

100 SUPER RECETTES

# ENFANTS



+  
Des conseils  
zéro  
déchet

# SOMMAIRE

## DÉJEUNER

---

---

Boulettes d'agneau et semoule aux herbes .....	16	Club sandwich.....	32
Lasagnes aux trois fromages .....	18	Poivrons farcis .....	34
Spaghettis sauce minute.....	20	Quiche bacon-courgettes .....	36
Wok de poulet aux carottes .....	22	Salade italienne au parmesan .....	38
Tatin tomates-mozzarella .....	24	Tomates farcies.....	40
Spaghettis noirs aux légumes croquants.....	26	Cavatelli all'amatriciana.....	42
Muffins jambon-ricotta .....	28	Parmentier de poulet.....	44
Frites de légumes à la menthe .....	29	Flan de légumes primeurs.....	46
Tajine de tomates cerises au miel et au cumin .....	30	Wraps Caesar .....	48
Tarte à la sole et à la courgette .....	31	Cordons-bleus aux tomates confites et à la mozzarella .....	50
		Steaks de lentilles corail aux graines de lin.....	52

Cheeseburgers .....	54	Flan de courgettes .....	66
Lasagnes de ratatouille, sauce crémeuse au basilic .....	56	Galettes de céréales .....	67
Nuggets maison, chapelure pistache-noisette .....	58	Croquettes de potiron à la farine de châtaigne .....	68
Tagliatelles à la carbonara .....	59	Galettes de pommes de terre .....	70
Wok de poulet aux légumes croquants et au basilic .....	60	Boulettes de poulet aux aubergines .....	72
Falafels, sauce au yaourt et au citron .....	62	Pain de poisson à la tomate de Domy .....	74
Cocotte de légumes d'été .....	64	Fajitas de poulet aux légumes croquants .....	76

## GOÛTER

---

---

Biscuit roulé à la confiture .....	80	Muffins tout chocolat .....	108
Madeleines au chocolat .....	82	Fondant à l'ananas .....	109
Cupcakes choco-bananes .....	84	Compote de fruits d'hiver à la menthe .....	110
Pommes rôties aux amandes .....	86	Moelleux amandes-abricots .....	112
Flan pâtissier au lait de soja et à la vanille .....	88	Faisselles au coulis de fruits rouges ..	114
Fondant aux marrons .....	90	Cookies aux cranberries et aux noix de pécan .....	115
Crumble aux quetsches, mûres et spéculoos .....	91	Cheesecake New-Yorkais aux fruits rouges .....	116
Crèmes choco-orange .....	92	Whoopies à la framboise .....	118
Roses des sables au chocolat .....	93	Cake au citron .....	120
Tiramisu .....	94	Tartelettes au chocolat, fond de tarte au quinoa .....	122
Clafoutis aux fruits de saison .....	96	Tarte aux clémentines .....	124
Gaufres au lait d'avoine .....	98	Pain perdu .....	126
Brownie .....	100	Clafoutis pomme, poire et raisins ..	127
Sucettes chocolat-caramel .....	101	Panna cotta mangue-fraises .....	128
Tarte fine aux pommes .....	102	Sablés à la confiture .....	130
Sablés au sarrasin, vanille et fleur de sel .....	104	Cupcakes façon carrot cake .....	132
Tartelettes à la confiture fraises-rose .....	106		

## DÎNER

---

---

Gratin de poisson à l'ail et aux champignons .....	136	Soupe miso .....	164
Courges gratinées .....	138	Cake aux lardons, au chèvre et à la pomme .....	166
Pizzettes aux légumes .....	140	Baby ramen .....	167
Mini-brochettes au lard .....	142	Croques aux légumes .....	168
Riz sauté cantonnais .....	144	Flans au potimarron .....	170
Flans de courgettes au lait de coco .....	145	Salade tofu-tomates au pesto .....	172
Nems au poulet .....	146	Coquilles de poisson gratinées .....	174
Cocotte de légumes au lard .....	148	Trio de gambas panées .....	176
Salade d'orge, feta, petits pois et menthe .....	150	Tarte tomates-moutarde .....	177
Cake aux brocolis .....	152	Ramen minute .....	178
Tartelettes aux 2 fromages et aux baies roses .....	154	Stracciatella alla romana .....	180
Tian provençal .....	155	Pizza à la roquette et aux tomates confites .....	181
Légumes sautés au citron .....	156	Potage de poireaux à la cive .....	182
Velouté de citrouille à la coriandre ..	158	Quiches sans pâte tomates confites-courgette .....	184
Farfalles courgette et brousse .....	160	Œufs cocotte aux petits lardons ...	186
Velouté d'avocat au lait de coco .....	162	Tarte fine tomates, pesto et parmesan .....	187

<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	188
---------------------------------	-----

<b>ÉQUIVALENCES</b> .....	191
---------------------------	-----

# PARMENTIER DE POULET

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 1 h 30**

**3 cuisses de poulet  
(pilons et hauts  
de cuisse)**  
**150 g de lardons**  
**350 g de pommes  
de terre à purée**  
**500 g de céleri-rave**  
**1 oignon émincé**  
**1 échalote émincée**  
**1 bouquet garni  
(thym, laurier)**  
**100 g de fromage râpé  
(comté, gruyère  
ou parmesan)**  
**40 cl de bouillon de volaille**  
**3 cuillères à soupe  
d'huile d'olive**  
**50 g de beurre demi-sel**  
**Sel et poivre**

1. Épluchez les pommes de terre et le céleri ; coupez-les en petits morceaux et lavez-les. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée 25 minutes. Égouttez-les en conservant l'eau de cuisson. Écrasez-les dans un saladier à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Ajoutez un peu de bouillon de cuisson selon la consistance voulue et 30 g de beurre. Salez, poivrez et mélangez.
2. Salez et poivrez les cuisses de poulet. Faites-les dorer dans une cocotte avec l'huile d'olive 3 minutes sur chaque face à feu vif. Ajoutez le bouquet garni et le bouillon de volaille. Couvrez et faites cuire 30 minutes environ à feu doux.
3. Retirez la peau des cuisses et désossez-les. Récupérez la chair du poulet et effilochez-la à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une poêle, faites fondre le reste de beurre puis faites revenir le poulet effiloché avec les lardons, l'oignon et l'échalote 5 minutes.
5. Déposez le mélange de poulet dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrez de purée et parsemez de fromage râpé. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Passez le parmentier sous le gril du four 5 minutes.

## ASTUCE

**Cette recette est idéale pour accommoder vos restes de poulet.**



# WRAPS CAESAR

**Pour 4 personnes**  
**(12 pièces)**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 5 min**

**4 galettes de blé  
ou tortillas**  
**4 escalopes de poulet**  
**(ou le reste d'un poulet**  
**rôti)**  
**4 filets d'anchois à l'huile**  
**½ salade romaine**  
**120 g de parmesan**  
**1 jaune d'œuf dur**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**1 cuillerée à soupe**  
**de mélange d'épices**  
**pour poulet rôti**  
**10 cl de crème fleurette**  
**(fluide ou semi-épaisse)**  
**2 cuillerées à soupe**  
**d'huile d'olive**  
**Sel et poivre**

1. Coupez le poulet en lanières. Faites-les revenir 5 minutes à la poêle dans l'huile d'olive avec les épices, le sel et le poivre.
2. Lavez et effeuillez la salade en gardant les plus petites feuilles.
3. Préparez la sauce : dans un bol, écrasez les anchois à la fourchette et mélangez-les avec la crème fleurette. Ajoutez le parmesan, la gousse d'ail et le jaune d'œuf écrasé. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
4. Tartinez chaque galette de sauce Caesar. Au centre, disposez quelques feuilles de salade et des lanières de poulet.
5. Roulez les galettes en serrant bien, puis coupez-les chacune en 3 tronçons. Piquez chaque mini-rouleau avec un bâtonnet en bois pour le maintenir.



# NUGGETS MAISON, CHAPELURE PISTACHE-NOISETTE

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Marinade : 30 min • Cuisson : 10 min

4 escalopes de poulet • 2 œufs • 100 g d'un mélange noisettes et pistaches • 100 g de chapelure •  
50 g de farine • 20 cl de lait • 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Coupez chaque escalope en 4 morceaux et déposez-les dans un plat creux. Versez le lait par-dessus et laissez mariner 30 minutes pour les attendrir.

2. Égouttez les morceaux de poulet. Salez et poivrez.

3. Mixez les pistaches et noisettes. Mélangez cette poudre à la chapelure dans une assiette creuse.

4. Battez les œufs dans un bol.

5. Farinez les morceaux de poulet. Trempez-les dans l'œuf battu puis dans le mélange chapelure-fruit secs.

6. Faites chauffer l'huile d'olive, puis faites cuire les nuggets 5 minutes de chaque côté. Servez aussitôt.



# TAGLIATELLES À LA CARBONARA

**Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min**  
**300 g de tagliatelles fraîches • 200 g de lardons fumés • 2 jaunes d'œufs •**  
**25 cl de crème fraîche • Sel et poivre**



1. Dans une poêle antiadhésive chaude sans matière grasse, faites dorer les lardons 5 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant.

2. Dans un bol, mélangez vivement la crème fraîche avec les jaunes d'œufs. Salez et poivrez.

3. Faites cuire les tagliatelles dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Égouttez-les et déposez-les dans un saladier. Ajoutez les lardons et le mélange à base de crème. Servez aussitôt.

# POMMES RÔTIES AUX AMANDES

**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 45 min**

**4 pommes**  
**30 g de poudre**  
**d'amandes**  
**2 cuillerées à soupe**  
**de compote**  
**de pommes**  
**1 cuillerée à soupe**  
**d'amandes effilées**  
**8 cl de crème liquide**  
**2 cuillerées à soupe**  
**de sucre semoule**

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez les pommes puis coupez la partie supérieure qui servira de chapeau. À l'aide d'une cuillère parisienne (ou d'une petite cuillère), évidez le cœur des pommes.
3. Dans un bol, mélangez la poudre d'amandes avec la crème liquide, le sucre et la compote de pommes. Farcissez les pommes d'une partie de cette crème à l'amande.
4. Disposez les pommes dans un plat à gratin et recouvrez-les de leur chapeau. Enfouez et faites cuire 30 minutes. Retirez les chapeaux et réservez-les sur le côté. Ajoutez ensuite sur les pommes le reste de crème à l'amande et parsemez d'amandes effilées. Continuez la cuisson 15 minutes. Dégustez les pommes rôties chaudes ou tièdes.

## ASTUCE

**Cette recette, très facile à réaliser, est délicieuse lorsque le résultat est bien crémeux. Si vous voyez que la crème se dessèche trop rapidement, n'hésitez pas à recouvrir le plat de papier d'aluminium pour terminer la cuisson.**



# CRÈMES CHOCO-ORANGE

**Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min • Réfrigération : 3 h**

**150 g de chocolat noir à pâtisser • Le zeste de 1 orange non traitée • 50 cl de lait écrémé •  
4 feuilles de gélatine • 1 cuillerée à soupe de sucre semoule**

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes.

2. Faites tiédir le lait dans une casserole. Ajoutez le chocolat concassé et fouettez pour le faire fondre.

3. Essorez les feuilles de gélatine et incorporez-les au lait tiède chocolaté. Mélangez pour bien les dissoudre. Ajoutez le sucre et le zeste d'orange.

4. Répartissez la préparation dans des ramequins. Réservez 3 heures minimum au réfrigérateur afin que les crèmes épaississent.



# ROSES DES SABLES AU CHOCOLAT

**Pour 24 roses • Préparation : 10 min • Cuisson : 4 min • Repos : 4 h**

**200 g de chocolat noir à pâtisser • 100 g de corn flakes nature • 75 g de pignons de pin •  
100 g de beurre extra-fin • 80 g de sucre semoule**



1. Dans une casserole, faites fondre le chocolat concassé avec le beurre coupé en morceaux et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Incorporez les corn flakes et les pignons de pin.
2. À l'aide d'une grande cuillère, déposez des petits tas de préparation sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
3. Réservez dans un endroit frais 4 heures environ.

# GAUFRES AU LAIT D'AVOINE

**Pour 15 gaufres**  
**Préparation : 20 min**  
**Repos : 2 h**  
**Cuisson : 5 min**  
**par fournée**

**500 g de farine**  
**4 cuillerées à soupe**  
**de féculé de maïs**  
**1 sachet de levure**  
**chimique**  
**40 cl de lait d'avoine**  
**1 cuillerée à soupe**  
**de vinaigre de cidre**  
**150 g de margarine**  
**Huile pour le gaufrier**  
**100 g de sucre blond**

1. Délayez la féculé dans 4 cuillerées à soupe d'eau.
2. Dans une casserole, faites tiédir le lait d'avoine. Hors du feu, ajoutez la margarine en morceaux pour la faire fondre.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure et le sucre. Ajoutez le mélange à base de lait, le vinaigre et la féculé délayée. Travaillez le tout pour obtenir une pâte bien homogène. Couvrez le saladier d'un linge propre et laissez reposer la pâte pendant 2 heures.
4. Préchauffez le gaufrier bien huilé puis versez une petite louche de pâte. Faites cuire 4 à 5 minutes selon les instructions de l'appareil.
5. Réalisez ainsi les autres gaufres et dégustez sans attendre.



# PIZZETTES AUX LÉGUMES

**Pour 8 pizzettes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 10 à 15 min**

**2 boules de pâte  
à pizza fraîches  
ou surgelées**  
**2 aubergines**  
**2 courgettes**  
**100 g de tomates cerises**  
**1 cuillerée à café  
d'ail moulu**  
**½ bouquet de persil plat  
ou de basilic**  
**3 cuillerée à soupe  
d'huile d'olive**  
**+ 1 cuillerée pour  
les pizzettes**  
**Sel en paillettes**

1. Faites décongeler les pâtes à pizza si elles sont surgelées, et laissez-les à température ambiante pendant 2 à 3 heures.
2. Pelez les aubergines et les courgettes, coupez les aubergines en cubes et les courgettes en rondelles. Faites-les revenir avec l'ail dans l'huile d'olive 8 minutes à feu moyen.
3. Coupez les tomates cerises en deux.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th.6.)
5. Étalez les pâtes à pizza à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. À l'aide d'un emporte-pièce (rond ou ovale), ou d'une soucoupe à thé, découpez 8 disques de pâte.
6. Répartissez les légumes poêlés et les demi-tomates sur les disques de pâte. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 10 à 15 minutes.
7. À la sortie du four, saupoudrez les pizzettes de sel en paillettes et de persil (ou basilic) ciselé.



# CAKE AUX LARDONS, AU CHÈVRE ET À LA POMME

Pour 6 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 40 min

100 g de lardons • ½ pomme • 100 g de fromage de chèvre cendré • 3 œufs • 50 g de gruyère râpé •  
40 g de beurre fondu • 10 cl de crème liquide • 200 g de farine • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Épluchez la demi-pomme et taillez-la en petits dés. Coupez le chèvre en petits cubes.
3. Faites revenir les lardons à sec dans une poêle antiadhésive pendant 5 minutes.
4. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème liquide et le beurre fondu. Salez, poivrez et ajoutez la farine. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène. Incorporez les lardons égouttés, le gruyère râpé, les dés de pomme et les cubes de chèvre.
5. Versez l'appareil à cake dans un moule en silicone passé sous l'eau ou dans un moule classique beurré et fariné. Enfournez pour 35 minutes.



# BABY RAMEN

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 6 min

120 g de nouilles ramen • 60 cl de bouillon de légumes • 4 œufs de caille • ¼ de petit concombre • 1 radis • 4 cm de naruto (pâté de poisson japonais rose et blanc) • Quelques brins de cive émincés • 2 cuillerées à soupe de sauce soja • Graines de sésame blanc torrifiées



1. Faites cuire les œufs de caille 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Plongez-les sous l'eau froide puis écalez-les délicatement.

2. Émincez finement le naruto. Lavez le radis et le concombre puis coupez-les en fines rondelles.

3. Faites cuire les ramen dans une casserole d'eau bouillante selon le temps mentionné sur le paquet. Égouttez-les et déposez-les dans 4 petits bols.

4. Faites chauffer le bouillon de légumes puis mélangez-le avec la sauce soja. Versez-le dans les bols. Répartissez le naruto, les rondelles de radis et de concombre. Ajoutez 1 œuf de caille et parsemez de graines de sésame et de cive. Dégustez aussitôt.



**FACILE, RAPIDE, BON !**

**Des recettes pour faire plaisir  
à ses enfants**

Arrêtez de vous creuser la tête pour  
les déjeuners, les goûters et les dîners  
de vos enfants. Faites-leur découvrir  
et apprécier de nouvelles saveurs. Lasagnes  
de ratatouille, clafoutis aux fruits  
de saison, fajitas de poulet aux légumes...  
Vos enfants seront épatés !

**Avec des conseils zéro déchet  
et écoresponsables  
pour cuisiner plus vert.**

**6,95 €**

MDS: MN30314



9 782317 030314

[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)