

LES PETITS BATEAUX

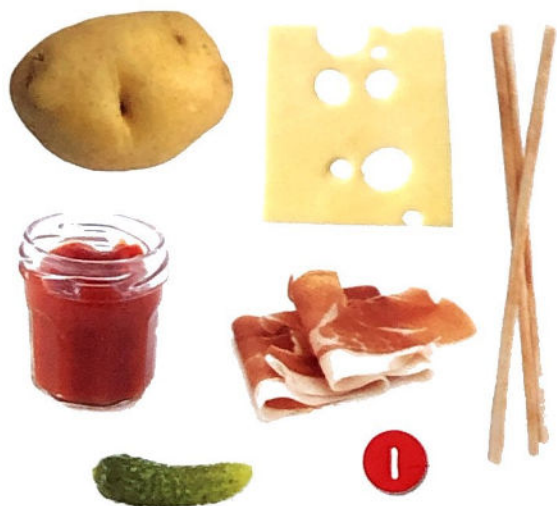


Il te faut :

- 2 pommes de terre
- 3 gressins fins
- 3 tranches fines d'emmental
- du jambon de pays
- 3 cornichons
- de la sauce tomate

POUR FAIRE LES PETITS BATEAUX

1. Réunis les ingrédients.

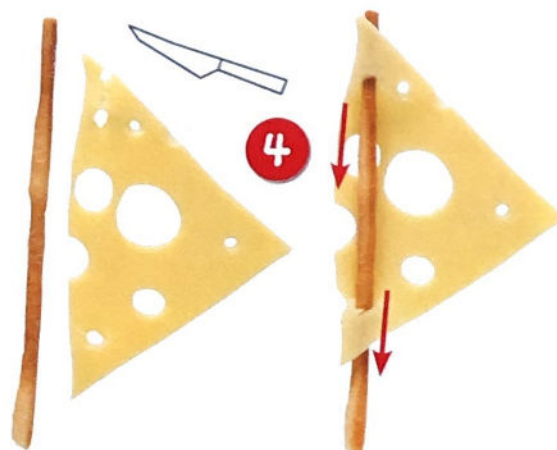


2. Lave les pommes de terre, coupe-les en deux et mets un peu de sel. Fais-les cuire au four pendant environ 30 minutes.

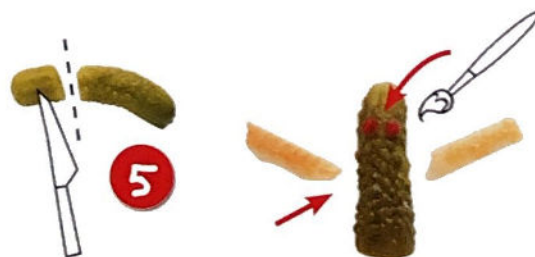
3. Fais un petit trou dans les coques avec le bout d'une cuillère puis plante des gressins pour faire les mâts.



4. Coupe les tranches d'emmental en triangle et accroche-les sur les gressins en utilisant les trous du fromage.



5. Pour les capitaines, coupe le bas des cornichons. Fais les bras avec des bouts de gressin. Dessine 2 yeux avec une goutte de sauce tomate et pose les capitaines sur les bateaux.



6. Dispose les tranches de jambon pour faire la mer et mets les bateaux à l'eau !



LES MUFFINS P'TITS CHATONS



POUR 6 POUSSINS



PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 25 minutes

Liste d'ingrédients

 POTIMARRON 150 G	 BEURRE 75 G	 SUCRE 15 G	 ŒUFS 2
 FARINE 150 G	 LEVURE 1 C. À C.	 LAIT 2 C. À S.	 CHEDDAR RÂPÉ 35 G
 MOZZARELLA 3 BILLES	 OLIVES NOIRES 3	 SEL 1 PINCÉE	

MATÉRIEL

Film alimentaire
Caissettes à muffins en papier
1 moule à muffins

LE COUP DE MAIN DES GRANDS

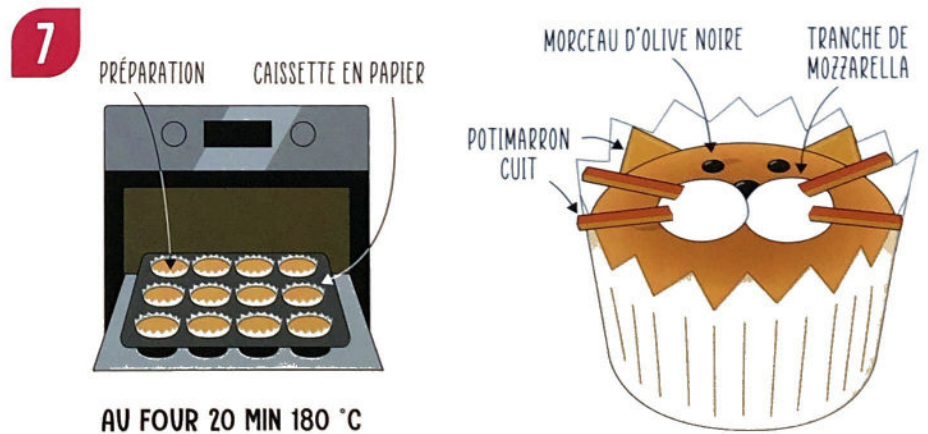
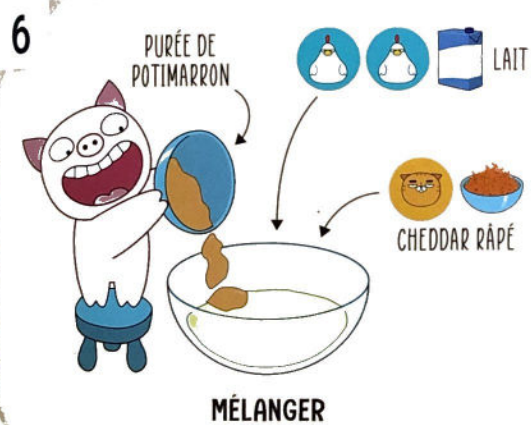
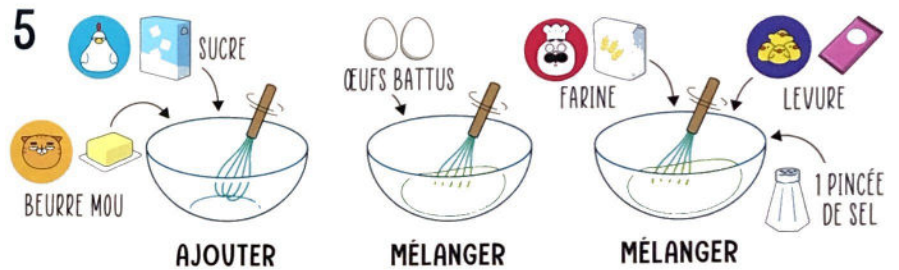
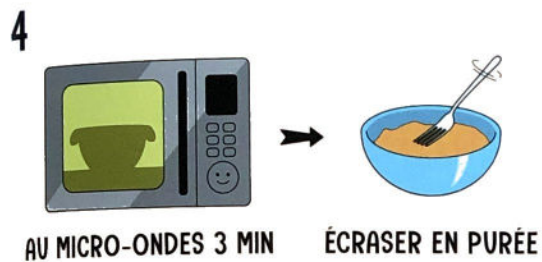
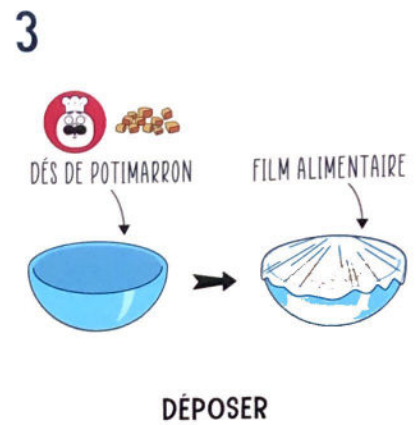
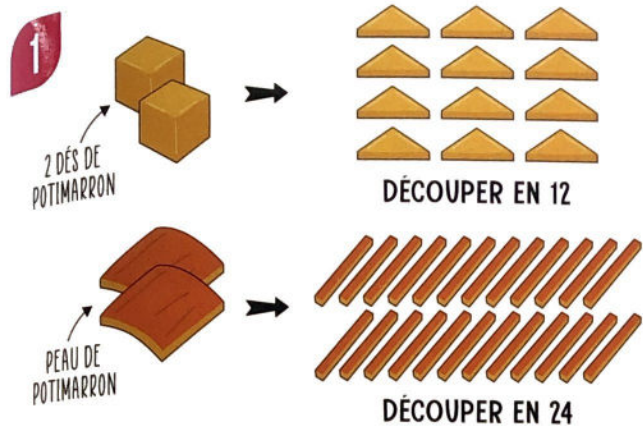
Éplucher et couper la peau du potimarron en lamelles
Couper le potimarron en dés



LA RECETTE EN VIDÉO

Scanne pour cuisiner
avec nos chefs
et partager une photo
de ta prouesse !





SON SUPER-POUVOIR

Les héros le mangent
D'OCTOBRE À DÉCEMBRE !

“ Chargé en **vitamines** qui le rendent tout orange, tu garderas une **bonne mine** pour l'arrivée du froid ! ”





LE GUACAMOLE ENSOLEILLÉ



POUR 4 POUSSINS



PRÉPARATION CUISSON

25 minutes

10 minutes

Liste d'ingrédients



AVOCATS
2



CITRON VERT
½



CIBOULETTE
4 BRINS



HUILE D'OLIVE
1 C. À S.



CONCENTRÉ DE TOMATES
1 C. À C.



TORTILLAS
3



OLIVE NOIRE
1



SEL
1 PINCÉE

Matériel

Film alimentaire

1 pinceau

Papier cuisson

Le coup de main des grands

Couper les avocats en 2 et retirer le noyau



LA RECETTE EN VIDÉO

Scanne pour cuisiner
avec nos chefs
et partager une photo
de ta prouesse !



1

AVOCAT

DÉCOUPER

X2

2

1 PINCÉE DE SEL

GUACAMOLE

JUS DE CITRON VERT

CIBOULETTE

DÉS D'AVOCATS

AJOUTER

ÉCRASER

3

GUACAMOLE

FILM ALIMENTAIRE

BOL ROND

REPLIR

TASSER

REFERMER

RÉSERVER AU FRAIS

4

CONCENTRÉ DE TOMATES

HUILE D'OLIVE

MÉLANGER

5

TORTILLA

PRÉPARATION

BADIGEONNER DES 2 CÔTÉS

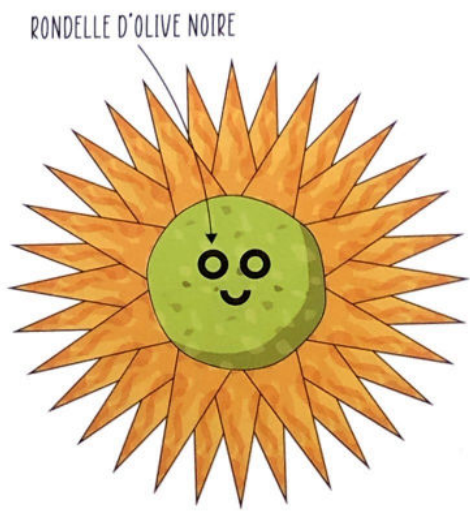
DÉCOUPER EN 16

X3

6

PAPIER CUISSON

AU FOUR 5-10 MIN
180 °C



SON SUPER-POUVOIR

Les héros le mangent
de JUIN à AVRIL !

“ Un coup de mou ?
Sa vitamine B5 vient à ta rescousse
pour recharger tes batteries ! ”





LES PANINIS GRENOUILLES



POUR 6 POUSSINS



PRÉPARATION REPOS CUISSON

30 minutes

2 heures

15 minutes

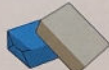
Liste d'ingrédients



BEURRE
75 G



FARINE
610 G



LEVURE DE BOULANGER
1 C. À S.



LAIT
12,5 CL



EAU
12,5 CL



ÉPINARDS
120 G



HUILE D'OLIVE
2 CL



JAMBON
3 TRANCHES



ROQUETTE
10 FEUILLES



TOMATES CERISES
13



MOZZARELLA
13 BILLES



GRESSINS
2



MAYONNAISE
1 C. À C.



OLIVES NOIRES
4



CRÈME DE BALSAMIQUE
1 C. À C.



SEL
1 C. À C.

Matériel

Film alimentaire

Papier cuisson

1 pinceau

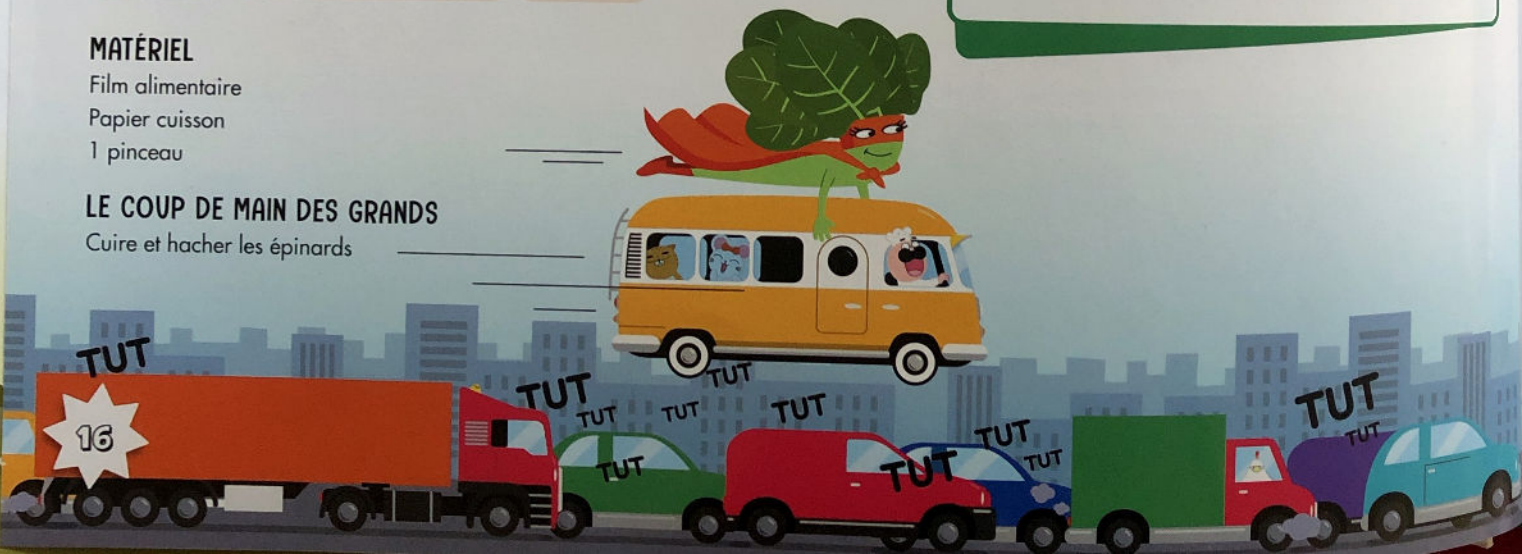
Le coup de main des grands

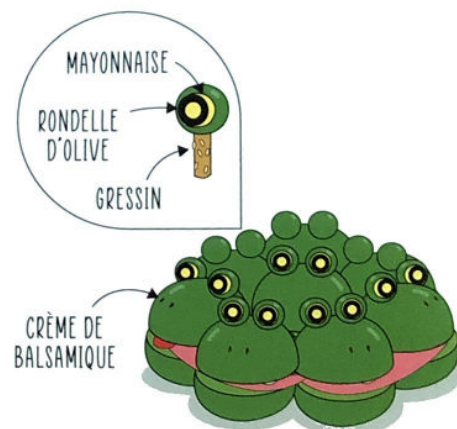
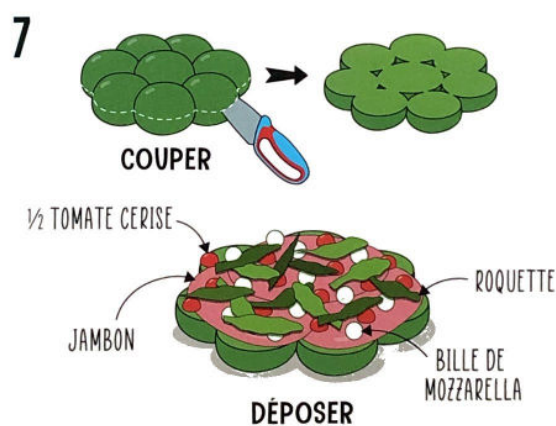
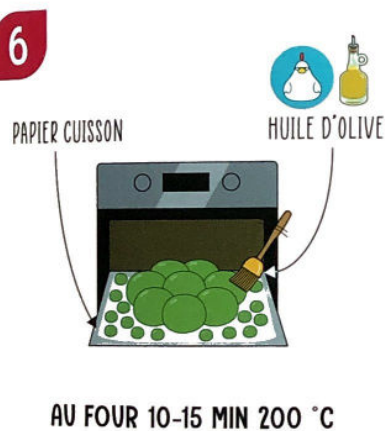
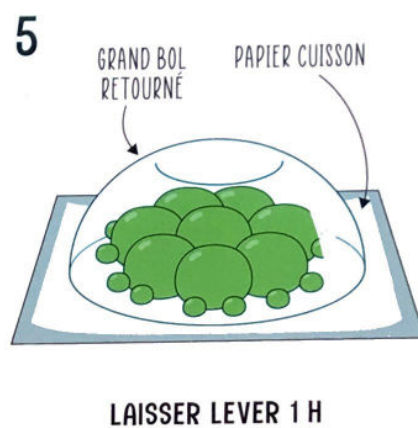
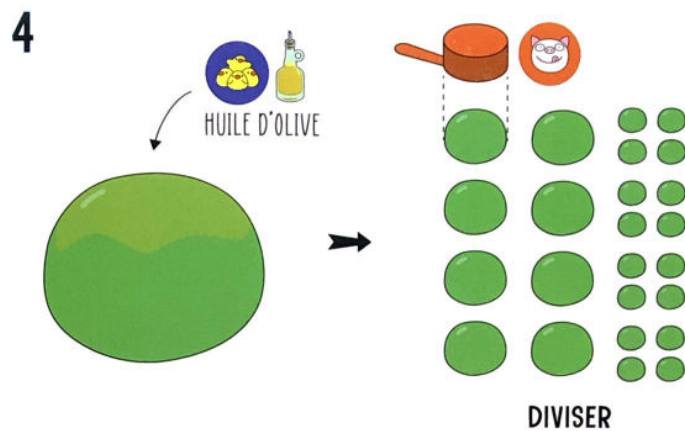
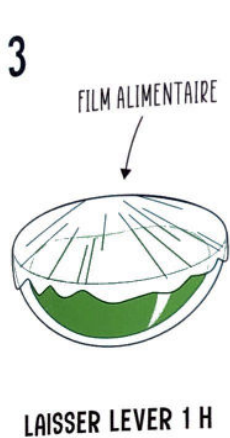
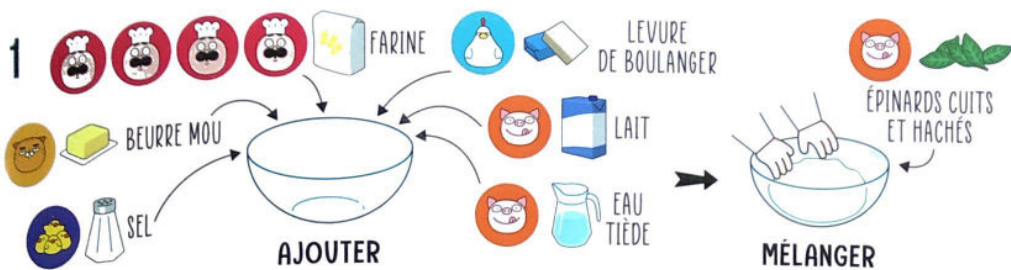
Cuire et hacher les épinards



LA RECETTE EN VIDÉO

Scanne pour cuisiner
avec nos chefs
et partager une photo
de ta prouesse !





**SON
SUPER-
POUVOIR**

Les héros le mangent
DE SEPTEMBRE À MAI !

“ Tout plein de fibres,
pour une super digestion
sans bouchons ! ”




Sablés hérisson

Temps de préparation 45 min	Temps de cuisson 15 min	Temps de repos au minimum 1 h
--------------------------------	----------------------------	----------------------------------



Portions: 15 hérissons

 Imprimer la recette

Ingrédients

- 120 g de beurre mou
- 100 g de sucre glace
- 30 g de poudre d'amande
- 250 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 1 œuf
- 100 g de chocolat
- pépites de chocolat ou vermicelles en chocolat



5 from 2 votes

Instructions

1. Avec la lame pétrir-concasser, mettre le beurre mou et le sucre glace, V6 pendant 2 minutes.
2. Ajouter la poudre d'amande, la farine et la levure, relancer V5 pendant 2 minutes
3. Ajouter l'œuf.
4. Monter progressivement la vitesse de V3 à V6 pour qu'une boule homogène se forme.
5. Laisser reposer la pâte 1 heure au frigo dans du film étirable
6. Préchauffer le four à 180°C
7. Former des poires comme le montre la photo



8. Cuire 20 minutes
9. Faire fondre le chocolat au bain marie et badigeonner le dos des hérissons
10. Poser les pépites de chocolat une à une sur leurs dos ou tremper les dans les vermicelles en chocolat
11. Faire les yeux et le nez avec une pointe de couteau trempée dans le chocolat chaud et ajouter une pépite sur le nez
12. Laisser reposer idéalement une nuit pour que le chocolat durcisse