

 20 min 20 min Néant 6 muffins

Muffins à l'avoine et aux framboises

Le plaisir des framboises et les bienfaits des flocons d'avoine sont réunis dans ces muffins croustillants.

200 g de
framboises

25 g de petits
flocons d'avoine

125 g de farine

50 g d'amandes
en poudre

1 c. c. de levure
chimique

1 œuf

100 g de sucre

5 cl de lait

1. Rincez rapidement les framboises.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez 6 moules à muffins.
3. Mettez la farine et les amandes avec la levure dans un grand bol.
4. Incorporez l'œuf, puis le sucre et le lait.
5. Ajoutez les framboises et la moitié des flocons.
6. Répartissez la pâte dans les moules.
7. Parsemez du reste de flocons d'avoine et faites cuire pendant environ 20 minutes.

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Pain perdu

Un dessert classique, mais qui n'est pas perdu pour tout le monde !

1. Battez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, puis versez le lait en mélangeant.
2. Coupez la baguette ou la brioche en tranches de 1 centimètre d'épaisseur.
3. Faites tremper les tranches de pain dans les œufs au lait pendant 1 heure.
4. Ajoutez un peu de lait si le liquide est absorbé.
5. Faites chauffer une poêle avec 1 noix de beurre et faites-y dorer les tranches de pain.
6. Saupoudrez-les de sucre avant de servir.

Ajoutez un peu de cannelle pour parfumer votre pain perdu.

 10 min

 10 min

 1 h

 4 personnes

100 g de baguette
ou de brioche
rassise

25 cl de lait

2 œufs

50 g de sucre

1 sachet de
sucre vanillé

Beurre

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 5 min 15 min Néant 8 personnes

Pancakes

Donnez des formes amusantes
à ces délicieux pancakes !

200 g de farine

1 sachet de levure
chimique

30 g de sucre

2 œufs

50 g de beurre

30 cl de lait

1 c. c. de sel

1. Mélangez la farine, la levure et le sucre dans un grand saladier.
2. Faites fondre le beurre et ajoutez-le.
3. Battez les œufs dans le lait et versez dans le saladier en mélangeant pour éviter les grumeaux.
4. Faites chauffer une poêle avec un morceau de beurre ou un peu d'huile et versez un peu de pâte aux 4 coins de la poêle pour former des pancakes.
5. Retournez-les quand ils sont cuits pour les faire dorer des 2 côtés.

• Notes :

*Choisissez des garnitures savoureuses comme
des confitures ou du sirop d'érable.*

Petits choux au fromage

Ces choux moelleux et savoureux
ravigeront les plus gourmands.

 20 min

 15 min

 2 h

 6 personnes

1. Faites chauffer l'eau avec le sel et le beurre.
2. Au point d'ébullition, jetez la farine en mélangeant 1 minute sur feu doux, jusqu'à ce que la pâte se rassemble en une boule.
3. Retirez du feu, puis ajoutez les œufs 1 à 1 en mélangeant chaque fois pour bien les incorporer à la pâte.
4. Laissez refroidir, puis ajoutez le fromage, la muscade et du poivre.
5. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7), couvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et déposez des petits tas de pâte à intervalles réguliers.
6. Faites cuire au four pendant environ 10 minutes.
7. Servez chaud ou froid.

10 cl d'eau

½ c. c. de sel

100 g de beurre

120 g de farine

4 œufs

150 g de fromage
râpé

½ c. c. de muscade
moulue

Poivre

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 15 min

 20 min

 Néant

 18 muffins

Petits muffins aux courgettes

La polenta donne du croustillant
à ces muffins savoureux.

1 petite courgette
(200 g)

100 g de farine

55 g de polenta

1 c. c. de levure

25 g de sucre

½ c. c. de sel

1 œuf

60 g de beurre
mou

12 cl de lait

1. Tamisez la farine et la levure.
2. Ajoutez la polenta, le sel et le sucre.
3. Incorporez l'œuf, puis le beurre fondu et le lait.
4. Lavez la courgette, râpez-la et ajoutez-la à la préparation.
5. Beurrez des moules à muffins et versez la pâte.
6. Faites cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 20 minutes environ.

• Notes :

.....

.....

.....

.....



Pommes au four

Personne ne résiste à ce dessert
fruité et gourmand.

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7), puis retirez les trognons de pomme avec un vide-pomme.
2. Fouettez à la fourchette le sucre avec l'œuf, incorporez les amandes et farcissez chaque pomme de ce mélange.
3. Placez les pommes dans un plat.
4. Déposez 1 noix de beurre sur chaque pomme avec un peu de miel, saupoudrez de cannelle et de sucre.
5. Faites cuire au four 20 minutes environ.

 10 min

 20 min

 Néant

 4 personnes

4 pommes Golden

75 g d'amandes
en poudre

100 g de sucre

1 œuf

50 g de beurre

Cannelle
en poudre

Miel

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 5 min

 5 min

 4 h

 2 personnes

100 g de petits
flocons d'avoine

15 cl d'eau

20 cl de lait

Porridge

Nourrissante et fortifiante, l'avoine est idéale pour le petit-déjeuner des plus jeunes.

1. Mélangez les flocons avec l'eau froide et laissez-les s'imbiber pendant quelques heures ou une nuit.
2. Versez le lait en mélangeant et mettez sur feu moyen pour faire cuire les flocons.
3. Quand ils épaississent, ajoutez du lait si vous aimez le porridge plus liquide ; sinon, vous pouvez le servir.
4. Accompagnez le porridge de fruits secs, de miel ou de sirop d'érable, de fruits frais ou de cannelle.

• Notes :

.....

.....

.....

.....



Riz au lait

Personne ne résiste à un riz au lait maison onctueux et savoureux.

 5 min

 25 min

 Néant

 4 personnes

1. Portez une casserole d'eau à ébullition et faites chauffer dans une autre le lait avec la gousse de vanille fendue.
2. Versez le riz dans l'eau et faites-le cuire 3 minutes.
3. Égouttez le riz et faites-le cuire dans le lait pendant environ 20 minutes.
4. Retirez la gousse de vanille, ajoutez le sucre et servez ou laissez refroidir et gardez au frais.

Variez les parfaits de votre riz au lait : fleur d'oranger, cacao en poudre, fruits secs, etc.

100 g de riz rond

50 cl de lait entier

1 gousse de vanille

50 g de sucre

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 20 min

 30 min

 1 h

 1,5 kg de
compote

1 kg de rhubarbe

1 kg de pommes

200 g de sucre

Compote de pommes et rhubarbe

Une compote qui mêle la douceur
des pommes et l'acidité de la rhubarbe.

1. Rincez les tiges de rhubarbe
et épluchez les pommes.
2. Coupez les fruits en morceaux et mettez-les
dans une casserole avec le sucre.
3. Ajoutez 1 verre d'eau et faites cuire
à couvert en mélangeant régulièrement.
4. Faites cuire environ 30 minutes,
puis laissez refroidir avant de servir.

*Vous pouvez congeler des pots de compote
pour en avoir toujours sous la main.*

• Notes :

.....

.....

.....

.....



Banane aux amandes

Ce délicieux goûter est idéal en hiver, car il est plein d'énergie et chaleureux.

1. Mélangez le sucre et le sucre vanillé, épluchez les bananes et coupez-les en 2 dans la longueur. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites-y dorer les bananes sur chaque face, puis ajoutez les amandes.
2. Saupoudrez de sucre et faites caraméliser. Laissez tiédir avant de servir

 10 min

 10 min

 Néant

 2 personnes

2 bananes
20 g de beurre
25 g d'amandes
effilées
1 c. s. de sucre
1 c. c. de sucre
vanillé

Salade de fraises et melon

Cette jolie salade de fraises présentée dans des demi-melons ravira vos enfants.

1. Coupez les fraises en morceaux et ciselez le basilic. Mélangez le sucre avec le citron et le rhum. Ajoutez les fraises et le basilic, mélangez bien.
2. Coupez les melons en 2, videz les graines et répartissez-y les fraises. Servez bien frais.

 15 min

 Néant

 Néant

 4 personnes

500 g de fraises
2 melons
1 c. s. de sucre
1 c. s. de jus
de citron
1 c. s. de rhum
2 brins de basilic

 15 min

 10 min

 Néant

 8 scones

200 g de farine
 ½ sachet de levure
 25 g de sucre
 25 g de beurre
 1 œuf
 10 cl de lait

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Scones à la confiture

Ce petit gâteau qui accompagne le thé anglais réglera les jeunes gourmets.

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et couvrez une plaque de papier sulfurisé.
2. Mélangez la farine et la levure dans un grand bol.
3. Ajoutez le beurre et travaillez la pâte avec les doigts pour obtenir des miettes. Ajoutez le sucre.
4. Battez l'œuf avec le lait, versez sur la pâte en mélangeant avec une fourchette.
5. Farinez un plan de travail et posez-y la pâte. Farinez-la aussi et abaissez-la sur 2 centimètres d'épaisseur.
6. Découpez-y des ronds à l'emporte-pièce ou avec un verre et faites-les cuire pendant 10 minutes. Ils doivent rester blancs.
7. Servez les scones chauds avec du beurre et de la confiture.

*Vous pouvez ajouter
des raisins secs dans la pâte.*

Omelette aux pommes

Rapide à préparer et originale, cette omelette sucrée est idéale pour bien commencer la journée.

1. Épluchez la pomme et coupez-la en fines lamelles.
2. Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle et faites-y dorer les morceaux de pomme en mélangeant à feu vif.
3. Battez les œufs avec le lait et le sucre, puis versez sur les pommes.
4. Faites cuire 2 minutes environ.
5. Quand l'omelette est cuite, saupoudrez-la de sucre avant de servir.

Vous pouvez utiliser d'autres fruits ou préparer cette omelette avec simplement un peu de cannelle.

 10 min

 10 min

 Néant

 2 personnes

1 pomme

2 œufs

1 c. s. de sucre

10 cl de lait

Beurre

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 10 min 15 min Néant 4 personnes

Kouigns au yaourt

Découvrez ces crêpes bretonnes épaisses. À dévorer sans modération.

500 g de farine

30 cl de lait

2 yaourts

2 œufs

15 g de levure
fraîche

5 cl d'eau tiède

1 c. s. d'huile
de tournesol

20 g de sucre

1. Versez l'eau tiède sur la levure pour la diluer, mettez la farine dans un grand saladier.
2. Incorporez les œufs à la farine, puis ajoutez l'huile, le sucre, les yaourts et le lait en mélangeant.
3. Si vous avez des grumeaux, passez la pâte au mixeur et ajoutez la levure.
4. Mélangez bien, couvrez d'un linge et laissez reposer au chaud pendant 2 heures.
5. S'il fait froid dans la cuisine, placez le saladier dans un plat contenant de l'eau tiède.
6. Une fois la pâte bien levée, faites-la cuire louche par louche dans une poêle chaude avec un peu de beurre.

• Notes :

.....

.....

.....

.....