PÉPITES DE CHOCOLATS

# MUFFINS

- 1 yaourt nature (mesure)
- 1/2 pot d'huile
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 3 oeufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 100g de pépites de chocolat (ou +)



- Préchauffez votre four à 200° (t 6)
- Dans un saladier, versez le yaourt
- Ajoutez 2 pots de sucre et 3 pots de farine
- Ajoutez le pot d'huile
- Cassez les 3 oeufs et ajoutez-les
- Ajoutez le sachet de levure et le sucre vanillé
- Mélangez le tout avec un fouet, jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène
- Passez vos pépites dans la farine et incorporez-les à votre mélange.
- Préparez votre moule en le beurrant bien, pour le démouler facilement après cuisson.
- Étalez la pâte dans le moule, et enfournez pendant 30 minutes !



PRODUIT	QUANTITE	USTENSILES
	250 g	
	600 g	SALADIERS
	240 g	BOL
		CUILLERE EN BOIS
		GROSSE CUILLERE
	200 g	MOULE
		BALANCE
200°C Thermostat 6-7		



# PALETS BRETONS

# CHAUSSON AUX POMMES

- 1 Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre. Puis, ajoutez le beurre fondu, la farine et la fleur de sel.



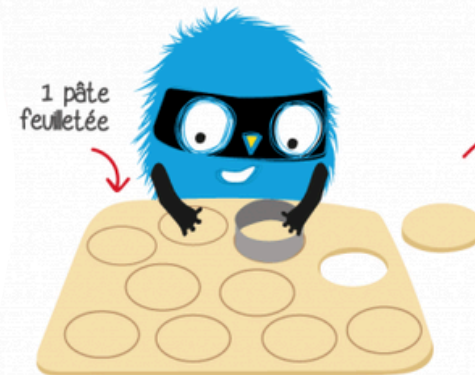
- 2 Enroulez la pâte et enveloppez-la de film alimentaire. Laissez-la reposer au frigo pendant 2h.



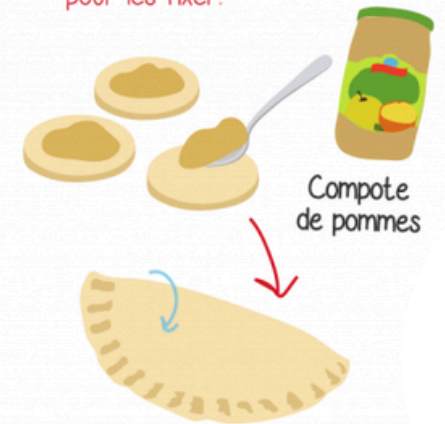
- 3 Découpez la pâte en tranches et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 15 mn.



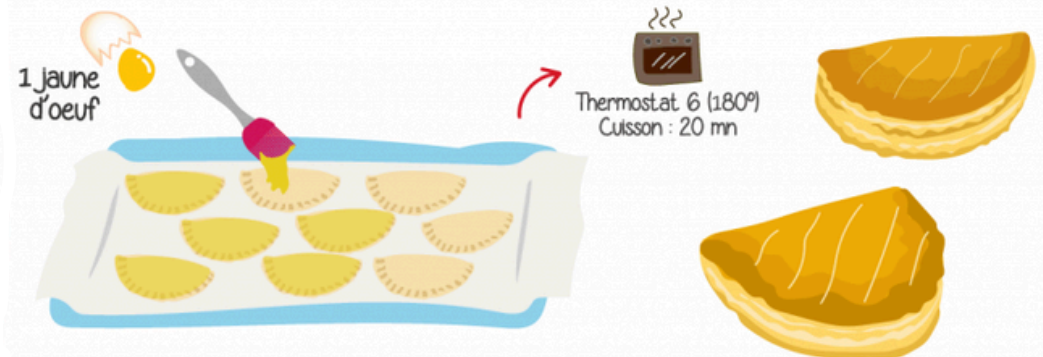
- 1 Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné, puis découpez des cercles à l'aide d'un emporte-pièce.



- 2 Déposez à l'intérieur une bonne cuillère de compote et refermez les chaussons en deux en appuyant bien sur les bords pour les fixer.



- 3 Pour finir, disposez les chaussons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les avec du jaune d'œuf. Enfournez 20 mn.

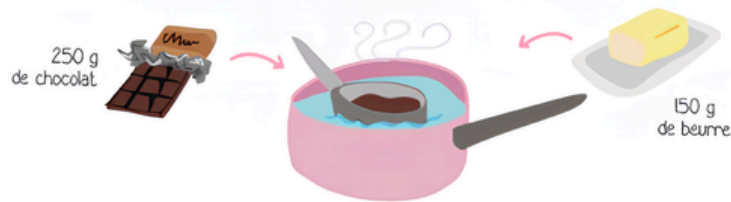




# BROWNIE AUX NOIX

# MADELEINES

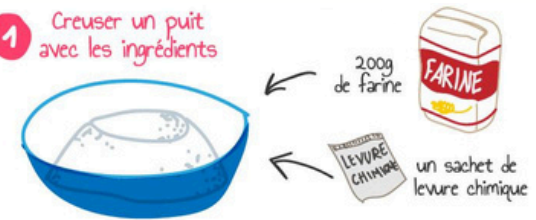
1 Faites fondre le chocolat et le beurre au bain marie.



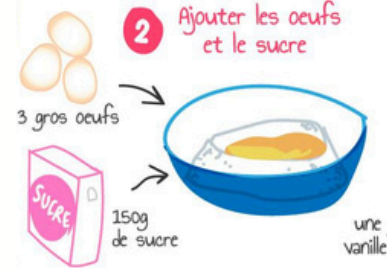
2 Ajoutez le sucre, les oeufs, le sel, la farine et les noix à cette préparation, puis remuez.



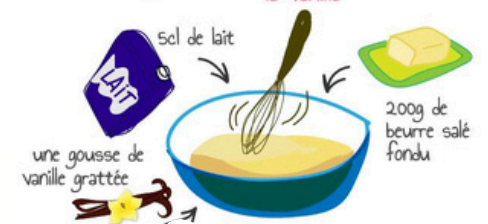
1 Creuser un puit avec les ingrédients



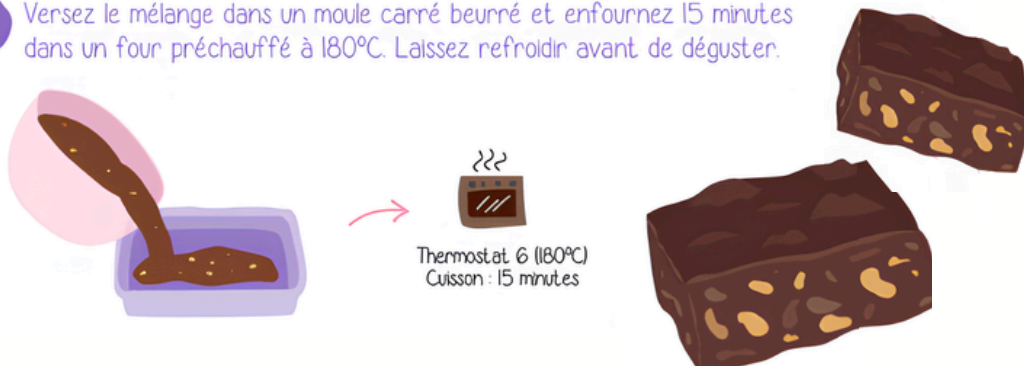
2 Ajouter les oeufs et le sucre



3 Mélanger en versant le lait, puis rajouter le beurre et la vanille



3 Versez le mélange dans un moule carré beurré et enfournez 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Laissez refroidir avant de déguster.

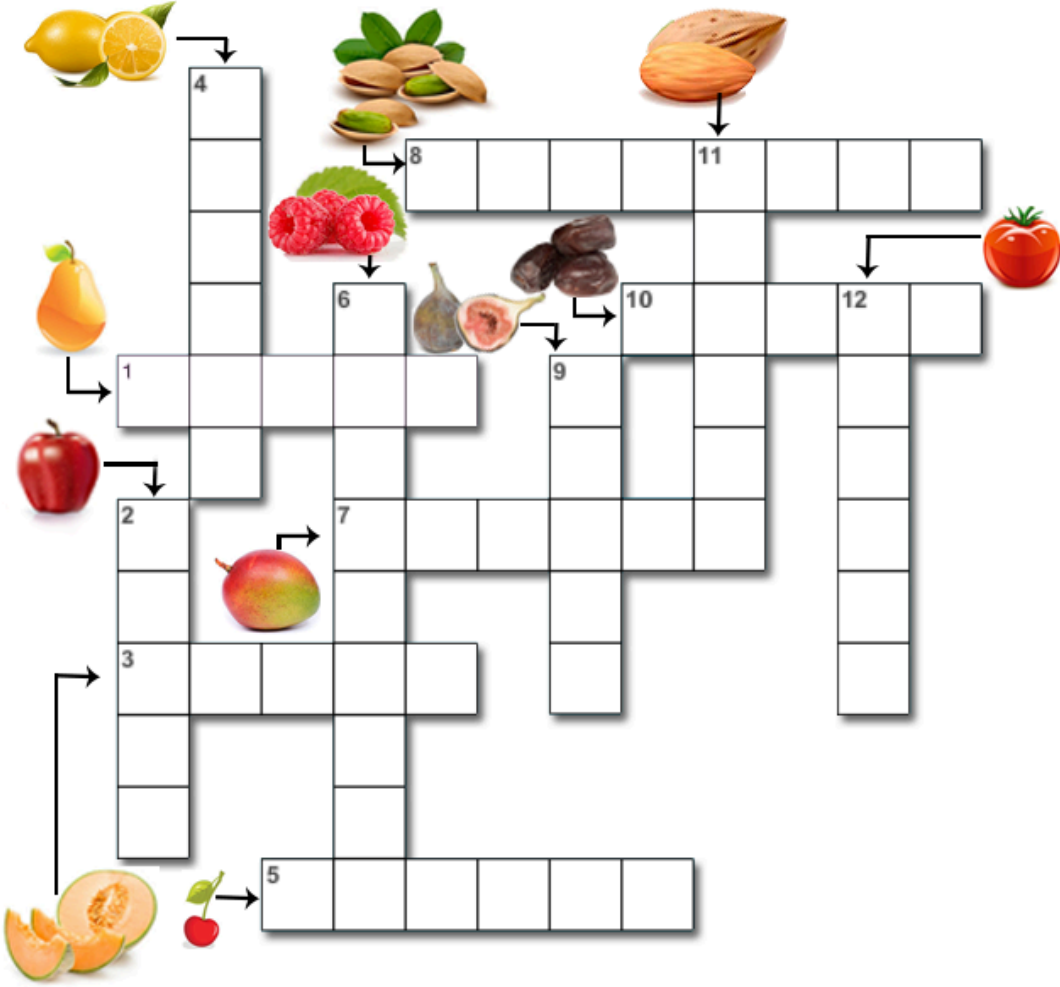


4 Verser dans les moules et laisser reposer 10min



# LES MOTS FLECHES

A l'aide des images, complète la grille



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

# LES REBUS

Devine le mot caché grâce aux dessins



RÉPONSE : PHARE - RIZ - NOEUD - FARINE



RÉPONSE : SCIE - TROU - YEUX - CITROUILLE



RÉPONSE : POMME - DEUX - TERRE - TERRE DE TERRE