

12 RECETTES EN FAMILLE



ARCF
DE SAINT-JEAN

Association Régionale de la
Communauté francophone de Saint-Jean inc.

PRÉFACE

LES ENFANTS ADORENT PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE CUISINE. CUISINER EST DONC UN BON MOYEN D'INTÉGRER LES ENFANTS À LA VIE FAMILIALE TOUT EN S'AMUSANT.



CE LIVRE A ÉTÉ CRÉÉ POUR TRANSFORMER LA PRÉPARATION DES REPAS EN MOMENTS DE SE RÉUNIR EN FAMILLE TOUT EN APPRENANT LA LANGUE FRANÇAISE. IL CONTIENT DES RECETTES SIMPLES, RAPIDES ET SAVOUREUSES ACCESSIBLES POUR TOUS. CHAQUE INGRÉDIENT ET ÉTAPE DE PRÉPARATION SONT REPRÉSENTÉS PAR DES IMAGES POUR FACILITER LA COMPRÉHENSION.

NOUS TENONS À REMERCIER LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DU DÉVELOPPEMENT DE LA PETITE ENFANCE DU NOUVEAU-BRUNSWICK POUR SON SOUTIEN FINANCIER QUI A RENDU LE PROJET DE LITTÉRATIE 12 RECETTES EN FAMILLE POSSIBLE.

PETITS ET GRANDS CHEFS, AMUSEZ-VOUS BIEN!

FRANCE DARGAVEL
DIRECTRICE DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE DE L'ARCF

FINANCÉ PAR:

New  Nouveau
Brunswick

PRODUIT ET DISTRIBUÉ PAR:



Les Centres de la
Petite Enfance
de l'ARCF



ARCf
DE SAINT-JEAN

Services de la petite enfance
du grand Saint-Jean



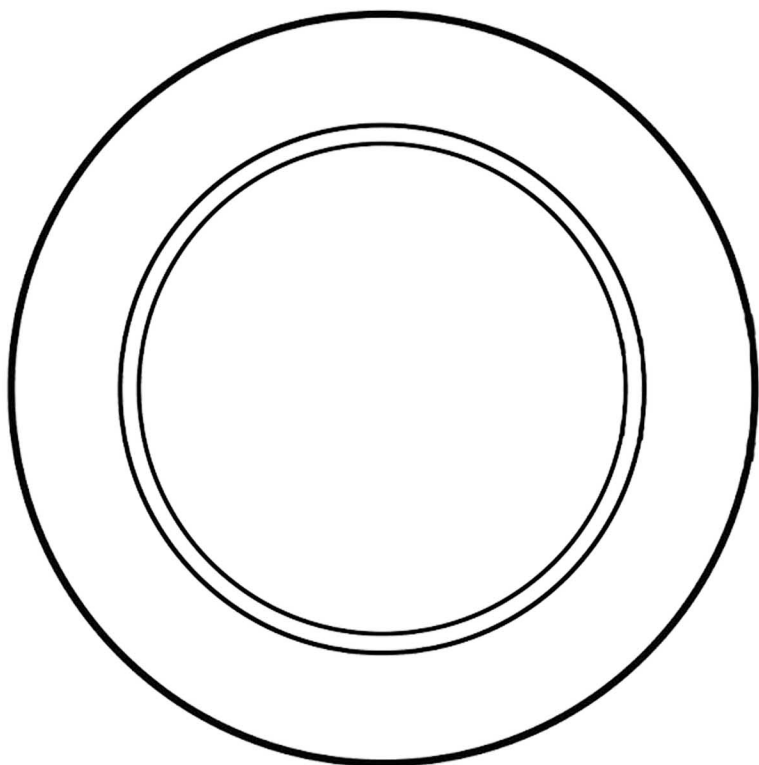
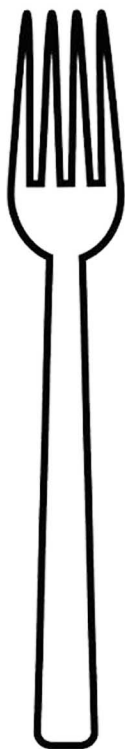
TABLE DES MATIÈRES



CUISINER EN FAMILLE



DESSINE TON
PLAT PRÉFÉRÉ!



BOULES D'ÉNERGIE SANS CUISSON



INGRÉDIENTS:



Avoine



1 tasse
(250 ml)



Flocons de
noix de coco



2/3 tasse
(167 ml)



Beurre de
noix ou
substitut



1/2 tasse
(125 ml)



Graines de
lin



1/2 tasse
(125 ml)



Pépites de
chocolat ou
canneberges
séchées



1/2 tasse
(125 ml)



Miel



1/3 tasse
(84 ml)



Graines de
chia



1 cuillère
à table
(15 ml)



Extrait de
vanille



1 cuillère
à thé
(5 ml)

PRÉPARATION:

1)



Mettre tous les ingrédients dans un grand bol.

2)



Bien mélanger les ingrédients.

3)



Couvrir le mélange et le mettre au réfrigérateur.

4)



Rouler le mélange en 20 à 25 petites boules.

5)



Déguster!

CRÊPES MAISON

INGRÉDIENTS:



Farine



2 tasses
(500 ml)



Bicarbonate
de soude



1/4 cuillère
à thé
(1,25 ml)



Poudre à pâte



1/2 cuillère
à thé
(2,5 ml)



Sel



Une pincée



1 oeuf



Battu



Eau



Huile



PRÉPARATION:

1)



Mélanger dans un bol la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel.

2)



Verser l'oeuf battu dans le mélange sec.

3)



Mélanger et ajouter de l'eau jusqu'à obtenir un mélange à consistance épaisse.

4)



Chauffer un peu d'huile dans un poêlon.

5)



Verser un peu du mélange dans le poêlon.

6)



Cuire les deux côtés

7)



Déguster!

CROQUETTES DE CHOU-FLEUR



INGRÉDIENTS:



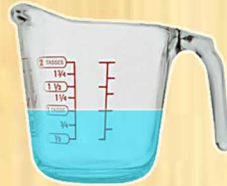
Chou-fleur



La moitié



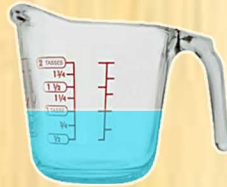
Fromage parmesan râpé



1/2 tasse (125 ml)



Fromage cheddar râpé



1/2 tasse (125 ml)



1 oeuf



Poivre



Une pincée

PRÉPARATION:

1)



Cuire le chou-fleur jusqu'à consistance molle.

2)



Réduire en purée le chou-fleur avec une fourchette dans un bol.

3)



Ajouter le fromage parmesan et cheddar, l'oeuf et le poivre. Mélanger.

4)



Former de petites boulettes et les placer sur une plaque à cuisson antiadhésive. Mettre de l'huile sur le dessus avec un pinceau.

5)



Mettre au four à 400F environ 30 à 40 minutes.

6)



Retourner délicatement à la mi-cuisson.

7)



Laisser refroidir et déguster!

GNOCCHIS AU FROMAGE CAMBOZOLA

INGRÉDIENTS:



Gnocchis



375 g



Fromage cambozola



200 g



Crème 15%



1 tasse
(250 ml)



PRÉPARATION:

1)



Faire cuire les gnocchis dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils flottent.

2)



Chauffer la crème dans une casserole antiadhésive et ajouter le cambozola. Faire bouillir doucement jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

3)



Verser la sauce sur les gnocchis.

4)



Déguster!

MACARONS AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS:



Gruau



3 tasses
(750 ml)



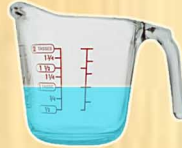
Flocons de
noix de coco



1 1/2 tasse
(375 ml)



Beurre



1/2 tasse
(125 ml)



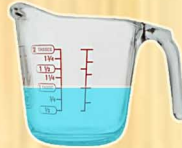
Sucre



2 tasses
(500 ml)



Lait



1/2 tasse
(125 ml)



Cacao



4 cuillères
à table
(60 ml)



Extrait de
vanille



1 cuillère
à thé
(5 ml)

PRÉPARATION:

1)



Mélanger le sucre, le lait, le beurre et le cacao.

2)



Faire bouillir le mélange à feu doux.

3)



Retirer du feu et ajouter le gruau, la noix de coco et l'essence de vanille.

4)



Bien mélanger le tout.

5)



Déposer sur du papier cire en petites boules avec une cuillère.

6)



Mettre au réfrigérateur.

7)



Déguster!

PÂTE À MODELER ODORANTE

INGRÉDIENTS:



Farine



3 tasses
(750 ml)



Sel



1 tasse
(250 ml)



Eau



3/4 tasse
(190 ml)



Kool-Aid de
différentes saveurs

1 enveloppe



PRÉPARATION:

1)



Mélanger dans un bol la farine et le sel.

2)



Mélanger l'eau et l'enveloppe de Kool-Aid.

3)



Ajouter $\frac{3}{4}$ tasse d'eau et mélanger pour obtenir une boule de pâte. Si c'est trop collant, ajouter un peu de farine. Si c'est trop farineux, ajouter un peu d'eau.

4)



Enlever la pâte du bol et la pétrir de 3 à 4 minutes sur une surface enfarinée.

5)



Ranger dans un contenant hermétique.



Attention: La pâte à modeler est faite pour jouer, pas pour être mangée.

PET DE SOEUR

INGRÉDIENTS:



1 tube de croissants Pillsbury



Cassonade



Beurre



Fondu



Sirop d'érable



PRÉPARATION:

1)



Beurrer chaque croissant.

2)



Ajouter de la cassonade sur les croissants.

3)



Rouler les croissants.

4)



Couper les croissants en tranches épaisses.

5)



Mettre sur une plaque de cuisson et verser du sirop d'érable.

6)



Cuire au four à 350F jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

7)



Déguster!

POUDING CHÔMEUR TRADITIONNEL



INGRÉDIENTS:



Farine



1 tasse
(250 ml)



Poudre à pâte



1 1/2 cuillère
à thé (7,5 ml)



Sucre



1/2 tasse
(125 ml)



Beurre non
salé, ramolli



1/3 tasse
(84ml)



1 oeuf



Lait



1/4 tasse
(75 ml)



Extrait de
vanille



1/2 cuillère
à thé (2,5 ml)



Cassonade



2 tasses
(500 ml)



Eau



1 tasse
(250 ml)



Crème 15%
à cuisson



1/2 tasse
(125 ml)

PRÉPARATION:

1)



Beurrer un moule en verre carré de 20cm de long et de 5cm de haut.

2)



Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.

3)



Dans un autre bol, crémier le sucre et le beurre au batteur électrique.

4)



Ajouter au mélange l'œuf, le lait et la vanille. Ajouter ensuite lentement les ingrédients secs.

5)



Dans le moule, mélanger au fouet la cassonade, l'eau et la crème. Ensuite, répartir la pâte sur le sirop.

6)



Mettre au four à 400F pendant 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré dans la pâte en ressorte propre.

7)



Laisser refroidir et déguster!

ROULEAU AUX FRUITS

INGRÉDIENTS:



Bleuets
fraîs ou
surgelés

Ou



Pêches
fraîches ou
surgelées

Ou



Fraises
fraîches ou
surgelées

Ou



Autres
fruits au
choix



Sucre



3 tasses
(750 ml)



Au goût

PRÉPARATION:

1)



Préchauffer le four à 170F.

2)



Couvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.

3)



Mélanger au malaxeur les fruits et le sucre jusqu'à consistance lisse.

4)



Verser le mélange sur la plaque et étendre uniformément.

5)



Mettre au four et cuire 6 à 8 heures, jusqu'à ce que le centre ne soit plus collant.

6)



Laisser refroidir et découper.

7)



Rouler et déguster!

SALADE À LA MANGUE, FRAISES ET ÉPINARDS

INGRÉDIENTS POUR LA SALADE:



Épinards
fraîs



4 tasses
(1000 ml)



Mangue
fraîche



1 tasse
(250 ml)



Fraises
fraîches



1 tasse
(250 ml)



Oignon rouge



1/2 tasse
(125 ml)



Amandes
tranchées



1/4 tasse
(75 ml)

INGRÉDIENTS POUR LA VINAIGRETTE:



Huile d'olive



6 cuillères
à table
(90 ml)



1 citron



Vinaigre de
vin blanc



1 cuillère
à table
(15 ml)

PRÉPARATION SALADE:

1)



Laver les épinards et les mettre dans un bol à salade.

2)



Couper les mangues, les fraises, les oignons rouges en morceaux et les mettre dans un bol.

3)



Ajouter les amandes dans le bol.

PRÉPARATION VINAIGRETTE:

4)



Presser le jus du citron dans le bol à salade.

5)



Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre de vin blanc dans le bol à salade.

6)



Déguster!

SMOOTHIE AUX PÊCHES ET AUX FRAISES

INGRÉDIENTS:



Jus d'orange



1 tasse
(250 ml)



Pêches
fraîches ou
surgelées



1 tasse
(250 ml)



Fraises
fraîches ou
surgelées



1/2 tasse
(125 ml)



Yogourt à la
vanille



3/4 tasse
(190 ml)



Miel



1 cuillère
à thé
(5 ml)



3 glaçons



PRÉPARATION:

1)



Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur électrique.

2)



Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.

3)



Déguster!

TARTE AU SUCRE

INGRÉDIENTS:



Cassonade



4 tasses
(1000 ml)



Farine



3 cuillères
à table
(45 ml)



Beurre



10 cuillères
à table
(150 ml)



2 oeufs



Battus



Lait évaporé



2 tasses
(500 ml)



Extrait de
vanille pur



1 cuillère
à thé
(5 ml)



4 abaïsses de pâte à tarte non cuites

PRÉPARATION:

1)



Faire fondre le beurre.

2)



Mélanger la
cassonade et
la farine.

3)



Ajouter le lait, les
oeufs, le beurre
fondu et l'extrait
de vanille.

4)



Bien mélanger le tout.

5)



Verser le mélange dans les
abaisses à pâte à tarte.

6)



Cuire au four à 350F environ 30
à 35 minutes.

7)



Déguster!