

Idée repas

E N F A N T S & C O N F I N E M E N T

DES IDÉES FACILES POUR S'INSPIRER AU QUOTIDIEN



Le taboulé de printemps



PREP

10 mn



CUISSON

-



DIFFICULTÉ

Facile

INGREDIENTS

- 250g de semoule fine
- Du sel
- Du bouillon
- 1 concombre
- Des fraises
- 1 tomate
- 1 avocat
- 1 citron bio
- De l'huile d'olive
- Du vinaigre balsamique
- De la mozzarella



PRÉPARATION

- Préparez la semoule : faites bouillir de l'eau avec du bouillon (1 verre d'eau pour 1 verre de semoule). Laissez refroidir.
- Pendant ce temps découpez les fraises, la tomate, le concombre et la chair de l'avocat en petits carrés. Arrosez de jus de citron.
- Découpez la mozzarella en petits carrés.
- Déposez le fromage, les fruits et les légumes sur la semoule refroidie.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile et le vinaigre balsamique. Versez sur le taboulé et mélangez.
- C'est prêt !

La tarte à la tomate et au thon



10 mn



45 mn



Facile

INGREDIENTS

- Une pâte brisée
- 1 boîte de thon
- Des tomates cerise
- 3 oeufs
- 3 c-à-s de crème fraîche
- 3 c-à-s de lait
- 1 cuillère de moutarde (opt.)
- Du parmesan râpé



PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C
- Etalez la pâte et faites quelques trous avec une fourchette
- Etalez la moutarde (étape optionnelle pour les petits !)
- Mettre le thon dans un bol
- Ajoutez les oeufs, la crème, le lait. Mélangez bien.
- Etalez cette préparation sur le fond de la pâte.
- Découpez les tomates cerises en 2 et disposez-les sur le dessus de la tarte (partie coupée visible vers le haut)
- Saupoudrez de parmesan sur le dessus.
- Enfourez 35 à 45 minutes
- C'est prêt !

La gaufre croque-monsieur



10 mn

PREP



5 mn

CUISSON



Facile

DIFFICULTÉ

INGREDIENTS

- 4 tranches de jambon
- 4 tranches de fromage
- 2 oeufs
- 50g de beurre
- 250g de farine
- 25cl d'eau
- 25 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 1 appareil à gaufres



Crédit photo : @Marie Claire

PRÉPARATION

- **Préparez la pâte à gaufres** en commençant par casser les oeufs en séparant bien les blancs des jaunes
- Faites fondre le beurre et réservez
- Mélanger dans un saladier la farine, les jaunes d'œufs, l'eau, le lait et le beurre fondu jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Montez les blancs en neige très ferme en ajoutant la pincée de sel puis incorporez au mélange délicatement.
- Préparez le gaufres dans le gaufrier
- Quand les gaufres sont encore tièdes, disposez une tranche de fromage sur une gaufre puis ajoutez une tranche de jambon blanc.
- Si les enfants aiment le fromage, vous pouvez rajouter une nouvelle tranche de fromage avant de refermer avec une seconde gaufre.s

Le chou-fleur en croûte



PREP

10 mn



CUISSON

60 mn



DIFFICULTÉ

Facile

INGREDIENTS

- 1 pâte à pizza
- 1 chou-fleur
- 4 tranches de jambon cru
- Herbes de Provence
- Fromage en tranches type cheddar



PRÉPARATION

- Commencez par faire cuire le chou-fleur dans l'eau salée environ 20 minutes (sans le couper).
- Incisez le le chou-fleur et insérez les tranches de jambon et de fromage dans les incises.
- Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence.
- Emballez le chou-fleur entier dans la pâte en serrant bien.
- Enfournez 40 mn dans un four à 180°C

Les petits flans de carotte



PREP

15 mn



CUISSON

15 mn



DIFFICULTÉ

Facile

INGREDIENTS

- 6-8 carottes de taille moyenne
- 15 cl de crème liquide
- 50g de beurre fondu
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 oeufs
- 40 g de parmesan



Crédit photo : @cuisine actuelle

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Découpez les carottes en tronçons (assez épais)
- Faites bouillir une grande quantité d'eau salée et y mettre les carottes pour environ 20 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau. Si c'est tendre, c'est cuit.
- Une fois les carottes cuites, égouttez les carottes et mixez-les avec la crème et le beurre fondu.
- Ajoutez en ensuite es oeufs, un peu de moutarde (en fonction du goût des enfants, vous pouvez ne pas en mettre) et le parmesan.
- Salez et poivrez à votre convenance puis mixez à nouveau.
- Faites fondre le beurre et réservez
- Versez cette préparation dans des petits ramequins individuels qui vont au four (vous pouvez aussi utiliser des moules à muffins)
- Cuisez au four pendant 15 mn à 180°C

Frittata courgettes & saumon



PREP

15 mn



CUISSON

20 mn



DIFFICULTÉ

Facile

INGREDIENTS

- 6 oeufs
- 2 courgettes
- 150g de saumon fumé
- 30 g de parmesan
- De l'huile d'olive



PRÉPARATION

La frittata est une omelette qui ressemble presque à un gâteau et que l'on peut accompagner comme on veut. Dans cette recette, nous avons choisi l'option courgettes/saumon mais cela peut être accompagné de chorizo, d'épinards, de jambon, bref, ce que vous voulez.

- Coupez les courgettes en petits carrés.
- Faites-les revenir 5 min à la poêle à feu moyen avec de l'huile d'olive (elles ne doivent pas colorer). Salez, poivrez et réservez sur du papier absorbant.
- Préchauffez le four à 180°C
- Beurrez un moule qui va au four. Vous pouvez utiliser un moule à cake ou un moule à gâteau rond.
- Battez les œufs à la fourchette. Ajoutez le parmesan râpé et les courgettes tiédies.
- Coupez le saumon fumé en petites lamelles et ajoutez à la préparation œuf/parmesan/courgettes.
- Chauffez le reste d'huile dans la poêle essuyée.
- Versez les œufs et faites cuire en les ramenant vers le centre.
- Dès qu'ils commencent tout juste à prendre, versez-les dans le moule très chaud. Terminez la cuisson au four 15 min.
- Démoulez l'omelette encore chaude comme un gâteau. Vous pouvez couper en tranche et servir avec une petite salade.

Boulettes de viande super faciles



15 mn

PREP



20 mn

CUISSON



Facile

DIFFICULTÉ

INGREDIENTS

- 300 g de boeuf et/ou veau haché
- 500 ml sauce tomate (passatta)
- Des herbes (persil/basilic/ciboulettes)
- 100 g de chapelure
- 1 gousse d'ail
- 40 g de parmesan
- 1 carotte râpé
- 1 petit brocoli haché
- 1 oeuf battu
- Des spaghettis



PRÉPARATION

- Préparez les boulettes de viande : mélangez la viande hachée, les carottes, le brocolis le parmesan, la ciboulette, la chapelure et l'oeuf battu.
- Malaxez et mélangez bien à la main puis formez des boulettes de viande.
- Faites revenir l'ail haché dans une poêle chauffé à feu moyen. Ajoutez la sauce tomate , couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Dans une autre poêle, versez un peu d'huile et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez ensuite les boulettes de viande puis faites-les revenir 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle vous semblent cuites.
- Ajoutez ensuite les boulettes dans le mélange de sauce tomate et réservez au chaud.
- Faites cuire les spaghettis et servez en ajoutant les boulettes, la sauce et en parsemant de basilic et de persil.

Les p'tits goûters

Quand on est à la maison, on passe quand même beaucoup de temps à grignoter ! Finalement, on peut prendre plaisir à préparer ses petits goûters maison avec moins de 15 minutes de préparation.

Brownie fondant



PREP

10 min



CUISSON

15 min

- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 4 oeufs
- 80 g de farine

Faites fondre le chocolat et le beurre au bain marie. Mélangez les oeufs et le sucre. Ajoutez la farine tamisée puis le chocolat fondu. Bien mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Répartir dans un moule rectangulaire (taille standard 17x22 cm). Il faut environ 4 cm d'épaisseur de pâte. Cuire 15 mn à 200°C.



Les barquettes maison



PREP

15 min



CUISSON

10 min

- 2 blancs d'œufs
- 1 jaune d'œuf
- 50 g de miel
- 50 g de farine
- Une pincée de sel
- Confiture au choix ou pâte à tartiner

Dans un saladier mélanger le miel et le jaune d'œuf. Ajouter la farine tamisée et le sel et mélangez délicatement. Montez les blancs en neige et incorporer petit à petit délicatement au mélange miel/jaune d'œuf. Versez dans des moules à calissons. Vous pouvez aussi fabriquer ces moules avec du papier aluminium et faire cuire 10 mn à 160°C. Une fois sortis du four, faites un petit insert au centre de la barquette (en appuyant sans que cela ne traverse) et ajoutez une cuillère de confiture ou pâte à tartiner. Laissez prendre au frais, environ 1h.

