

## Flocons Gourmands

### Ingrédients sablés :

350 g de farine // 1 sachet de levure chimique // 170 g de cassonade // 100 g de beurre mou // 1 œuf // 125 g de miel liquide  
1 cuillère à soupe d'un mélange d'épices à pain d'épices ou 1 cuillère à café (cc) de 4 épices, 1 cc de cannelle en poudre, 1 pincée d'anis vert en poudre, 1 pincée de sel

### Pour le glaçage royal :

un blanc d'œuf // 225 g de sucre glace.

### Préchauffez le four à 160°.

Travailler du bout des doigts le beurre avec la farine, la levure, la cassonade, le sel et les épices. Sabler entre les paumes des mains.

Ajouter l'œuf et le miel, incorporer progressivement pour former une boule de pâte. Étaler la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné, puis confectionner des étoiles avec des emportes pièces. Déposer les biscuits au fur et à mesure sur des plaques à pâtisserie tapissées de papier sulfurisé.

Enfourner entre 10 et 12 minutes, les sablés doivent être légèrement dorés, il est normal qu'à la sortie du four la pâte reste souple, elle va durcir en refroidissant.

Pour le glaçage royal, travailler vigoureusement le blanc d'œuf avec le sucre glace (il est préférable de le faire avec un batteur électrique). Remplir un cornet en papier et décorer les sablés. Laissez sécher à température ambiante.



## Tartelettes aux Pommes

### Ingrédients

Pour la pâte brisée : 300 g de farine // 125 g de beurre  
1 cuillère à soupe d'huile (pour pouvoir garnir les moules sans les graisser et rendre la pâte croustillante) 1 dl d'eau // Sel // 5 ou 6 pommes // Sucre

Mélanger la farine, le beurre, l'huile puis l'eau et pétrir. Étaler la pâte et garnir 6 moules à tartelettes. Éplucher les pommes, les couper en lamelles et les disposer sur la pâte brisée. Saupoudrer de sucre de cristal. Enfourner 15 à 25 minutes à 200°C, soit thermostat 6/7.



## Damier

### Ingrédients :

250 g de farine // 150 g de beurre  
1 cuillère à café de levure chimique // 100 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé // 1 pincée de sel  
1 cuillère à soupe d'eau // 30 g de chocolat en poudre

Tamiser la farine et la levure. Creuser une fontaine, y mettre le sucre, le sucre vanillé, le sel et l'eau. Mélanger avec un peu de farine. Ajouter le beurre en petits morceaux et pétrir le tout rapidement. Partager la pâte en deux. Incorporer le chocolat à une moitié. Séparer la pâte blanche et la pâte chocolatée en deux parts égales chacune. Les placer au réfrigérateur si la pâte est trop molle. Rouler chaque partie en forme de petit boudin. Les accoler en alternance. Appuyer légèrement pour les souder et les façonner en damier rond ou en damier carré. Laisser durcir au frais 1 heure environ. Rouler la pâte façonnée dans le sucre. Découper en damiers de 8 à 10mm. Faire cuire à four moyen, à 160° pendant 12 à 15 minutes. Les sortir dès qu'ils commencent à dorer et laisser refroidir.

LES RECETTES

de Pascale  
et avec Céline !



## Carnet de recettes

Atelier de cuisine

Session du septembre à décembre 2016

Temps d'Activité Périscolaire

École élémentaire Pierre Barbaron



## Crakers apéritif Potimarron

### Ingrédients :

300 gr de potimarron ou de butternut cuit à la vapeur //  
200 gr de farine // 50 gr de poudre de noisettes ou poudre d'amande //  
1 c à café de levure // 1 bonne pincée de sel // 1 c. à café d'oignon déshydraté // ½ c. à café de thym // ½ c. à café d'ail déshydraté // graines de courge, de tournesol, de sésame... // comté râpé // parmesan râpé // Fleur de sel

Éplucher le potimarron ou (la butternut), le couper en cubes et faire cuire à la vapeur. [Une fois le potimarron cuit et refroidi en prélever 300 gr et écraser à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir une purée grossière. Mettre à préchauffer le four à 180°. Dans un cul de poule mélanger la farine, la levure, la poudre de noisette ou d'amandes, le sel, l'oignon, le thym, l'ail et les graines de courges et/ou de tournesol et/ou de sésame... Ajouter ensuite la purée de potimarron, grossièrement écrasée. Commencer par mélanger à la fourchette puis finir à la main, comme pour pétrir une pâte à pain. Si la pâte est trop humide ajouter un peu de farine afin qu'elle ne colle plus. Fleurer le plan de travail avec de la farine et étaler la pâte pas trop fine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découper les crackers à l'aide d'emporte-pièces. Saupoudrer chaque crackers d'un peu de comté râpé et ou de parmesan râpé, et de quelques cristaux de fleur de sel. Et pourquoi pas de quelques graines ! Enfourner les crackers pendant 10 à 15 minutes.



## Petits bonhommes à la pâte à tartiner à décorer

Ingrédients : 80 g de beurre doux souple // 80 g de sucre // 1 œuf + 1 jaune d'œuf // 80 g de farine // 50 g de pâte à tartiner

Décoration : Pâte à tartiner // Décors en sucre : fleur, étoile, perle...

Préchauffez le four à 170°. Dans un cul de poule, mélanger le beurre souple avec le sucre. Incorporer l'œuf et le jaune, mélanger puis ajouter la farine.

Mélanger encore. Faire légèrement tiédir la pâte à tartiner (pour l'assouplir) et ajouter à la préparation. Garnir les empreintes en silicone en forme de bonhommes à l'aide d'une poche à douille, faire cuire au four à 170° pendant environ 12 minutes. Laisser refroidir avant de démouler. Puis customiser les petits bonhommes à l'aide de la pâte à tartiner qui sert de colle aux décors en sucre. Sortez les cookies du four et placez-les sur une grille froide.



Avec la participation de Jade, Mayline, Alban, Simon, Timoté, Carla, Jade, Louis, Lina, Adrien, Nina, Maria, Léane, Noah, Shannon, Enzo, Jeane, Mohammed, Antoine, Yoahan, Maëlle, Romane, Ioana, Jules

## Tartelettes aux légumes

en rosaces



### Ingédients :

2 pâtes brisées // 3 carottes // 2 courgettes

1 poivron rouge corne de bœuf

1 morceau d'emmental // 1 oignon // 2 branches de thym

Moutarde (pour moi miel vinaigre) // 2 œufs

15 cl de crème entière liquide // 1 gousse d'ail

Huile d'olive // Sel, poivre // Miel (facultatif)

**Nettoyer et essuyer les légumes. Faire préchauffer le four à 170°.**

Découpez à l'aide d'un emporte-pièce les pâtes brisées et foncez les moules (en silicone pour moi). Faire cuire la pâte à blanc pendant une dizaine de minutes. Mettre à bouillir de l'eau avec du sel.

Pendant ce temps, à l'aide d'une mandoline ou d'un économe, couper des lamelles de carottes, et de courgettes. Faire blanchir 3 à 4 minutes les carottes dans l'eau bouillante, les refroidir dans un grand volume d'eau très froide, égoutter et réserver.

Couper des lamelles d'emmental dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe ou d'une mandoline. Peler le poivron et le couper en lamelle dans la longueur.

Ciselez l'oignon et faire revenir sans coloration avec un peu d'huile d'olive et le thym effeuillé, réserver. Lorsque les fonds de tartelettes sont pré-cuits et refroidis, étaler un peu de moutarde au fond de chaque tartelette.

Puis disposer les légumes et le fromage en commençant par le bord et en alternant pour faire un joli effet de couleur. Mélanger les œufs avec la crème, ajouter les oignons, et l'ail haché finement, saler et poivrer. Verser ce mélange sur les spirales de légumes en veillant de ne pas recouvrir entièrement les légumes pour garder visible la rosace. Verser un peu de miel en filet sur chaque tarte.

**Enfourner pendant une vingtaine de minutes.**

## Sablés tourbillons au chocolat

### Ingédients :

170 g de beurre en pommade // 100 g de sucre // 1 œuf entier //

240 g de farine // 1 cc de levure chimique // 48 noisettes

(ou 48 amandes) torréfiées de préférence

**Pour l'enrobage au chocolat :** 2 ou 3 pistoles de chocolat noir (soit 3 g) dans chaque tourbillon

Un moule en silicone en forme de tourbillons ou petite demi sphère

Battre en mousse le beurre avec le sucre et l'œuf. Ajouter la farine et la levure. Mélanger de nouveau. Préchauffer le four à 180°C. Remplir de la pâte une poche à douille sans douille. Pocher chaque tourbillon. Enfoncer-y une noisette torréfiée. Cuire 25 min maximum afin que tous les tourbillons soient bien dorés. À la sortie du four, démouler sans attendre. Pour l'enrobage de chocolat, mettre 2 ou 3 pistoles de chocolat noir Barry ou 3 pistoles de chocolat au lait Barry dans le fond de chaque empreinte. Mettre au four à 110° pendant 5 à 10 min afin de faire fondre le chocolat. À la sortie du four, déposer les sablés dans chaque empreinte en exerçant une légère pression. Mettre au frais une trentaine de minutes.



## Wrap dinde et ananas

### Ingédients :

8 tortillas // 1 petit ananas victoria ou 1 petite boîte d'ananas

// 4 tranches de filet de dinde cuit // 150 g de fromage à tartiner ou fromage de chèvre frais (type Chavroux)

100 g de fromage blanc // Feuilles de coriandre

**Salade :** laitue ou mélange salade : pousses d'épinard, roquette... 1 petit oignon rouge //

½ cuillère à café de curry en poudre

Laver et sécher la salade. Peler et émincer l'oignon. Peler et couper l'ananas en tranches très fines, puis coupez en deux en ôtant la partie dure centrale. Coupez en lamelle les filets de dinde. Dans un cul de poule mélangez le fromage à tartiner (ou le fromage de chèvre frais) avec le fromage blanc, l'oignon, la coriandre ciselée, le curry, saler légèrement et poivrer. Garnir les tortillas de fromage, poser sur le fromage la salade, quelques morceaux d'ananas, et lamelles de dinde. Rouler les tortillas, puis couper en deux ou en trois. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



## Tartelettes de Granola

aux framboises



### Ingédients :

12 Granola // 250 g de framboises

20 g de sucre en poudre // 100 g de gelée de framboises

Mélangez le mascarpone avec le sucre à la fourchette jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Disposez une couche de mascarpone sur le côté chocolat des Granola et disposez la framboise sur le mascarpone pour bien les coller.

Mélangez la gelée de framboises pour la liquéfier et versez sur les framboises. Présentez les tartelettes sur un plat est dégusté !

**Idée +** Vous pouvez utiliser les Pepito au chocolat noir avec des fraises, ou des gaufrettes garnies de cerise dénoyautées coupées en deux. Vous pouvez aussi remplacer le mascarpone par de la chantilly toutes les fantaisies sont permises !

## Mini cake fenouil truite fumée d'Aquitaine

**Base pâte à cake :** 3 œufs // 150 g de farine // 1 sachet de levure chimique // 8 cl d'huile de tournesol // 13 cl de lait // 100 g de parmesan râpé // Sel et poivre du moulin // Le zeste d'un citron bio

**Garniture :** 1 bulbe de fenouil // 180 g de truite d'Aquitaine

Préchauffez le four à 170. Dans un saladier mélanger les œufs avec la farine et le zeste de citron. Incorporer l'huile petit à petit puis le lait tiédi. Ajoutez le parmesan et mélanger. Laver et retirer les tiges du fenouil, tout en gardant les petites pluches pour décorer le dessus de chaque cake. Râper le fenouil à l'aide d'une râpe assez grosse. Ajouter à la pâte à cake. Couper la truite en dés et ajouter à la pâte. Saler et poivrer, mélanger.

## Barquettes

façon 3 chats



### Pour les biscuits :

100 g de sucre // 3 œufs //

80 g de farine //

Vanille en poudre (une bonne pincée)

### Au chocolat et praliné

50 g de chocolat noir (55%) // 50 g de chocolat au lait // 50 g de pralinoise

### Biscuits :

Préchauffer le four à 180°. Séparer les jaunes des blancs.

Mélanger les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajouter 40 gr de farine et mélanger. Monter les blancs en neige. Prélever la moitié des blancs et ajouter à la préparation précédente. Ajouter le reste de la farine et mélanger. Incorporer délicatement le reste des blancs montés. Verser dans les empreintes barquettes et enfourner pendant environ 10 mn.

Dès la sortie du four et avec l'outil de fonçage faire une empreinte régulière et ovale assez profonde. Attendre le refroidissement pour démouler.

Mélanger les chocolats et la pralinoise, puis mettre sur un bain marie pas trop chaud. Remuer régulièrement jusqu'à ce que les chocolats et la pralinoise soit fondus. Attention de ne pas trop chauffer les chocolats au risque de les brûler.

Puis versez dans chaque barquette. Déguster après complet refroidissement.



Verser la pâte dans les moules en silicone en forme de mini cake au 2 tiers, déposer une petite pluche de fenouil puis enfourner pendant environ 30 minutes à 170°.