

Cyril Lignac



petits pratiques  
cuisine

HACHETTE  
*Pratique*

# Les enfants vont se régaler



petits pratiques  
cuisine

# Les enfants vont se régaler

Cyril Lignac

Photographies des recettes : Valéry Guédes

Stylisme des recettes : Natacha Arnoult



Avec la collaboration de Philips

HACHETTE  
*Pratique*

# Sommaire



## **6 Les petits**

- 8 Purée de carottes au miel
- 10 Beignets de poulet
- 12 Courgettes sautées au jambon
- 14 Tomates farcies
- 16 Cabillaud au lait de coco
- 18 Gâteau au chocolat
- 20 Gâteau au yaourt
- 22 Muffins à la vanille

## **24 Les moyens**

- 26 Petits pois et lardons sautés au jus
- 28 Gratin de chou-fleur
- 30 Légumes sautés sauce aigre-douce
- 32 Spaghettis bolognaise



- 34 Pizzas surprises
- 36 Blinis au jambon, au fromage et aux épinards
- 38 Cordons bleus maison
- 40 Crêpes au miel
- 42 Fromage et nuage chocolaté

#### 44 **Les grands**

- 46 Steak haché aux oignons grillés
- 48 Travers de porc grillés
- 50 Beignets de poisson
- 52 Ailerons de poulet marinés et frits
- 54 Kefta de bœuf et salade
- 56 Pommes de terre épicées au four
- 58 Churros au sucre
- 60 Milk-shakes à la framboise

#### **Signification des symboles**

- ★ très facile
- ★★ facile
- ★★★ difficile
- ☺ bon marché
- ☺☺ raisonnable
- ☺☺☺ cher





## Ma petite collection rien que pour vous...

Parce qu'il est temps de sortir des clichés qui opposent cuisine de chef et cuisine de tous les jours, j'ai décidé de vous donner le meilleur de mes recettes. La collection Petits Pratiques Hachette, qui marie depuis longtemps le beau et le bon, va mettre tous mes secrets à votre portée.

En effet, moi aussi je fais la cuisine au quotidien, moi aussi je suis accro au chocolat, nostalgique des tartes Tatin de ma grand-mère ou des purées de mon enfance, alors pourquoi garder pour moi des secrets de cuisine que vous pouvez aussi faire chez vous ?

Que ce soit au retour du marché, en repas express ou pour les enfants, toutes les occasions sont bonnes pour se mettre en cuisine et régaler ses invités. Pas besoin d'être un chef pour cela, il suffit de suivre mes conseils...

J'ai donc imaginé pour vous des recettes hyper simples, expliquées en détail et toujours illustrées, pour vous donner des idées de présentation originales qui feront de l'effet. Dans chaque recette, je vous propose mes trucs et mes astuces de chef pour bien choisir vos produits, faire les bons gestes ou ne pas rater l'étape cruciale de la cuisson : bref, tout ce qui vous aidera à réussir vos recettes à tous les coups !

Faites-moi confiance et relevez vos manches : on va se régaler !

Cyril Lignac



les petits

# Purée de carottes au miel

Pour **4 petits** | Préparation **20 minutes** | Cuisson **25 minutes**

Difficulté ★ | Coût ☺

- 500 g de carottes
- 1 oignon
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 pincée de cannelle
- 2 noix de beurre
- Sel fin

## Matériel

- 1 mixeur

**1** Épluchez et hachez l'oignon. Faites-le cuire dans une poêle pendant 2 ou 3 min, à feu doux, avec 1 noix de beurre. Épluchez les carottes, coupez-les en tranches assez fines. Ajoutez-les à l'oignon. Salez un peu, ajoutez la cannelle, un peu d'eau (à peine), couvrez et laissez cuire à feu doux en remuant de temps en temps pendant 25 min environ.

**2** Quand les carottes... sont cuites (!), mixez-les très finement, avec leur jus de cuisson, le miel et la dernière noix de beurre.

**3** Goûtez, laissez refroidir quelques minutes et servez la purée avec des œufs coques, par exemple.

## Les conseils de Cyril

Pour cette purée toute douce, choisissez de belles carottes « de sable », très fermes, très orange, concentrées en sucres végétaux et en bienfaits. En saison, n'hésitez pas à y ajouter un morceau de potimarron ou même quelques châtaignes pelées.





# Beignets de poulet

Pour **4 petits** | Préparation **10 minutes** | Cuisson **5 minutes**

Difficulté ★ | Coût ☺☺

- 3 beaux filets de poulet sans peau
- 1 échalote
- Quelques brins de persil plat
- 4 cuil. à soupe de chapelure fine
- 1 l d'huile d'arachide ou de tournesol
- Sel

Pour la sauce

- 3 cuil. à soupe de fromage blanc nature
- 3 cuil. à soupe de mayonnaise
- 4 cuil. à soupe de ciboulette hachée

**1** Coupez les filets de poulet en lanières de la taille du petit doigt, au plus. Épluchez et hachez l'échalote. Hachez le persil. Mélangez la chapelure, l'échalote et le persil.

**2** Roulez et panez les morceaux de poulet dans la chapelure. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Plongez-y les morceaux de filet. Faites-les cuire pendant 2 ou 3 min en les remuant délicatement.

**3** Égouttez ensuite les beignets et épongez-les sur du papier absorbant. Préparez la sauce en mélangeant le fromage blanc, la mayonnaise et la ciboulette.

**4** Servez les beignets dans des bols et la sauce dans des coupelles.

## Les conseils de Cyril

Si vous ne parvenez pas à faire manger le blanc du poulet à vos petits, voici la recette qu'il vous faut. Elle est toute simple et plaira même aux grands. Choisissez toujours des blancs de poulet de très bonne qualité : bio ou Label Rouge.



# Courgettes sautées au jambon

Pour **4 petits** | Préparation **25 minutes** | Cuisson **10 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 2 tranches épaisses de jambon
- 1 courgette
- 16 tomates cerise
- 2 oignons nouveaux
- 1 cuil. à soupe de parmesan
- 1 bouillon cube
- Huile d'olive
- Sel

**1** Coupez les extrémités de la courgette, lavez-la et coupez-la finement en tranches. Coupez ensuite les oignons nouveaux (utilisez les fanes), les tomates cerise en deux et le jambon en cubes.

**2** Dans une poêle, faites sauter les oignons et la courgette avec de l'huile d'olive pendant 5 min. Ajoutez les tomates, le jambon, le fond de volaille et 5 cl d'eau. Salez un peu et faites mijoter pendant 5 min.

**3** Terminez en ajoutant le parmesan. Mélangez bien et servez, pas trop chaud, avec du riz blanc ou des pâtes.

## Les conseils de Cyril

Faites découvrir le parmesan aux enfants : généralement, ils l'aiment beaucoup... surtout si vous ne les avez pas trop habitués aux fromages râpés industriels, sans saveur ni odeur. De manière générale, évitez de cuisiner « fade » aux enfants car ils s'y habituent et ont beaucoup de mal, ensuite, à aller vers la variété et des préparations plus marquées.





# Tomates farcies

Pour **4 petits** | Préparation **25 minutes** | Cuisson **30 minutes**

Difficulté ★ | Coût ☺

- 300 g de veau haché
- 4 tomates
- 1 courgette
- 1 œuf
- 1 boule de mozzarella
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- 2 oignons nouveaux hachés
- 1 gousse d'ail
- 2 pincées de thym
- Huile d'olive
- Sel

**1** Coupez les tomates et évidez-les avec une cuillère. Salez l'intérieur, puis retournez-les sur une assiette. Préchauffez le four à 210 °C (th.7).

**2** Dans un saladier, mélangez le veau avec la courgette préalablement hachée, 1 cuillerée à soupe de chapelure, les oignons hachés, la gousse d'ail écrasée, le thym, la mozzarella coupée en dés et l'œuf. Salez légèrement et ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

**3** Remplissez les tomates de farce, saupoudrez-les de chapelure, huilez-les très légèrement et enfournez-les pour 30 min de cuisson. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.

## Les conseils de Cyril

Évitez de faire des tomates farcies avec de la chair à saucisse car elle contient du sel nitrité que les plus petits ne digèrent pas bien. Préférez les oignons nouveaux pour les enfants car ils apportent du goût et de la douceur au plat mais pas d'agressivité.



# Cabillaud au lait de coco

Pour **4 petits** | Préparation **15 minutes** | Cuisson **20 minutes**

Difficulté ★ | Coût € €

- 4 morceaux ou pavés de cabillaud sans peau ni arête
- 100 g de petits pois ou de pois gourmands écosés frais
- 100 g de carottes en tranches
- 2 tranches d'ananas
- 35 cl de lait de coco
- 2 pincées de Maïzena®
- Sel

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th.7). Coupez l'ananas en petits dés ou en tranches fines. Dans un saladier, mélangez avec un fouet le lait de coco, la Maïzena® et un peu de sel.

**2** Placez les morceaux de poisson dans 4 plats. Recouvrez avec les petits pois, les carottes, l'ananas et le lait de coco.

**3** Enfournez et faites cuire 20 min. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.

## Les conseils de Cyril

Idéalement, préparez cette recette dans des petits plats individuels : la présentation sera bien plus réussie et vos enfants mangeront plus facilement. Tous les détails comptent ! Attention, ne confondez pas le « lait » de coco avec la crème de coco qui est, quant à elle, très sucrée et sert à préparer les cocktails.





# Gâteau au chocolat

Pour **6 à 8 petits** | Préparation **25 minutes** | Cuisson **30 minutes** | Repos **10 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 4 œufs
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de chocolat au lait
- 90 g de beurre  
+ 1 noix pour le moule
- 80 g de farine  
+ un peu pour le moule
- 140 g sucre

## Matériel

- 1 moule de 20 à 25 cm de diamètre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre avec les chocolats coupés en morceaux au four à micro-ondes ou dans un bain-marie tiède.

**2** Dans un saladier, mélangez le sucre avec les œufs, puis ajoutez la farine.

**3** Incorporez le chocolat fondu à cette préparation. Mélangez bien avec une cuillère en bois afin d'obtenir une pâte homogène.

**4** Beurrez, puis farinez légèrement un moule de 20 à 25 cm de diamètre. Puis versez-y la pâte. Enfournez et laissez cuire 30 min. Sortez du four, laissez refroidir 10 min, puis démoulez délicatement.

## Les conseils de Cyril

Pour un anniversaire, décorez le gâteau en le saupoudrant de sucre glace, de cacao ou ajoutez de la chantilly. Vous pouvez aussi le napper de fondant acheté chez le boulanger.



# Gâteau au yaourt

Pour **4 à 6 petits** | Préparation **15 minutes** | Cuisson **25 à 30 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 1 pot de yaourt velouté
- 3 œufs
- 1/2 citron
- 3 pots de farine  
+ pour le moule
- 1 pot de sucre semoule
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pot d'huile d'arachide  
ou de tournesol
- Beurre pour le moule

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Prélevez 2 ou 3 zestes sur le citron et hachez-les très finement. Évitez de prendre la peau blanche qui se trouve sous la partie jaune du zeste : elle est très amère.

**2** Dans un saladier, mélangez le yaourt et les œufs avec le sucre semoule. Ajoutez la levure, la farine, le sucre vanillé et les zestes. Mélangez bien, puis incorporez l'huile.

**3** Versez la pâte dans un moule préalablement beurré et fariné, enfournez pour 25 à 30 min de cuisson.

## Les conseils de Cyril

Vous pouvez remplacer les zestes de citron par des zestes d'orange ou de pamplemousse. N'hésitez pas à accompagner ce gâteau au yaourt d'un peu de crème anglaise. Si vous souhaitez le fourrer, vous pouvez utiliser un peu de crème battue, de la pâte à tartiner ou encore de la confiture.





# Muffins à la vanille

Pour **8 muffins** | Préparation **25 minutes** | Cuisson **20 minutes** | Repos **30 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 50 cl de lait
- 100 g de crème liquide
- 80 g de beurre fondu
- 4 œufs entiers
- 4 gousses de vanille
- 300 g de farine
- 300 g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 90 g d'huile d'arachide ou de tournesol
- 1 pincée de sel fin

## Matériel

- 8 moules à muffins

**1** Préchauffez le four à 175 °C (th.6-7). Avec la pointe d'un petit couteau, coupez les gousses de vanille dans le sens de la longueur. Grattez l'intérieur des gousses pour récupérer toutes les petites graines noires. Placez-les délicatement dans une soucoupe.

**2** Dans un saladier, battez un moment le sucre et les œufs. Ajoutez la farine, la levure, les graines de vanille, puis le lait. Mélangez bien, incorporez l'huile, le beurre et le sel. Mélangez à nouveau la pâte avec un fouet à main pour qu'elle devienne parfaitement lisse.

**3** Versez la pâte dans les moules à muffins. Laissez cuire au four pendant 20 min environ. Au terme de la cuisson, démoulez les muffins encore chauds et laissez-les refroidir sur une grille ou un grand plat pendant 30 min avant de les déguster.

## Les conseils de Cyril

Ne tentez pas de faire cette recette avec des arômes ou du sucre vanillé : le résultat serait plutôt décevant.

Petite astuce : récupérez les morceaux des gousses de vanille, laissez-les sécher, mélangez-les à du sucre, puis réduisez-les finement pour obtenir un sucre vanillé maison.











les moyens

# Petits pois et lardons sautés au jus

Pour **4 moyens** | Préparation **30 minutes** | Cuisson **20 minutes**

Difficulté ★ | Coût ☺

- 16 tranches fines de poitrine fumée
- 500 g de petits pois
- 4 oignons nouveaux
- 1 pincée de thym
- 1 bouillon cube de veau
- 1 belle noix de beurre
- Huile d'arachide ou tournesol
- Sel, poivre

**1** Dans une poêle à fond antiadhésif, faites dorer les tranches de poitrine avec une goutte d'huile pendant 2 min. Épongez-les ensuite sur du papier absorbant.

**2** Dans une casserole, faites dorer 2 min les oignons nouveaux préalablement coupés en tranches avec un peu d'huile. Ajoutez les petits pois, le thym et la poitrine coupée en petits morceaux. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 5 min.

**3** Ajoutez le fond de veau et un demi-verre d'eau. Mélangez, couvrez et laissez cuire encore 10 min.

**4** Ajoutez la noix de beurre, goûtez, salez un peu si nécessaire et servez bien chaud.

## Les conseils de Cyril

Pour une recette un peu plus nourrissante, ajoutez quelques pommes de terre nouvelles cuites à la vapeur. Souvent les enfants n'aiment pas les légumes et en particulier les petits pois car ils sont fades. Avec le fond de veau en poudre, les légumes cuisent dans un jus savoureux qui, en général, plaît beaucoup. Vous pouvez remplacer le fond de veau par une plaquette de bouillon de légumes bio.



# Gratin de chou-fleur

Pour **4 moyens** | Préparation **30 minutes** | Cuisson **40 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 1 petit chou-fleur
- 50 cl de lait
- 150 g de fromage râpé
- 1 cuil. à soupe bien remplie de farine
- 2 belles noix de beurre + un peu pour le moule
- Sel, poivre

## Matériel

- 1 plat à gratin

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th.7). Séparez le chou-fleur en petits bouquets. Faites-les cuire 2 min dans un grand volume d'eau salée. Égouttez-les.

**2** Assemblez la farine et le beurre dans une casserole, portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 1 min environ.

**3** Dans une autre casserole, faites frémir le lait avec un peu de sel et de poivre. En fouettant, ajoutez le mélange de farine et de beurre dans le lait chaud. Faites cuire et épaissir à feu doux en mélangeant 1 min. Sortez du feu.

**4** Ajoutez la moitié du fromage à la préparation. Beurrez le plat, placez-y le chou-fleur et nappez avec la sauce. Saupoudrez avec le reste de fromage et glissez au four pour 35 min de cuisson environ. Laissez refroidir un moment avant de servir.

## Les conseils de Cyril

En général, les enfants (et les grands aussi !) n'aiment pas le chou-fleur à cause de son odeur forte. Pour éviter cela, il existe deux astuces. Tout d'abord, achetez le chou-fleur très frais, très blanc, sans décoloration. Ensuite, ne le faites pas trop cuire. C'est la cuisson prolongée qui par un phénomène « physicochimique » naturel libère les mauvaises odeurs du chou-fleur...

Si vous aimez, ajoutez quelques dés de jambon dans ce gratin. Panachez le chou-fleur avec des courgettes ou du potiron.





# Légumes sautés sauce aigre-douce

Pour **4 moyens** | Préparation **25 minutes** | Cuisson **20 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 1 oignon rouge
- 1 belle carotte
- 1 beau bulbe de fenouil
- 4 branches de céleri
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 8 cuil. à soupe de sauce aigre-douce du commerce
- 1 oignon blanc
- Huile d'olive
- Sel, poivre

**1** Épluchez les oignons et la carotte. Lavez le fenouil, éliminez ses tiges vertes. Lavez les branches de céleri. Épépinez les poivrons. Avec un couteau, détaillez tous ces légumes, oignons compris, en tiges de la taille du petit doigt environ.

**2** Faites chauffer à feu doux un bon fond d'huile d'olive dans une poêle (ou mieux, dans un wok). Versez-y les oignons et la carotte. Laissez cuire 5 min à feu moyen en remuant. Ajoutez le fenouil, le céleri et les poivrons. Salez, poivrez et faites cuire à couvert pendant 10 min en remuant de temps en temps. Les légumes ne doivent pas colorer mais cuire lentement. Ajoutez la sauce. Couvrez à nouveau, poursuivez la cuisson 2 ou 3 min.

**3** Servez sans attendre avec un bon riz blanc nature ou des pâtes.

## Les conseils de Cyril

Au début de la cuisson, juste avant les oignons et la carotte, vous pouvez faire sauter 150 g de porc coupé en dés ou en lamelles, puis faire la recette comme indiqué. La quantité de sauce est indicative : il faut que les légumes soient légèrement recouverts de sauce, ni plus ni moins, à vous de trouver la bonne dose. Attention aux sauces aigres-douces : certaines sont pimentées, d'autres non. Tenez-en compte.



# Spaghettis bolognaise

Pour **4 à 6 moyens** | Préparation **25 minutes** | Cuisson **30 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 350 g de chair à saucisse bien maigre
- 1 boîte de tomates concassées (400 g environ)
- 2 cuil. à soupe de caviar de tomate
- 50 g de parmesan
- 300 g de spaghettis
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

**1** Épluchez l'oignon, puis hachez-le assez finement. Hachez l'ail. Dans une poêle, faites chauffer l'huile à feu assez vif et ajoutez l'oignon. Faites cuire 3 min environ, puis ajoutez la viande et l'ail. Salez, poivrez. Prolongez la cuisson de 3 min en remuant, puis ajoutez la boîte de tomate avec son jus et le caviar. Mélangez et comptez 15 min de cuisson à feu doux.

**2** Faites bouillir une casserole d'eau salée et faites cuire les spaghettis 8 à 10 min.

**3** Égouttez les pâtes et répartissez-les dans les assiettes. Recouvrez avec la sauce bolognaise et saupoudrez avec un peu de parmesan, que vous aurez préalablement râpé.

## Les conseils de Cyril

Le caviar de tomate est une purée préparée avec des tomates séchées et confites à l'huile d'olive. Il apporte beaucoup de saveur et de couleur. Veillez à ne pas trop saler car la chair à saucisse est déjà elle-même très bien assaisonnée.





# Pizzas surprises

Pour **4 moyens** | Préparation **35 minutes** | Réfrigération **1 heure**

Cuisson **20 à 25 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

Pour la pâte

- 350 g de farine  
+ un peu pour la plaque
- 10 g de levure biologique
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 g de sel

Pour la garniture

- 1 tranche de jambon
- Quelques lardons
- Quelques moules cuites
- Quelques olives noires et vertes
- 2 boules de mozzarella
- 8 cuil. à soupe de sauce à pizza

**1** Préparez la pâte en mélangeant, puis en pétrissant pendant quelques minutes la farine, la levure, l'huile, le sel et 250 cl d'eau avec un robot mélangeur. Divisez la pâte obtenue en quatre et laissez-la reposer dans le réfrigérateur pendant 1 heure environ.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Étalez les boules de pâte sur la table bien farinée en 4 disques de 12 à 15 cm de diamètre environ. Posez un premier disque sur la plaque de cuisson, farinée elle aussi. Déposez et étalez sur la pâte 2 cuillerées à soupe de sauce à pizza, 1 tranche de jambon et 1 ou 2 tranches de mozzarella. Refermez-la et soudez les bords en appuyant avec les doigts. Faites 3 autres pizzas de la même manière en remplaçant tour à tour le jambon par les olives, les lardons, puis enfin les moules cuites.

**3** Enfournez et laissez cuire 20 à 25 min. Servez les pizzas bien gonflées. Laissez les enfants les ouvrir eux-mêmes et découvrir ce qu'elles contiennent.

## Les conseils de Cyril

Adaptez la recette aux goûts de vos enfants : changez de sauce tomate, ajoutez des herbes, garnissez-les avec des restes de poulet rôti, du jambon sec, des fruits de mer, des mélanges de fromages, râpés ou non, etc.





# Blinis au jambon, au fromage et aux épinards

Pour **4 à 6 moyens** | Préparation **25 minutes** | Repos **30 minutes**

Cuisson **10 minutes**

Difficulté ★ | Coût ☺

- 2 tranches de jambon cuit, sans gras
- 1 petit bol d'épinards cuits et égouttés
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 30 g de beurre fondu + 1 noix pour la cuisson
- 80 g de comté
- 175 g de farine
- 10 g de levure de boulanger
- 10 g de sucre
- 1 pincée de sel
- Poivre

**1** Dans un saladier, cassez les œufs et battez-les quelques instants avec le sucre. Ajoutez-y ensuite le lait à peine tiédi, la farine, la levure de boulanger et le sel. Mélangez. Enfin, ajoutez à la préparation le beurre fondu et légèrement refroidi. Poivrez la pâte, puis laissez-la reposer pendant 30 min.

**2** Coupez les tranches de jambon en lanières. Coupez également le comté en dés et hachez grossièrement les épinards. Ajoutez ces ingrédients à la pâte et mélangez.

**3** Faites chauffer une poêle avec 1 noisette de beurre et versez une petite louche de pâte. Les blinis doivent faire 8 à 10 cm de diamètre et être un peu épais. Faites-les cuire 1 ou 2 min à feu assez doux, puis retournez-les. Laissez cuire 2 min à nouveau, puis placez-les sur une assiette et dégustez-les aussitôt bien chauds. Faites cuire ainsi toute la pâte et servez chaud.

## Le conseil de Cyril

Plus riches, mais plus appréciés aussi : les blinis aux lardons. Faites revenir 120 g de lardons, ajoutez-les à la pâte et faites ensuite comme indiqué. Succès assuré !





# Cordons bleus maison

Pour **4 moyens** | Préparation **20 minutes** | Cuisson **15 minutes**

Difficulté ★ | Coût ☺

- 3 steaks de veau haché
- 4 tranches de bacon
- 3 œufs
- 4 tranches de mozzarella
- 4 cuil. à soupe de sauce tomate
- 6 cuil. à soupe de chapelure
- 2 noix de beurre
- Sel, poivre

**1** Placez les steaks de veau haché dans un bol. Salez, poivrez, ajoutez 1 œuf et travaillez l'ensemble un instant avec une cuillère en bois.

**2** Divisez la viande en quatre boules. Avec la main, étalez-en une. Posez dessus 1 tranche de mozzarella, 1 tranche de bacon et 1 cuillerée à soupe de sauce tomate. Rabattez la viande sur ces ingrédients afin de former un chausson. Répétez l'opération pour obtenir 3 autres chaussons qui emprisonnent bien la garniture.

**3** Battez les 2 œufs restants. Trempez-y les chaussons, puis panez-les dans la chapelure. Faites cuire les cordons bleus ainsi obtenus à feu moyen, dans le beurre moussant pendant 15 min en les retournant de temps en temps. Servez un peu chaud avec une salade verte. Succès garanti !

## Les conseils de Cyril

En général, les enfants aiment beaucoup le veau haché. Pour aller plus vite, mélangez la viande avec un œuf, un peu de sauce tomate, le fromage et le bacon coupés en dés. Formez des steaks et cuisez à la poêle comme indiqué plus haut.



# Crêpes au miel

Pour **8 moyens** | Préparation **15 minutes** | Repos **1 heure** | Cuisson **25 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 7 œufs entiers
- 1 l de lait
- 500 g de farine
- 1 pot de miel liquide
- 8 cl d'huile
- Beurre pour la cuisson
- 1 pincée de sel

**1** Dans un saladier, assemblez la farine, les œufs, l'huile et 250 cl de lait. Mélangez au fouet pour obtenir une pâte épaisse mais sans grumeaux. Ajoutez peu à peu le reste du lait, en mélangeant. Laissez reposer la pâte 1 h, si possible.

**2** Sur feu moyen, faites cuire les crêpes dans une poêle avec 1 petite noisette de beurre, pour chaque crêpe.

**3** Versez un peu de miel sur les crêpes chaudes et servez-les sans attendre.

## Les conseils de Cyril

Agrémentez ces crêpes au miel avec un peu de cacao en poudre, de la crème chantilly, de la glace à la vanille ou au chocolat, ou encore des fruits : bananes, fraises, framboises, mangues, ananas, etc. Rappelez-vous que le miel calme les enfants : préparez donc ces crêpes en fin de journée, pour le dessert du soir !





# Fromage et nuage chocolaté

Pour **4 moyens** | Préparation **5 minutes**

Difficulté ★ | Coût 🍷

- 200 g de fromage frais
- 150 g de crème liquide
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 1 cuil. à soupe de cacao amer

- 1 Répartissez le fromage frais, de préférence non battu, dans 4 coupelles ou verres.
- 2 Dans un saladier, mélangez la crème et le sucre glace. Battez-le tout en chantilly bien ferme. Ajoutez le cacao amer préalablement tamisé avec une petite passoire.
- 3 Déposez la crème au cacao amer sur le fromage frais et servez sans attendre.

## Les conseils de Cyril

Mélangez le fromage frais avec 3 sachets de sucre vanillé. Vous pouvez sucrer un peu plus la crème fouettée en utilisant un cacao en poudre instantané plutôt qu'un cacao amer. Décorez ce dessert avec quelques copeaux de chocolat noir ou des amandes effilées.







The image features a large, solid yellow circle on the left side, which overlaps with a magenta background. The text "les grands" is positioned in the lower right area, partially overlapping the yellow circle and the magenta background.

les grands

# Steak haché aux oignons grillés

Pour **4 grands** | Préparation **25 minutes** | Cuisson **30 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 600 g de bœuf haché par le boucher
- 6 belles pommes de terre
- 8 oignons nouveaux, avec leurs fanes, si possible
- 2 gousses d'ail
- Sauce soja
- Huile d'arachide
- Huile d'olive
- Sel, poivre

**1** Pelez les pommes de terre, coupez-les ensuite en tranches aussi fines que possible, avec un robot ménager. Pressez les tranches entre vos mains pour faire sortir leur jus mais ne les rincez pas. Faites-les sauter à la poêle, avec un peu d'huile d'arachide, de sel et de poivre pendant 20 min. Sortez-les du feu, ajoutez les gousses d'ail préalablement pelées et pressées. Réservez.

**2** Épluchez les oignons, coupez-les plus ou moins finement. Utilisez également une partie des fanes, si elles sont belles. Dans une poêle, faites sauter les oignons salés et poivrés à l'huile d'olive pendant 2 ou 3 min.

**3** Formez 4 steaks hachés de bœuf avec vos mains. Faites-les cuire à la poêle pendant 4 à 5 min, en les retournant.

**4** Servez les steaks dans des assiettes, recouvrez-les avec les oignons. Arrosez avec un peu de sauce soja et quelques gouttes d'huile d'olive. Accompagnez avec les pommes de terre et servez aussitôt.

## Les conseils de Cyril

Vous pouvez aussi doubler la quantité d'oignons, les faire cuire comme indiqué, les mélanger à la viande crue, puis formez des steaks et enfin faire cuire le tout. Vous pouvez faire varier cette recette en remplaçant le bœuf par du veau, ajouter du sel, du poivre, 1 œuf, 100 g de fromage râpé, former un pain et le faire rôti 25 min au four chauffé à 210 °C (th. 7).



# Travers de porc grillés

Pour **4 grands** | Préparation **25 minutes** | Marinade **1 heure** | Cuisson **25 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 600 g de travers de porc
- Huile d'arachide ou de tournesol
- Sel, poivre

Pour la marinade

- 6 oignons nouveaux hachés, avec 2 ou 3 fanes
- 2 cuil. à soupe de gingembre frais haché
- 20 cl de sauce soja
- 5 cuil. à soupe de miel
- 5 cuil. à soupe de sauce aigre-douce
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame

Matériel

- Piques à brochettes

**1** Salez, poivrez les travers de porc et mélangez-les avec la moitié de tous les ingrédients de la marinade. Laissez macérer pendant 1 h.

**2** Égouttez la viande. Embrochez les morceaux de viande sur des piques pour faire de belles brochettes. Faites-la cuire à la poêle, en cocotte (avec un peu d'huile d'arachide ou de tournesol) ou, mieux, sur un lit de braises bien rouges en les tournant assez souvent. Comptez 20 min environ. Attention à la coloration de la viande qui ne doit pas être trop forte ou trop rapide. Surveillez bien.

**3** Pendant ce temps, faites une sauce d'accompagnement en mélangeant la seconde moitié des ingrédients de la marinade. Répartissez-la dans 4 petites soucoupes. Servez les travers grillés avec leur sauce et un riz blanc nature.

## Les conseils de Cyril

Cette recette remporte généralement tous les suffrages chez les ados. Vous pouvez aussi la faire avec des ailerons ou des pilons de poulet. Si la sauce vous paraît un peu trop douce, retirez un peu de miel. Demandez au boucher de vous choisir des travers pas trop gras ou dégraissés.





# Beignets de poisson

Pour **4 grands** | Préparation **20 minutes** | Cuisson **10 minutes**

Difficulté ★ | Coût €€

- 500 g de filet de cabillaud sans peau ni arête
- 1 jaune d'œuf
- 140 g de farine
- 1 l d'huile d'arachide ou de tournesol pour la cuisson
- Sel, poivre

**1** Dans un saladier, mélangez le jaune d'œuf et 25 cl d'eau. Ajoutez la farine tamisée. Mélangez bien avec un fouet, puis filtrez avec une passoire la pâte obtenue.

**2** Coupez le poisson en lanières, salez et poivrez. Faites chauffer l'huile (au moins 1 litre) dans une casserole ou une friteuse, si vous en possédez une.

**3** Trempez quelques lanières de poisson dans la pâte, puis plongez-les dans la friture. Laissez cuire 2 à 3 min. Égouttez délicatement, épongez sur du papier absorbant et servez aussitôt.

## Les conseils de Cyril

N'hésitez pas à accompagner cette recette d'une mayonnaise maison préparée avec de l'huile d'olive et agrémentée d'échalotes et de cornichons hachés.

Pour donner plus de saveur au poisson, vous pouvez d'abord le faire mariner avec un peu d'huile d'olive, des échalotes et un peu de piment (pas trop).

La recette fonctionne bien avec des poissons à chair ferme comme la lotte par exemple. Vous pouvez aussi la réaliser avec des queues de crevettes décortiquées.





# Ailerons de poulet marinés et frits

Pour **4 grands** | Préparation **20 minutes** | Marinade **1 heure** | Cuisson **4 à 5 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 24 ailerons de poulet
- 3 cuil. à soupe de chapelure
- 2 l d'huile d'arachide ou de tournesol pour la cuisson
- Sel, poivre

Pour la marinade

- 8 olives noires
- 10 feuilles de basilic
- 2 tomates confites ou séchées (si possible)
- 4 pincées d'origan
- 1 brin de thym frais, si possible
- 4 gousses d'ail

Matériel

- 1 mixeur

**1** Coupez les ailerons en deux au niveau de la jointure ou demandez au boucher de le faire pour vous. Salez et poivrez les ailerons.

**2** Hachez finement les gousses d'ail avec les feuilles de thym, le basilic, l'origan, les tomates et les olives. Il faut obtenir une purée assez fine. Passez ces ingrédients au mixeur pour aller plus vite. Mélangez les ailerons à la préparation et laissez-les mariner 1 h environ.

**3** Mélangez les ailerons marinés avec la chapelure, jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Dans une grande casserole, faites les frire dans 2 litres d'huile d'arachide ou de tournesol bien chaude, pendant 4 à 5 min environ. Épongez-les sur du papier absorbant et servez aussitôt.

## Les conseils de Cyril

Choisissez des ailerons de poulet « blanc » et « bio » ou « fermier », si possible : ils sont moins gras. Si vous pouvez, faites mariner les ailerons la veille. La recette est également délicieuse si vous la préparez avec des filets de poulet sans peau et coupés en lanières. Attention la cuisson est plus rapide : 1 à 2 min suffisent.





# Kefta de veau

Pour **4 grands** | Préparation **25 minutes** | Cuisson **5 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 600 g de veau haché
- 1 citron
- Quelques tiges de coriandre
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 3 pincées de piment de Cayenne
- 6 belles pincées de cumin en poudre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Matériel

- 8 piques à brochettes

**1** Épluchez l'oignon blanc, hachez-le assez finement, puis faites-le cuire 2 ou 3 min à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Placez-le ensuite dans un saladier. Épluchez l'ail et hachez-le avec la coriandre.

**2** Mélangez l'oignon avec la viande, l'ail, la coriandre, le piment, le cumin, du sel, du poivre et 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

**3** Prenez une pique à brochettes et formez une sorte de saucisse de viande hachée parfumée tout autour. Aplatissez légèrement la viande, répétez l'opération pour faire au moins 8 petites brochettes en tout.

**4** Salez, poivrez les kefta, huilez-les légèrement et faites-les cuire 3 à 4 min à la poêle bien chaude. Ne les cuisez pas beaucoup plus sinon ils seront trop secs. Servez-les bien chauds avec de la semoule, quelques gouttes de jus de citron et d'huile d'olive.

## Les conseils de Cyril

N'hésitez pas à faire des recettes épicées aux enfants et aux ados : ce n'est qu'une question d'habitude ! Plus vous les habituez à des saveurs étranges et variées, plus ils y sont réceptifs. Servez ces kefta avec une salade de tomates et de concombres.



# Pommes de terre épicées au four

Pour **4 grands** | Préparation **20 minutes** | Cuisson **30 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 800 g de petites pommes de terre charlotte
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 3 cuil. à soupe de Maïzena®
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café d'origan
- 1 cuil. à café de poivre « mignonnette »
- 2 gousses d'ail pelées
- Huile d'arachide

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th.7) avec sa plaque. Rincez les pommes de terre. Coupez-les en deux, puis en quatre, dans le sens de la longueur.

**2** Dans un saladier, mélangez la Maïzena®, le paprika, l'origan, le poivre, le persil et l'ail hachés.

**3** Mélangez les pommes de terre avec le mélange d'épices pour les recouvrir complètement.

**4** Versez un peu d'huile sur la plaque, ajoutez les pommes de terre, enfournez et laissez cuire 30 min environ. Servez chaud.

## Les conseils de Cyril

Vous pouvez aussi cuire ces pommes de terre à la friture.

Pour les réussir, prenez les pommes de terre, plutôt jeunes, ou nouvelles, et de petite taille, ne dépassant pas celle du pouce. Quand vous les mélangez aux épices, gardez-les légèrement humides (mais pas trop), elles « accrocheront » mieux le mélange parfumé.





# Churros au sucre

Pour **6 grands** | Préparation **20 minutes** | Cuisson **10 minutes**

Difficulté ★★★ | Coût €

- 45 cl de lait
- 1 œuf
- 300 g de farine
- Sucre en poudre
- 2 l d'huile d'arachide ou tournesol pour la cuisson
- 1 pincée de sel fin

## Matériel

- Poche à douille pour pâtisserie

**1** Versez l'huile dans une grande casserole et faites-la chauffer. Dans un saladier, mélanger le lait, l'œuf, la farine et le sel. Il faut obtenir une pâte assez lisse et épaisse. Laissez-la reposer quelques minutes.

**2** Versez la pâte dans une poche à douille. Pressez la poche et faites tomber des churros d'environ 10 cm dans l'huile chaude en coupant la pâte avec un petit couteau.

**3** Laissez-les cuire 2 à 3 min. Égouttez-les et épongez-les sur du papier absorbant.

**4** Mélangez-les avec un peu de sucre en poudre et servez-les aussitôt, bien chauds.

## Les conseils de Cyril

Ne pétrissez surtout pas cette pâte inutilement : elle deviendrait élastique et très difficile à former en churros. Il suffit juste d'assembler les ingrédients entre eux. Si vous voulez, parfumez la pâte avec un peu d'extrait de vanille ou de fleur d'oranger.



# Milk-shakes à la framboise

Pour **4 grands** | Préparation **10 minutes**

Difficulté ★ | Coût €

- 200 g de framboises fraîches + quelques-unes pour le décor
- 6 cuil. à soupe de glace à la vanille
- 40 cl de lait glacé
- 2 cuil. à soupe de sucre glace

Matériel

- 1 mixeur

**1** Avant de les préparer, placez les verres dans lesquels vous voulez servir les milk-shakes 2 ou 3 h au congélateur, pour les givrer complètement. Dans le bol d'un mixeur, assemblez la glace, le lait, les framboises et le sucre glace.

**2** Mixez le tout assez rapidement pour ne pas échauffer le mélange. Goûtez, ajoutez un peu plus de framboises ou de sucre selon votre goût.

**3** Versez les milk-shakes dans les verres givrés, décorez-les avec quelques framboises et servez sans attendre.

## Les conseils de Cyril

Vous pouvez faire varier cette recette enfantine en changeant de fruit.

Utilisez de la mangue, de l'ananas, des fraises, des pêches ou même des figues.

La clef de la réussite tient souvent à la température du lait : elle doit être glaciale.

N'hésitez pas à le laisser dans le congélateur 30 min avant de l'utiliser.





Cyril Lignac

# Les enfants vont se régaler

Comment faire plaisir  
à ses enfants ?

Envie de régaler petits et grands ?  
Voici 25 recettes illustrées imaginées par  
Cyril pour réjouir vos enfants et partager  
avec eux les plaisirs de la gastronomie...

Ailerons de poulet marinés et frits, purée  
de carottes au miel, courgettes sautées  
au jambon ou muffins à la vanille...

Un éventail de recettes simples et originales,  
toujours accompagnées des conseils du  
chef pour acheter les meilleurs produits,  
réussir sa cuisson et oser les variantes !

Avec Cyril,  
cuisinez comme un chef !



62-1115-5

VII-2008

ISBN 978-2-0162-1115-1



9 782016 211151

Catégorie C

**H**ACHETTE  
Pratique

**PHILIPS**