



*Les recettes  
gourmandes du mercredi*

Objectif  
« Goûter zéro déchet »



# Introduction

A travers ce livret, nous avons eu l'idée de partager avec vous toutes les recettes de cuisine réalisées cette année par vos enfants lors du centre d'accueil et de loisirs. Que vous soyez débutants ou confirmés, ce livret vous expliquera étape par étape la réalisation de recettes **SIMPLISSIMES**, approuvées par les enfants... et les parents !



Bien entendu, toutes ces recettes n'ont pu être réalisées, sans la présence de votre super équipe d'animation en chef !

Alors, à vos fourneaux !!

## Objectif « zéro déchet »

En fin d'année scolaire, nous avons lancé le projet « objectif goûter zéro déchet » qui vise à diminuer les emballages au moment du goûter sur le temps de l'accueil périscolaire et l'accompagnement scolaire. Il nous semble important et essentiel de sensibiliser vos enfants. Les emballages plastiques envahissent et polluent notre quotidien, il faut que cela change ! L'école dispose déjà d'un composteur et depuis peu, une poubelle de compotes à boire qui est accessible aux enfants.

Les recettes que vous allez découvrir sont adaptées pour toutes les occasions mais aussi pour le goûter de vos enfants. Le but étant de diminuer au mieux les emballages en réalisant des gourmandises maison que vous pourrez emporter dans des récipients recyclables ou réutilisables.



# Carrot cake

**Temps de préparation :**

**20 minutes**

**Temps de cuisson :**

**30-40 minutes**

**Parts :**

**8-10**



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Ingrédients

180g huile

250g sucre

250g farine

2 cuillères à café d'extrait de vanille  
liquide

1 cuillère à café rase de muscade rapée

1 sachet de levure chimique

2 cuillères à café rases de cannelle

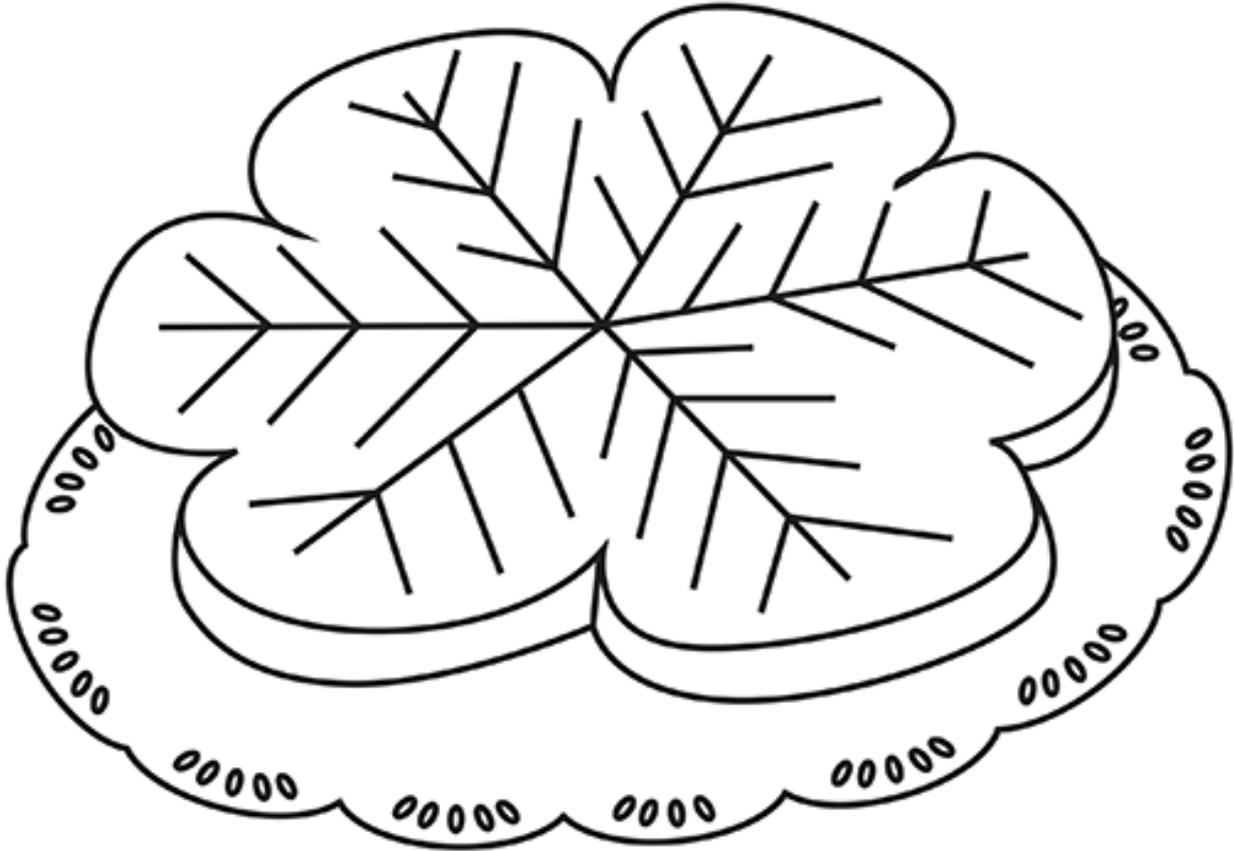
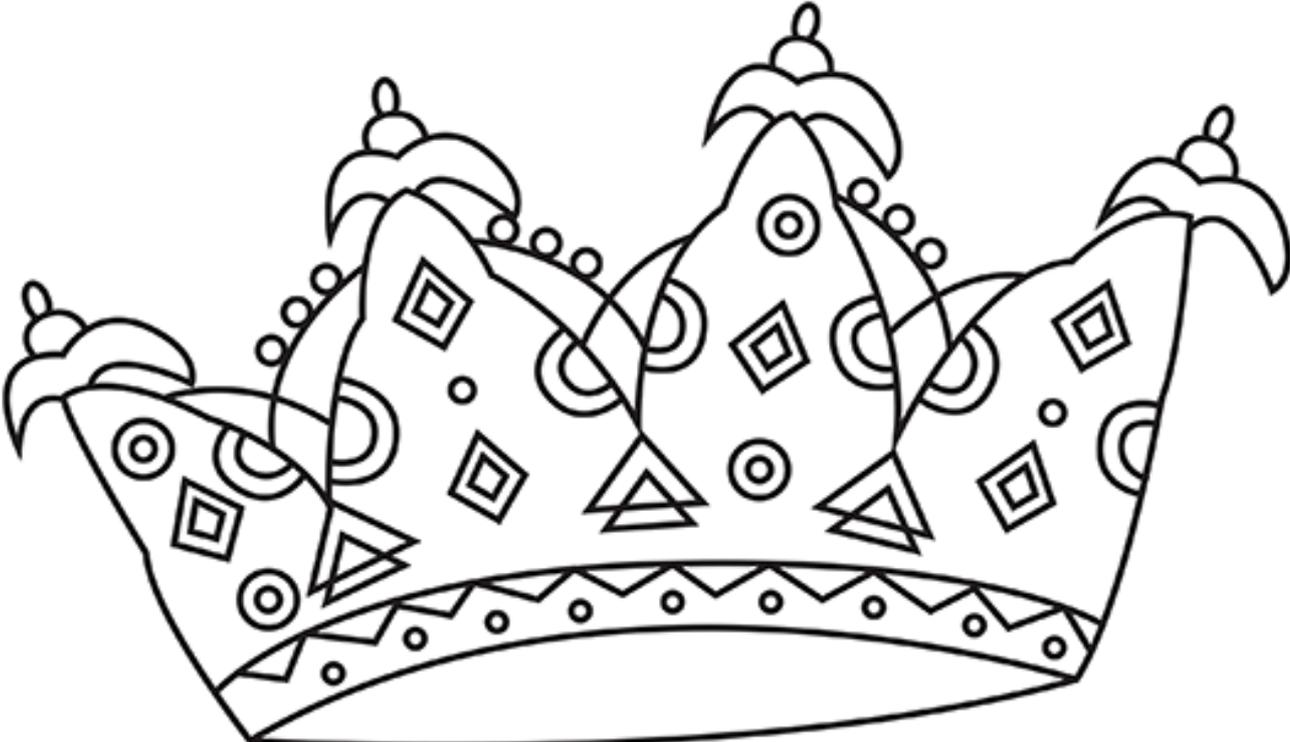
300g de Carottes

4 œufs

120g de noix concassés

## Préparation

- 1/ Mélangez au fouet électrique les 4 œufs et le sucre.
- 2/ Incorporez l'extrait de vanille, la muscade, la cannelle et l'huile, toujours à l'aide du fouet électrique.
- 3/ Ajoutez la farine et la levure. Commencer à mélangez avec le fouet éteint (pour éviter les projections), puis allumez le fouet en augmentant de puissance progressivement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 4/ Ajoutez les carottes râpées et les noix concassées. Mélangez au fouet doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 5/ Huilez et farinez légèrement le moule (voire les 2 moules car la dose le permet) et versez la préparation.
- 6/ Enfournez 30 à 40 minutes selon votre four à 175° (th 5/6). Piquez pour vérifier que le gâteau soit cuit.



# Galette des rois à la frangipane

**Temps de préparation :**

15 minutes

**Temps de cuisson :**

20-30 minutes

**Parts :**

8-10

## Ingrédients

2 pâtes feuilletées

140g de poudre d'amandes

100g de sucre fin

2 œufs

75g de beurre tendre

1 jaune d'œuf



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Préparation

- 1/ Placez une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquez la pâte avec une fourchette.
- 2/ Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.
- 3/ Placez la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.
- 4/ Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.
- 5/ Faire des dessins sur le couvercle et badigeonnez avec le jaune d'œuf.
- 6/ Enfournerez pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7), vérifier régulièrement la cuisson !



# Sprits ou sablés viennois chocolat au lait

**Temps de préparation :**

15 minutes

**Temps de cuisson :**

15-20 minutes

**Parts :**

30 biscuits

## Ingrédients

100g de sucre glace  
190g de beurre mou à température ambiante  
30g de blanc d'œuf (soit 1 blanc d'œuf)  
225g de farine  
1 cuillère à café de vanille  
1 pincée de sel



*A vous de noter la recette à l'aide des étoiles ci-dessous !*

## Préparation

- 1/ Préchauffez le four à 190°.
- 2/ Dans un bol, fouettez le beurre et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux. Ajoutez le blanc d'œuf, la farine tamisée, la vanille et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
- 3/ Transférez la pâte dans une poche à douille munie d'une douille cannelée et pochez des grands "uuu" de pâte sur une feuille de papier cuisson sur la plaque du four.
- 4/ Espacez bien chaque biscuits car ils vont un peu s'étaler.
- 5/ Enfouez pour 12 à 15 mn à 190° jusqu'à ce que les biscuits commencent à dorer.

Pour les gourmands, faites fondre 140g de chocolat au lait aux micro-ondes (max 500W) et trempez-y les biscuits jusqu'à la moitié. Faites prendre au frais pendant 15 mn pour faire figer le chocolat.

*Note : Les biscuits viennois se conservent 10 jours dans une boîte hermétique.*



# Sablés d'Halloween

**Temps de préparation :**

40 minutes

**Temps de cuisson :**

20 minutes

**Parts :**

6



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Ingrédients

500 g de farine

150 g de beurre à  
température ambiante

2 œufs

3 cuillères à soupe de lait

250 g de sucre roux

1 cuillère à café de  
cannelle

## Pour le glaçage

200 g de sucre glace

1 blanc d'œuf

Quelques gouttes de jus  
de citron

Colorants alimentaires

## Préparation

- 1/ Mettez la farine dans un saladier et creusez un puits.
- 2/ Ajoutez les œufs, le sucre, le lait, le beurre et la cannelle.
- 3/ Mélangez bien tous les ingrédients pour former une boule de pâte.
- 4/ Emballez-la dans du film alimentaire ou dans un Bee Wrap (emballage alimentaire et écologique enduit de cire d'abeille) et laissez-la reposer pendant quelques heures au frigo.  
Préchauffez le four à 180°C.
- 5/ Étalez la pâte puis découpez des formes à l'emporte-pièce ou au couteau fin, si vous n'avez pas les formes adéquates.
- 6/ Déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé ou de silicone puis enfournez pendant 20 minutes.

7/ Laissez les sablés refroidir sur une grille.

## Préparation du glaçage

1/ Mélangez le blanc d'œuf au sucre glace tamisé puis ajoutez quelques gouttes de jus de citron jusqu'à obtenir une consistance facile à étaler (il vaut mieux procéder petit à petit. Si c'est trop liquide, rajoutez un peu de sucre glace).

2/ Partagez le glaçage en autant de coloris que vous souhaitez utiliser et ajoutez du colorant dans chaque bol.

3/ Utilisez une douille fine et suivez le contour de chaque sablé puis remplissez la surface de glaçage.

4/ Laissez sécher puis dessinez les motifs avec un colorant alimentaire.



# Pâte à tartiner maison

**Temps de préparation :**

15 minutes

**Temps de cuisson :**

0

**Parts :**

1 pot de 500 g

## Ingrédients

200 g de chocolat noir à  
70 % de cacao

1 boîte de lait concentré  
(400 g)

1 cuillère à soupe de  
noisettes en poudre

5 à 10 cl d'huile de  
noisette



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Préparation

- 1/ Faites fondre le chocolat avec la matière grasse.
- 2/ Mélangez bien et laissez refroidir avant d'incorporer le reste des ingrédients.
- 3/ Versez dans un pot et conservez à température ambiante.



# Rhubarba'mama - Gâteau à la rhubarbe

**Temps de préparation :**  
20 minutes  
**Temps de cuisson :**  
30 minutes  
**Parts :**  
4



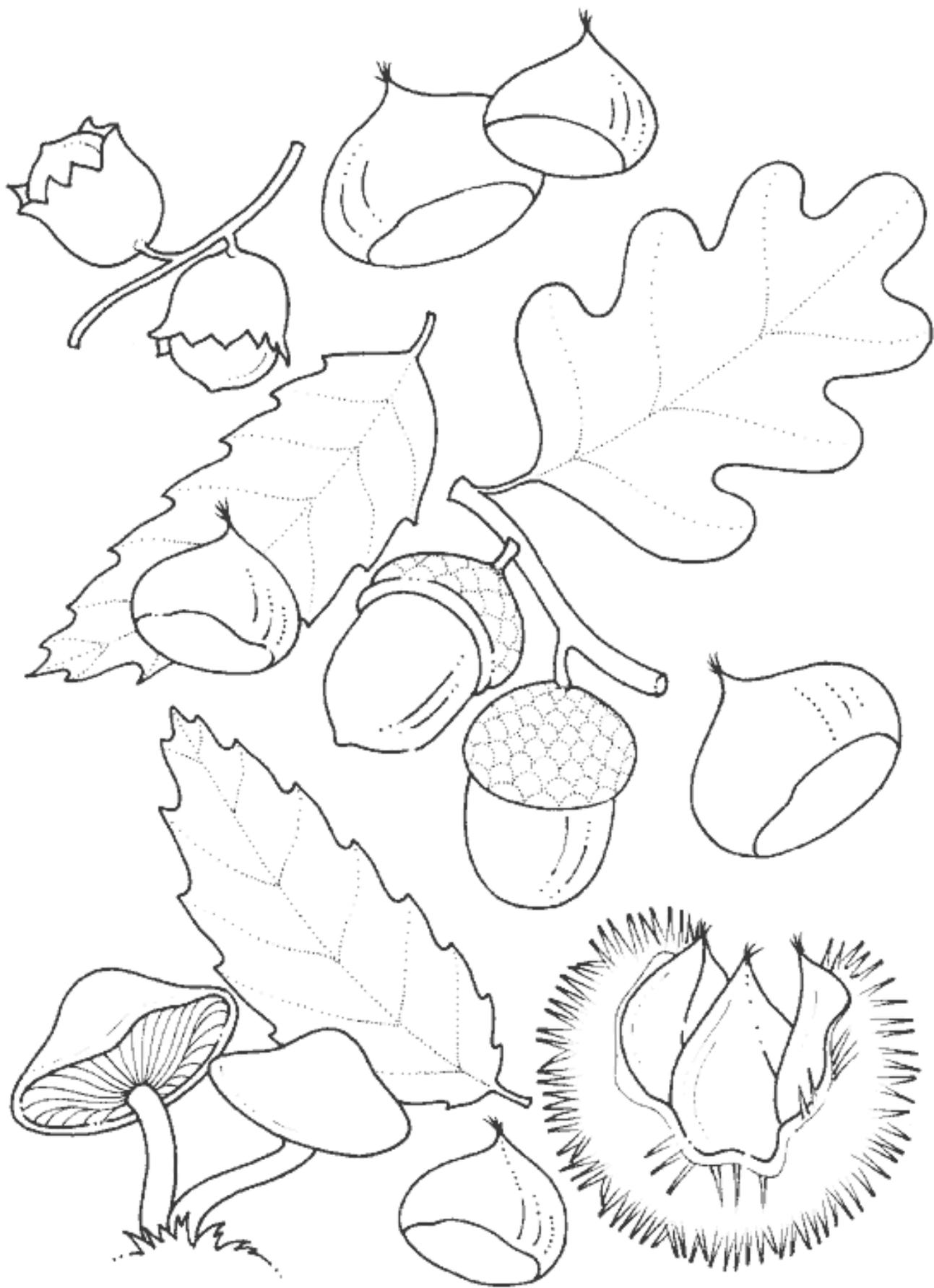
*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Ingrédients

250 g de rhubarbe coupé (en  
rondelles)  
1 yaourt nature (le pot sert de  
mesurette)  
3 pots de sucre  
3 pots de farine  
3/4 du pot d'huile  
1/4 du pot de lait  
2 œufs  
1 sachet de levure  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel

## Préparation

- 1/ Préchauffez votre four à 210°C (th.7).
- 2/ Mélangez dans un saladier le yaourt, le sucre, la farine, les œufs, l'huile, le lait, le sucre vanillé, la pincée de sel, puis la levure.
- 3/ Mélangez bien de façon à obtenir une pâte lisse et bien homogène.
- 4/ Épluchez bien la rhubarbe en veillant à enlever les fils.
- 5/ Puis coupez-la en petits tronçons et incorporez-la à votre préparation.
- 6/ Mélangez bien avec une spatule.
- 7/ Beurrez et farinez un moule à manquer, puis versez-y votre pâte à gâteau.
- 8/ Puis enfournez pendant 30 min. Attention, la durée de cuisson peut varier selon le four utilisé.
- 9/ Surveillez la cuisson en plantant au centre du gâteau la lame d'un couteau. Si elle ressort intacte, c'est que votre gâteau est cuit.



# Fondant à la crème de marrons

**Temps de préparation :**

10 minutes

**Temps de cuisson :**

35 minutes

**Parts :**

4

## Ingrédients

4 œufs

500g de crème de marron

125g de beurre

1 pincée de vanille en  
poudre



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Préparation

- 1/ Battre les œufs.
- 2/ Faire fondre le beurre au bain marie.
- 3/ Ajouter le tout au mélange.
- 4/ Beurrez le moule et y verser la préparation.
- 5/ Mettre au four 35 minutes à 180 degrés.



# Gâteau choco courgette

**Temps de préparation :**  
15 minutes  
**Temps de cuisson :**  
25 minutes  
**Parts :**  
4

**Ingrédients**  
200g de chocolat  
3 œufs  
100g de sucre  
1 petite courgette  
70g de farine  
1/2 sachet de levure  
1 pincée de sel



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Préparation

- 1/ Faire fondre le chocolat au bain marie.
- 2/ Fouettez ensemble œufs et sucre.
- 3/ Lavez et râpez la courgette.
- 4/ Versez le chocolat.
- 5/ Ajoutez la farine, la levure, le sel.
- 6/ Mettre au four 25 minutes à 180°



# Gâteau vegan

**Temps de préparation :**

15 minutes

**Temps de cuisson :**

20 minutes

**Parts :**

12



*A vous de noter la recette à l'aide des étoiles ci-dessous !*

## Ingrédients

192 g de farine

200 g de sucre

25 cl d'eau

64 g de cacao

1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire

6 cuillères à soupe d'huile neutre (colza, coco, tournesol ... juste pas olive!)

1/2 cuillère à café de sel

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

2 cuillères à café d'extrait de vanille

## Préparation

1/ Mélangez tous les ingrédients secs dans un bol.

2/ Creusez deux trous dans le mélange, et y versez successivement le vinaigre et l'huile. Puis ajouter doucement l'eau. C'est ici que vous verrez la réaction chimique commence à s'opérer, la pâte crépite, fait des bulles...

3/ Bien mélangez le tout, puis cuire 25 minutes à 180 degrés. Laissez refroidir 10 minutes puis déguster.

A déguster avec une bonne tasse de thé !

*Note : Ce gâteau au chocolat est réalisé entièrement sans produits d'origine animale (pas de beurre, lait, œufs...) et fonctionne avec une réaction chimique un peu magique ! Magique parce que si aux premiers abords, un gâteau au vinaigre et au bicarbonate ça ne donne pas très envie, le résultat est bluffant.*



# Gâteau des vendanges

**Temps de préparation :**

15 minutes

**Temps de cuisson :**

40 minutes

**Parts :**

4-6



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Ingrédients

1 belle grappe de raisin (ou  
deux petites, de deux  
couleurs différentes)

600 gr de fromage blanc  
entier

3 œufs

120 gr de sucre semoule

1/2 cuillère à café de  
cannelle

40 gr de farine

50 gr de poudre d'amande

100 ml de crème entière

100 ml de beurre doux

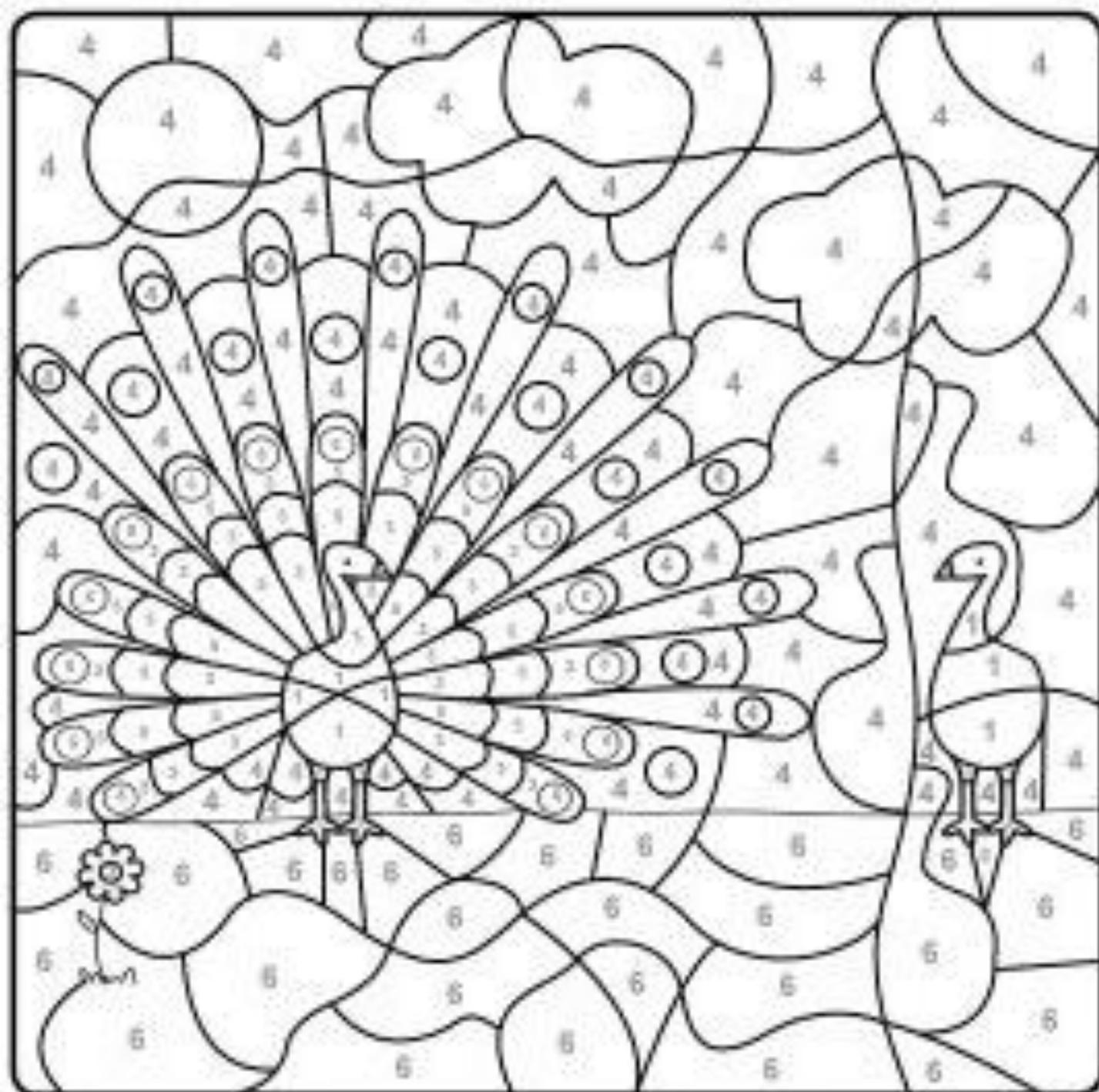
## Préparation

- 1/ Beurrez le moule où vous souhaitez réaliser le gâteau.
- 2/ Lavez vos grappes de raisin puis détachez les grains. Retirez les pépins puis disposez les grains dans le moule.
- 3/ Dans un saladier, fouettez le fromage blanc avec le sucre.
- 4/ Ajoutez la cannelle, poudre d'amande, la crème et mélangez.
- 5/ Ajoutez enfin les œufs et mélangez la préparation jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.
- 6/ Versez la préparation au fromage blanc sur les fruits.
- 7/ Enfournez pour environ 40 minutes à 180°C.

***Note :** Ce gâteau ne se démoule pas et se sert à la cuillère, comme un flan ou un clafoutis pas entièrement pris. A déguster tiède.*

# Coloriage magique

Colorie selon les codes pour découvrir ce qui se cache dans le dessin.



# Chocolat Tiffin - le "Gâteau froid"

**Temps de préparation :**

15-20 minutes + 3h au frais

**Temps de cuisson :**

0

**Parts :**

12



*A vous de noter la recette à l'aide des étoiles ci-dessous !*

## Ingrédients

150 g de beurre

3 cuillères à soupe de sucre roux

3 cuillères à soupe de miel

225 g de biscuits concassés (type palet breton, digestives, sablées, petit beurre - un biscuit "neutre" et qui s'émiette facilement)

110 g de chocolat au lait

110 g de chocolat noir

une pincée de sel

une pincée de cannelle

plusieurs poignées de raisins secs (selon la recette traditionnelle, mais on peut aussi rajouter au choix et selon ses placards ; amandes, noix, noisettes, fruits secs, mini chamallows...)

## Préparation

- 1/ Faire fondre le beurre, le chocolat, le miel, le sucre, le sel et la cannelle au bain marie à feu doux (sinon le chocolat risque de brûler).
- 2/ Mettre les biscuits dans un sac de congélation, bien le refermer puis, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (ou de petites mains!).
- 3/ Concassez les biscuits jusqu'à créer des miettes plus ou moins fines, selon vos préférences.
- 4/ Incorporez les miettes et les raisins (ou autre) dans le mélange chocolaté, versez dans un plat rectangulaire puis mettre à refroidir plusieurs heures. Lorsqu'une plaque bien solide est formée, sortir du frigo et couper en petits carrés.

*Note :* Cette recette d'origine écossaise est communément appelée le "fridge cake" ou "gâteau frigo" au Royaume Uni car il ne nécessite aucune cuisson au four, mais simplement de passer un long moment au frais avant d'être dégusté.



EGGS

FLOUR

# Tarte poires chocolat

**Temps de préparation :**  
20-25 minutes  
**Temps de cuisson :**  
35 minutes  
**Parts :**  
6

## Ingrédients

1 pâte sablée  
6 poires  
200g de chocolat  
1 œuf  
3 cuillères à soupe de crème  
fraîche  
100g de sucre



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Préparation

- 1/ Étalez la pâte sablée dans le moule.
- 2/ Faites fondre le chocolat et étalez-le sur la pâte puis répartissez les demi-poires dessus.
- 3/ Mélangez dans un bol l'œuf, le sucre, la farine et la crème fraîche. (Si la préparation paraît trop épaisse, on peut ajouter un peu de jus de poires.)
- 4/ Versez cette préparation sur les poires.
- 5/ Mettre au four pendant 35 minutes sur thermostat 7. Servez froid ou tiède.



# Ketchup maison

**Temps de préparation :**

**30 minutes**

**Temps de cuisson :**

**1h30**

**Parts :**

**2 petits pots**



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Ingrédients

500g de tomates bien mures

300g d'oignons rouges

2 cuillères à soupe de vinaigre  
de vin

250g de sucre en poudre

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

1 pincée de paprika

1 pincée de muscade

## Préparation

- 1/ Lavez et essuyez les tomates.
- 2/ Coupez les tomates en 6. Mettez-les dans une cocotte avec les oignons et les gousses d'ail épluchés et coupés grossièrement.
- 3/ Posez sur feu assez vif et laissez cuire une petite 1/2 heure.
- 4/ Passez au moulin à légumes, grille fine, pour obtenir un coulis.
- 5/ Versez dans une casserole, ajoutez le vinaigre et les épices et faites cuire 45 minutes pour réduire de moitié et obtenir une consistance sirupeuse.
- 6/ Mixez si vous voulez éliminer les éventuels morceaux.
- 7/ Ajoutez le sucre et remettez sur le feu pendant 15 minutes.
- 8/ Versez dans les bocaux (ou flacon de ketchup industriel récupéré).
- 9/ Laissez reposer 3-4 jours au réfrigérateur avant de consommer.

*Note : Conservation 2-3 mois au réfrigérateur.*



# Pâte à crêpes

## Temps de préparation :

10 minutes

## Temps de cuisson :

15 minutes

## Parts :

Une vingtaines de crêpes

## Ingrédients

250g de farine

4 œufs

1/2 de lait

1 pincée de sel

2 cuillères à sucre de sucre

50g de beurre



*A vous de noter la recette à l'aide des étoiles ci-dessous !*

## Préparation

- 1/ Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.
- 2/ Faites un puits au milieu et versez-y les œufs.
- 3/ Commencez à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit.
- 4/ Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait. Ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien.
- 5/ Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude (par précaution légèrement huilée si votre poêle à crêpes n'est pas anti adhésive). Versez une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. Posez sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps la retourner.
- 6/ Laissez cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.
- 7/ Répétez jusqu'à épuisement de la pâte.



# Roses des sables au chocolat

**Temps de préparation :**

45 minutes

**Temps de cuisson :**

10 minutes

**Parts :**

10

## Ingrédients

150 g de chocolat pâtissier

100 g de margarine

100 g de Corn flakes



*A vous de noter la recette à l'aide  
des étoiles ci-dessous !*

## Préparation

- 1/ Cassez le chocolat et faire fondre doucement avec la margarine.
- 2/ Ajoutez du sucre (selon les goûts !), mettre les corn flakes dans un saladier puis versez le chocolat dessus.
- 3/ Bien remuer, puis faire des petits tas sur du papier cuisson et mettre au frigidaire quelques heures ou une nuit.

