

Tarte épuisée

AU THON



- chaude ou froide -



Pour une fois, ça ne sera pas grave de manger froid après s'être levés 10 fois pendant le repas ;)

INVERSION DES RÔLES ① L'ENFANT PRÉPARE ② LE PARENT DÉGUSTE



25 cl de crème fraîche,
3 oeufs, 40 ml de lait



100 g de gruyère,
1 pincée de sel,
1/2 c. à café de paprika



280 g de thon (environ),
2 tomates



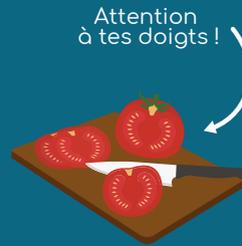
1 pâte feuilletée,
2 c. à soupe de moutarde



Étale la pâte dans un moule. Pique-la et recouvre le fond de moutarde



Bats les oeufs, ajoute le lait, la crème fraîche, le sel, le paprika

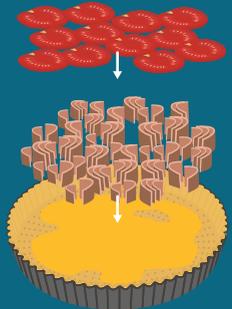


Attention à tes doigts !

Lave et coupe les tomates en rondelles (ni trop fines ni trop épaisses)



Verse la préparation sur la pâte. Parsème le tout de fromage râpé



Émiette le thon sur la pâte, puis dispose les tomates dessus

Préchauffe le four 15 min en avance



Cuis 40 min à 200°C



GÂTEAU épais AU YAOURT



On le sait, que tu es fan de gâteaux !
Voici donc un bon gâteau
d'anniversaire à préparer
à tes parents !

INVERSION DES RÔLES ① L'ENFANT PRÉPARE ② LE PARENT DÉGUSTE



1 yaourt nature



3 oeufs



sucres, farine
et huile



sel et levure



Verse le yaourt
nature dans un
saladier et récupère
le pot pour t'en
servir de mesure.

X 2



Remplis 2 pots
de sucre et
verse-les dans
le saladier.

X 3



Remplis 3 pots
de farine et
verse-les dans
le saladier.

X 1/2



Remplis 1/2
pot d'huile et
verse-le dans
le saladier.



Casse 3 oeufs, verse
le sachet de levure
chimique et une pincée
de sel dans le saladier.



Mélange le tout
à l'aide d'une
grosse cuillère.



N'oublie pas de
beurrer le moule
puis verse la
pâte dedans.



Enfourne 35 min
à 180°, il doit
être blond !

Facultatif: Ajoute le parfum de ton choix; extrait de vanille,
zeste de citron ou d'orange, cannelle, amande, noix de coco...



FONDANT AU CHOCOLAT

- pour Parent Épuisé -



Chocolat: (n.c) source de chantage infantile et de réconfort parental

INVERSION DES RÔLES 1 L'ENFANT PRÉPARE 2 LE PARENT DÉGUSTE



50g de farine,
200g de chocolat



125g de beurre,
100g de sucre



3 œufs, 1 pincée de sel
(sucre glace pour la déco)



Sors ton beurre du réfrigérateur 1/2h avant la recette pour le laisser ramollir



Dans une casserole ou bain-marie, à feu moyen, verse le chocolat coupé en morceaux avec 3 c. à soupe d'eau



Dans un saladier, mélange le beurre mou et le sucre à l'aide d'un batteur électrique. Le mélange doit devenir onctueux



Ajoute les œufs un par un en mélangeant entre chaque ajout, puis verse la farine petit à petit



Mixe le tout au batteur. Verse la préparation dans un moule beurré



Enfourne ton gâteau dans un four préchauffé à 150°C pendant 25-30 min



Petits fours épuisés à la carotte

Pâte
feuilletée



Purée
de carottes
250g



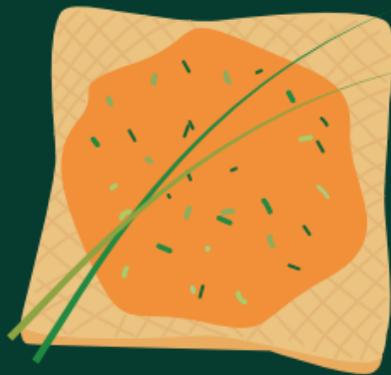
2 petits
suisses



Botte de
ciboulette



Paprika
(1 cs)



- 1 Mélangez le tout avec sel et poivre.
- 2 Formez des boules avec le mélange.
- 3 Disposez-les sur la pâte coupée en petits carrés.
- 4 Enfournez 10 min à 210°C, et dégustez chaud !

BOULETTES ^{épuisées} DE BROCOLIS



300g de
brocolis



2
œufs



65g de
parmesan



1/4 d'oignon
1 tête d'ail



90g de
chapelure



1 pincée
de noix de
muscade



- 1 Plonger les brocolis dans l'eau bouillante pendant 4 minutes. Et égoutter.
- 2 Verser dans un saladier tous les ingrédients.
- 3 Mixer grossièrement, puis former environ une quinzaine de boulettes.
- 4 Les étaler sur du papier sulfurisé, cuire 20 min à 200°. Les retourner à mi-cuisson.

Flan de courgettes

épuisé



1,5
courgettes



30g de
parmesan



20cl de
crème



1 pincée
de sel



3
oeufs



1 pincée de
curcuma

Pour 6 ramequins



- 1 Lavez, rincez et coupez les courgettes en dés
- 2 Battez les oeufs, le sel, la crème et le parmesan
- 3 Mélangez le tout avec les courgettes
- 4 Enfournez 20 minutes à 200° et dégustez chaud



LA BOX

Frites

de légumes épuisés



huile
d'olive



sel



carotte



patate
douce



paprika



betterave



- 1 Peler, détailler les légumes en frites d'épaisseur égale
- 2 Disposer vos frites sur la plaque du four, les unes à côté des autres sur du papier cuisson
- 3 Badigeonner d'huile d'olive, saupoudrer de sel et d'un peu de paprika
- 4 Enfourner dans un four préchauffé à 210°C pendant 30-35min en les retournant à mi-cuisson