

Aline Guichard  
Ann et Bruno Jarret  
Henri Fellner

# *Petites recettes faciles*

*pour  
enfants  
et parents  
gourmands*



**Les Petits Savoirs**

BAYARD ÉDITIONS

**ASTRAPI**

# Petites recettes faciles

## Dans la collection « Les petits savoirs »

- On va avoir un bébé
- L'étonnante histoire de la vie
- Petite histoire amusante du progrès

Ce livre est une adaptation  
de recettes parues dans le journal *Astrapi*.

Recettes : Aline Guichard  
Illustrations : Henri Fellner  
Photographies : Ann et Bruno Jarret

Conception graphique  
de la collection « Les petits savoirs » :  
Pierre Hovnanian.

Direction de la collection : Catherine Peugeot  
et Pascal Ruffenach

© 1994 Bayard Éditions  
ISBN : 2 227 70 234 6  
Loi 49956 du 16 juillet 1949  
sur les publications  
destinées à la jeunesse  
Dépôt légal : novembre 1994  
Impression et reliure :  
Pollina s.a., 85400 Luçon - n 67068



### Entrées

La tartisardine .....	8
Les tomates mozzarella .....	10
Les concombres farcis .....	12
Le taboulé .....	14
Le tarama .....	16
La salade pommendives .....	18

### Plats chauds

Le pain au lait gratiné .....	20
Les pommes de terre soufflées .....	22
Le croque-thon .....	24
L'œuf en tomate .....	26
Le poulet papillote .....	28
La blanquette de dinde .....	30

### Desserts

La tarte aux prunes .....	32
Les abricots-framboises .....	34
Les glaçons-cerises .....	36
Le fromage blanc surprise .....	38
Le gâteau chocofondant .....	40
Le meringué aux pommes .....	42
La mousse au citron .....	44



**Avant de commencer,  
ne pas oublier...**

Moules  
à gâteaux  
de la taille  
qu'il faut.

Verre  
gradué  
pour  
tout  
mesurer...

Cuillères  
en bois  
pour bien  
tourner.



... Ou bien  
une cuillère  
pour calculer.

Sur  
une planche  
en bois  
tout se  
découpera.

Couteaux  
qui coupent  
bien,  
mais attention  
aux mains !

Petits et grands  
saladiers pour  
tout verser,  
tout mélanger.

Un rouleau  
de papier  
pour bien  
essuyer.

Bols  
pour  
préparer  
et tout  
garder.

Tablier bien noué  
vaut mieux  
que chandail taché !

Un bon gant  
bien épais  
empêche de  
se brûler !

Et ne pas oublier de se laver les mains, c'est plus propre !

# La tartisardine



1 Ouvre les deux boîtes.  
Retire les sardines avec une fourchette en les égouttant bien.



2 Enlève l'huile qui reste sur les sardines avec du papier absorbant. Puis hache les herbes.



3 Presse les citrons. Mets dans une assiette le beurre, le jus des citrons, les herbes hachées et les sardines.



4 Écrase bien le tout avec une fourchette. Puis fais griller des tranches de pain.



5 Étale une bonne couche de cette pâte sur les tranches de pain grillé.

Grignote cette tartine avec une bonne salade  
maïs - concombre - betterave



LA TARTISARDINE

Entrées



*il te faut  
pour 4 gourmands*

- ✓ 2 grosses boîtes de sardines à l'huile
- ✓ 2 citrons
- ✓ 1 grosse cuillerée à soupe de beurre mou
- ✓ une ou plusieurs herbes au choix : ciboulette, estragon, persil...
- ✓ du pain en tranches

# Les tomates mozzarella

1



Passes les tomates sous l'eau. Coupe-les en tranches très fines.

2



Coupe la boule de mozzarella en tranches très fines aussi.

3



Dans un plat, pose une rondelle de tomate puis une tranche de mozzarella et ainsi de suite.

4



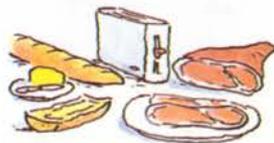
Verse l'huile d'olive en la répartissant bien sur les tomates.

5



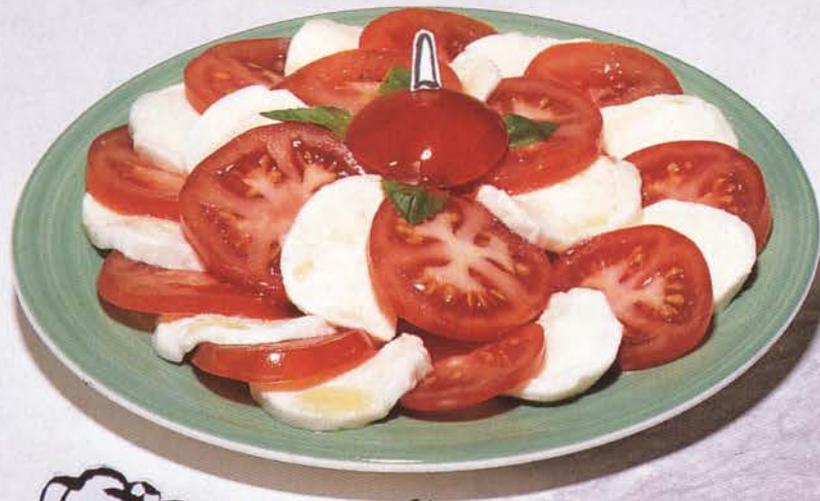
Poivre, si tu aimes, et sale. Presse le 1/2 citron sur tes tomates mozzarella. Recouvre de feuilles de basilic. C'est prêt!

Pour un bon dîner léger, mange ce plat avec du jambon italien et du pain grillé beurré!



LES TOMATES MOZZARELLA

Entrées



il te faut pour 4 gourmands

- ✓ 4 tomates moyennes
- ✓ 1 boule de mozzarella (fromage italien)
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1/2 citron
- ✓ du sel et du basilic frais

# Les concombres farcis

1



Épluche le concombre.  
Coupe-le en douze morceaux  
de taille égale (3 cm de long  
environ).

2



Évide l'intérieur à l'aide d'un  
couteau pointu. Ouvre la boîte  
de sardines, la boîte de tarama  
et les portions de fromage frais.

3



Écrase les sardines avec un peu  
de jus de citron et de beurre,  
puis remplis 4 morceaux de  
concombre avec ce mélange.

4



Écrase ensuite le fromage  
frais et remplis-en 4 autres  
morceaux de concombre.  
Fais de même avec le tarama.

5



Puis installe 4 concombres  
farcis différents dans chaque  
assiette. Fais griller du pain.

*Le concombre est  
plein d'eau : si tu as le temps,  
laisse égoutter les morceaux  
20 minutes!*



LES CONCOMBRES FARCIS

Entrées



*il te faut  
pour 4 gourmands*

- ✓ 1 très grand concombre  
ou 2 moyens
- ✓ 4 portions de fromage  
frais salé
- ✓ 1 boîte de tarama  
de 180 grammes  
(au rayon frais  
des supermarchés)
- ✓ 1 petite boîte de 4 sardines
- ✓ 1 jus de citron

# Le taboulé



LE TABOULÉ

Entrées

1



Mets la semoule dans un saladier et verse les 2 verres d'eau tiède par-dessus.

2



Hache le persil et la menthe très très fin sur une planche en bois. Si tu n'y arrives pas, mixe-les.

3



Lave les tomates et épluche le concombre. Coupe-les en tout petits morceaux ou mixe-les 4 secondes.

4



Verse le tout sur la semoule. Fais une sauce citronnette : mélange la moutarde, le jus de citron, l'huile d'olive et le sel.

5



Verse la sauce sur le taboulé et mélange bien tous les ingrédients. Laisse gonfler 2 à 3 heures avant de dévorer !

*Si le taboulé est trop sec, rajoute une tomate bien mixée et un peu d'huile d'olive.*



*il te faut pour 4 gourmands*

- ✓ 2 verres d'eau tiède
- ✓ 12 cuillerées à soupe bien pleines de semoule de couscous, grain moyen
- ✓ 4 tomates moyennes
- ✓ 1/2 concombre
- ✓ une botte de persil
- ✓ 20 feuilles de menthe
- ✓ 2 cuillerées à soupe de moutarde
- ✓ le jus de 2 citrons
- ✓ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ✓ 4 pincées de sel

# Le tarama



LE TARAMA

Entrées



1 Verse dans le mixeur les œufs de cabillaud, l'huile, le fromage blanc et le jus d'un citron.



2 Mets un peu d'eau dans une assiette et fais tremper le pain de mie tranche par tranche.



3 Quand le pain de mie est bien mou, presse légèrement les tranches pour éliminer l'eau et mets-les dans le mixeur.

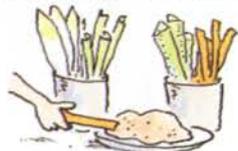


4 Mixe le tout jusqu'à ce que tu obtiennes une pâte très lisse. Goûte. Ajoute du sel si c'est nécessaire.



5 Mets le tarama sur une assiette, au frais. Au moment de servir, étale-le sur du pain grillé avec quelques gouttes de citron.

Tu peux aussi manger le tarama avec des légumes frais : bâtonnets de carotte, concombre ou céleri...



il te faut pour 4 gourmands

- ✓ 100 grammes d'œufs de cabillaud
- ✓ 1 cuillerée de fromage blanc
- ✓ 4 tranches de pain de mie
- ✓ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 citrons

# La salade pommendives



LA SALADE POMMENDIVES

Entrées



1 Lave les endives. Coupe-les en rondelles. Jette le bout dur. Épluche les pommes. Coupe-les en tout petits morceaux.



2 Mets tout dans un saladier. Si tu veux, ajoute deux grosses cuillerées à soupe de raisins secs. Mélange bien le tout.



3 Dans un bol, mets la moutarde et le sel. Laisse couler un filet d'huile d'olive très lentement en tournant avec une cuillère.

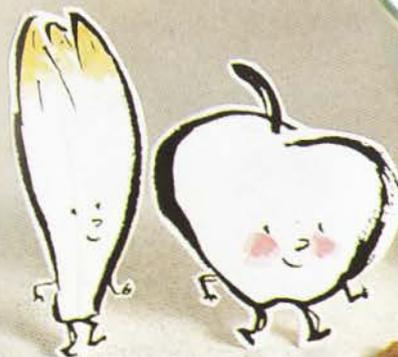


4 Quand la sauce devient mayonnaise, goûte-la : si c'est trop moutardé, rajoute de l'huile. Ajoute ensuite le jus de citron.



5 Verse de la sauce sur la salade. Mélange. Goûte et rajoute de la sauce. Quand ça te plaît, laisse au réfrigérateur toute la nuit.

Mmm ... Cette salade adore être croquée avec de la viande froide



il te faut pour 4 gourmands

- ✓ 4 endives
- ✓ 3 grosses pommes (reinettes ou canada)
- ✓ des raisins secs
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ✓ 1/2 verre d'huile d'olive
- ✓ le jus d'un citron
- ✓ 1 pincée de sel

# Le pain au lait gratiné



1 Mets la plaque du four juste au-dessous du gril et allume le four position gril.



2 Coupe le pain au lait en deux dans le sens de la longueur.



3 Beurre légèrement les deux morceaux de pain au lait.



4 Étale une portion et demie de fromage fondu sur chaque morceau.

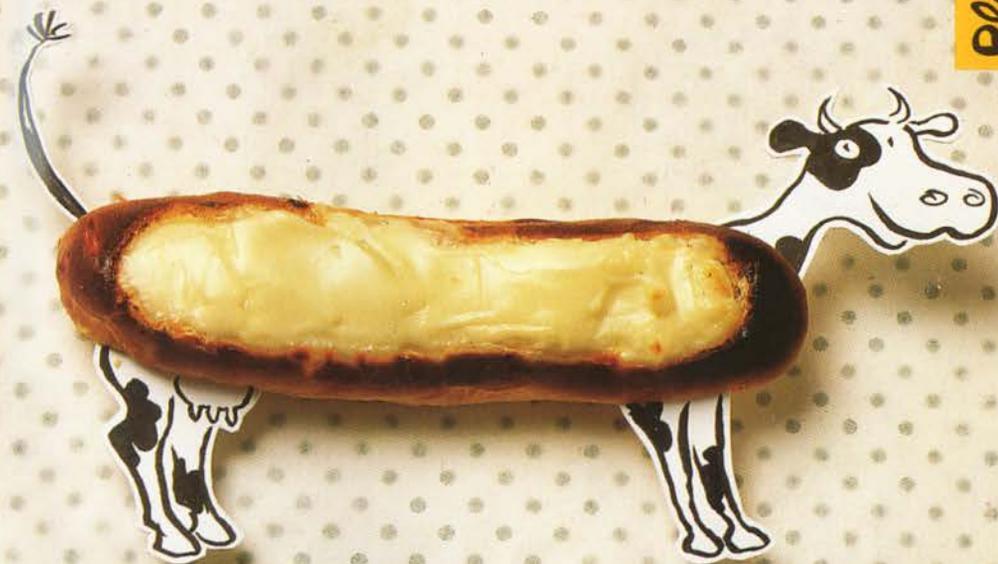


5 Fais-les griller au four. Quand le dessus devient légèrement brun, sors les tartines et mange-les sans tarder !

Tu peux aussi rajouter une tranche de jambon et manger le tout avec une salade verte !



LE PAIN AU LAIT GRATINÉ



il te faut pour 1 gourmand

- ✓ 1 petit pain au lait
- ✓ 3 portions de fromage fondu
- ✓ un peu de beurre mou

# Les pommes de terre soufflées



1 Allume le four à la puissance maximale et mets la grille au milieu.



2 Nettoie bien la peau des pommes de terre sous l'eau froide puis sèche-les.



3 Coupe les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur, en essayant de faire des moitiés de même grosseur.



4 Mets du sel sur chaque moitié de pomme de terre. Pose-les sur la grille du four, sans te brûler !



5 Fais cuire 25 minutes environ. Elles sont cuites quand le dessus est tout soufflé et légèrement brun.

Avec de la crème fraîche, du jambon haché, du gruyère râpé ou bien du karama, miam-miam !



LES POMMES DE TERRE SOUFFLÉES



il te faut pour 4 gourmands

- ✓ 8 pommes de terre nouvelles de taille moyenne
- ✓ du sel fin

# Le croque-thon



LE CROQUE-THON

1



Sors le thon de la boîte. Mets-le dans une assiette. Écrase-le avec une fourchette.

2



Enlève la peau du concombre. Coupe-le en tout petits morceaux. Mets-les ensuite à égoutter cinq minutes dans une passoire.

3



Allume le gril du four. Mets la plaque à mi-hauteur.

4



Mélange les miettes de thon, les morceaux de concombre, le sel et la crème fraîche.

5



Étale une couche épaisse du mélange sur le pain. Fais griller dix minutes environ : le dessus doit être gratiné.

Mets le croque-thon dans un plat à four, et protège tes mains pour le sortir!



il te faut pour 4 gourmands

- ✓ 1 boîte de 250 g de thon
- ✓ 1 concombre
- ✓ 250 g de crème fraîche
- ✓ 2 petits pains ronds coupés en deux (ou de la baguette)
- ✓ 1 pincée de sel

# L'œuf en tomate



L'ŒUF EN TOMATE



1 Lave les tomates et essuie-les bien. Allume le four à 200° (thermostat 6). Coupe le dessus des tomates.



2 Vide l'intérieur des tomates avec une petite cuillère (tu peux garder cette chair pour réaliser une sauce).



3 Mets l'huile dans un plat qui va au four. Avant de poser les tomates dans le plat, coupe-leur un peu le fond sans les percer.



4 Casse un œuf entier dans chaque tomate. Sale et poivre chaque œuf puis mets un peu de thym dessus.



5 Couvre les tomates avec leur chapeau. Fais cuire 25 minutes. Si tu as gardé la chair des tomates, prépare une sauce.

Pour la sauce, mélange :  
la chair des tomates, 1/2 oignon,  
du thym, du sel, 2 cuillerées  
à soupe d'huile d'olive.

Cuisson :

12 minutes  
à feu doux.



il te faut  
pour 4 gourmands

- ✓ 4 grosses tomates
- ✓ 4 œufs
- ✓ 2 cuillerées d'huile d'olive
- ✓ du thym, du sel et du poivre

# Le poulet papillote

1



Allume le four thermostat 6. Pose ton blanc de poulet sur un morceau d'aluminium assez large.

2



Dans un bol, mélange la crème et la moutarde. Ajoute le paprika si tu aimes ça. Coupe la tomate en petits morceaux.

3



Étale le mélange de crème et de moutarde sur le blanc de poulet. Mets les morceaux de tomate autour du poulet.

4



Saupoudre de thym. Relève les bords de la papillote et entortille-les. La papillote doit être bien fermée.

5



Prends un plat à four et pose ta papillote dedans. Fais-la cuire 15 minutes au four et sers aussitôt.

Tu peux aussi faire cette recette avec un filet de poisson, c'est délicieux!



LE POULET PAPILOTE



il te faut pour 1 gourmand

- ✓ 1 blanc de poulet cru
- ✓ 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- ✓ 2 cuillérées à café de moutarde
- ✓ 1/2 tomate
- ✓ 1 pincée de thym
- ✓ 2 pincées de paprika
- ✓ du papier d'aluminium

# La blanquette de dinde



1 Coupe les blancs en carrés de 2 cm environ. Mets la farine dans une assiette. Roule les morceaux de blancs dedans.



2 Verse l'huile dans une cocotte ou une casserole à fond épais. Ajoute le beurre. Fais chauffer à feu doux.



3 Quand ça commence à grésiller, ajoute les morceaux de blancs et fais-les dorer en les retournant de temps en temps.



4 Verse de l'eau chaude du robinet jusqu'à ce qu'elle recouvre les blancs. Ajoute le bouillon en cube et 3 pincées de sel. Mélange bien.



5 Laisse cuire 10 minutes. Ajoute le jaune d'œuf et mélange. Mets la crème fraîche et le jus de citron. Mélange à nouveau et déguste!

*À croquer avec du riz  
ou des petites nouilles  
au beurre!*



LA BLANQUETTE DE DINDE

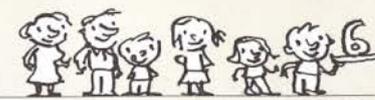
Plats Chauds



*il te faut  
pour 2 gourmands*

- ✓ 2 blancs de dinde
- ✓ 1 œuf bien frais
- ✓ 2 cuillères à soupe de farine
- ✓ le jus d'un demi-citron
- ✓ 1 petit pot de crème fraîche
- ✓ 1/2 tablette de bouillon en cube
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✓ 1 cuillère à café de beurre

# La tarte aux prunes



LA TARTE AUX PRUNES

Desserts



1 Mets un peu de farine sur la table et étale la pâte avec un rouleau. Fais chauffer le four (thermostat 6-7).



2 Beurre un moule à tarte et mets la pâte dessus. Pique-la avec une fourchette. Coupe les prunes en deux.



3 Ôte les noyaux. Fais cuire les prunes 3 minutes dans 4 cuillerées à soupe d'eau. Laisse refroidir.



4 Pose les prunes sur la pâte. Mets au four 20 minutes. Verse le sucre dans le jus et fais cuire 5 minutes à feu doux pour l'épaissir.



5 Quand la tarte est cuite, éteins le four. Laisse-la encore 10 minutes dedans. Puis verse dessus le jus de prunes.

Le jus doit être assez épais pour couler lentement de la cuillère en bois



TARTE AUX PRUNES



il te faut pour 6 gourmands

- ✓ 1 kilo de prunes (rouges de préférence)
- ✓ 1 paquet de pâte brisée surgelée (à faire décongeler la veille)
- ✓ 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- ✓ un peu de farine
- ✓ un peu de beurre

# Les abricots - framboises



1 Prends une petite casserole. Mets dedans les framboises et le jus d'orange. Laisse-les tremper pendant 5 minutes.



2 Coupe les abricots en deux et retire les noyaux. Mets 6 moitiés dans une assiette et 6 moitiés dans une autre.



3 Retire les framboises du jus d'orange et remplis les moitiés d'abricots avec.



4 Mets les 4 moitiés d'abricots qui restent dans le jus d'orange et fais chauffer à feu doux. Quand le mélange bout, éteins.



5 Laisse refroidir. Mixe le tout ou écrase-le avec une fourchette pour obtenir un coulis. Puis verse sur les abricots.

*Tu peux aussi rajouter une boule de glace vanille dans l'assiette!*



LES ABRICOTS-FRAMBOISES



Desserts



*il te faut pour 2 gourmands*

- ✓ 8 gros abricots bien mûrs
- ✓ 2 barquettes de framboises
- ✓ le jus d'une orange pressée
- ✓ 1 cuillerée à café de sucre

# Les glaçons - cerises



1 Enlève les queues et les noyaux des cerises. Dans une casserole, verse 1/2 litre d'eau. Mets les cerises lavées dedans.



2 Ajoute le sucre. Fais cuire à feu très doux pendant 30 minutes. Laisse refroidir.



3 Verse le jus dans les pots de petits-suisse. Mets-les au congélateur.



4 Au bout d'une heure, plante un bâtonnet dans chaque pot. Remets-les au congélateur pendant encore une heure.



5 Pour démouler ton glaçon, place le pot à l'envers sous l'eau très chaude pendant quelques secondes.

En hiver, remplace les vraies cerises par du sirop, pur fruit.

Pour un glaçon, il te faut

2 cuillères à café  
de sirop et  
le reste d'eau!



LES GLAÇONS-CERISES

Desserts



il te faut  
pour 6 gourmands

- ✓ 500 grammes de cerises
- ✓ 5 cuillères à soupe de sucre
- ✓ 6 pots de petits-suisse vides et bien lavés
- ✓ 6 bâtonnets plats à esquimaux

# Le fromage blanc surprise



1 Passe rapidement les fraises sous l'eau, enlève leur la queue puis pose les fraises sur une assiette.



2 Lave ensuite les abricots. Enlève les noyaux puis pose les abricots sur l'assiette à côté des fraises.



3 Prends une planche puis coupe les fraises et les abricots en petits carrés d'un centimètre de côté.



4 Mets les morceaux de fruits au milieu d'une assiette. Recouvre de fromage blanc en faisant une petite montagne.



5 Fais couler le miel sur le haut de ta montagne et pose dessus la feuille de menthe. Mets au frais un quart d'heure.

En hiver,  
à la place des fruits d'été,  
mets des rondelles  
de banane!



LE FROMAGE BLANC SURPRISE



il te faut  
pour 1 gourmand

- ✓ du fromage blanc à 40 %
- ✓ 2 abricots, 3 ou 4 fraises
- ✓ 1 cuillerée de miel liquide
- ✓ 1 feuille de menthe (si tu veux)

# Le gâteau chocofondant



LE GATEAU CHOCOFONDANT

Desserts



1 Mets le beurre, les carrés de chocolat et 2 cuillerées d'eau dans une casserole. Fais fondre à feu doux en tournant doucement.



2 Allume le four à 200° (th. 6). Casse les œufs en séparant les blancs des jaunes. Bats les blancs en neige bien ferme.



3 Mélange les jaunes et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que la pâte blanchisse. Ajoute le chocolat fondu. Mélange encore.



4 Verse petit à petit la farine en tournant sans cesse. Ajoute délicatement les blancs. Verse dans un moule rond beurré.



5 Fais cuire 25 minutes au four. Sors le gâteau. Pour décorer, découpe des motifs en carton et saupoudre de sucre glace.

**Attention !**

Pas plus de 25 minutes au four, sinon le gâteau ne sera plus fondant.



**il te faut pour 6 gourmands**

- ✓ 180 grammes de sucre
- ✓ 100 grammes de farine
- ✓ 3 œufs
- ✓ un peu de sucre glace
- ✓ 250 grammes de chocolat noir à cuire
- ✓ 200 grammes de beurre

# Le meringué aux pommes



1 Coupe chaque pomme en quatre. Enlève le milieu et épluche les quartiers.



2 Dans une casserole, mets les pommes, l'eau, le sucre roux et le jus du demi-citron. Laisse cuire 15 minutes à feu moyen.



3 Bats les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient très fermes. Ajoute le sucre glace en mélangeant très doucement.



4 À l'aide d'une cuillère à soupe, mets les pommes cuites dans un moule rond à bord haut. Étale la meringue dessus.



5 Allume le gril du four. Pose le moule sur la plaque du milieu. Laisse cuire environ 10 minutes.

Surveille bien la meringue : dès qu'elle est dorée sur le dessus, sors-la du four !



LE MERINGUÉ AUX POMMES

Desserts



*il te faut  
pour 4 gourmands*

- ✓ 60 g de sucre roux
- ✓ le jus d'un demi-citron
- ✓ 3 blancs d'œufs
- ✓ 100 g de sucre glace
- ✓ 5 grosses pommes (500 g environ)
- ✓ 1/4 de litre d'eau

# La mousse au citron

1



Mets le sucre dans une assiette creuse. Presse le citron sur le sucre et mélange bien.

2



Ajoute les petits-suisse. Écrase-les avec une cuillère et mélange à nouveau.

3



Mets les blancs d'œufs dans un bol. Avec un batteur, monte-les en neige.

4



Quand ils sont bien fermes, ajoute-les au mélange. Fais-le délicatement afin de ne pas les casser.

5



Verse la préparation dans deux ramequins. Mets le tout au réfrigérateur pendant 2 heures.

Quel délice  
de manger cette mousse  
avec une part de cake  
ou des petits-beurre!



LA MOUSSE AU CITRON

Desserts



il te faut  
pour 2 gourmands

- ✓ 4 cuillerées à café de sucre
- ✓ 2 petits-suisse à 40 %
- ✓ 1 citron
- ✓ 2 blancs d'œufs

- Mmmm... ! (Nathalie, 6 ans)
- J'ai fait tout tout seul ! (Louis, 8 ans)
- Inratables, c'est vraiment chouette !
- (Nicolas, 10 ans)

Voici un livre de recettes qui plaît aux enfants !  
Délicieusement faciles à faire, elles leur permettront de régaler amis et... parents gourmands.  
Ces recettes, mises en scène de façon originale, ont été testées auprès des petits et des grands, et tous en raffolent !



**Les Petits Savoirs, une collection originale  
qui met en appétit les jeunes lecteurs.  
Tendre et pétillante, elle explique clairement  
les sujets essentiels.  
Pour tous les enfants dès 6 ans.**