



MES RECETTES DE CHEF



CROQUE-TONTHON



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de thon naturel (soit 190 g)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 8 tranches de pain de mie complet
- 60 g d'emmental râpé
- 4 belles feuilles de salade croquante
- Sel, poivre

1. Fais préchauffer le four à 180°C. Egoutte et émiette le thon.
2. Fouette la crème fraîche avec la moutarde et ajoute les miettes de thon, et un peu de sel.
3. Étale cette préparation sur les 4 tranches de pain de mie. Parsème de fromage râpé et poivre bien. Demande à un adulte de placer ces tartines sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Laisse gratiner pendant 10 à 15 min.
4. Pendant ce temps, fais griller les tranches restantes au grille-pain ou il suffit de les placer à côté des tartines sur la plaque, pendant 1 à 2 min en les surveillant bien.
5. Avec l'aide d'un adulte, sors le tout du four. Place une feuille de salade sur la garniture gratinée et referme avec la tranche de pain grillée à part. Déguste sans attendre.

ASTUCE : Pour un Croque-Tonthon complètement poisson, remplace la crème fraîche par de la brandade de morue à tartiner (rayon des poissons fumés).

QUICHE PAYSANNE AU BROCOLI



INGRÉDIENTS

- 1 beau brocoli (environ 700 g)
- Salade verte
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 150 g d'allumettes de poulet
- 3 œufs
- 15 cl de crème liquide
- 15 cl de lait demi-écrémé
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

1. Fais-toi aider de ton papa ou de ta maman tout au long de cette recette. Préchauffe le four à 200°C. Coupe le brocoli en petits bouquets et plonge-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min. Egoutte-les.
2. Fais revenir 1 à 2 min les allumettes de poulet dans une poêle antiadhésive, et garde-les de côté.
3. Bats les œufs avec la crème et le lait. Incorpore le fromage râpé et un peu de sel.
4. Déroule la pâte dans un moule à tarte avec son papier cuisson. Répartis la garniture (brocolis et allumettes de poulet) uniformément puis verse le mélange aux œufs.
5. Enfourne pour 25 à 30 min en surveillant bien la coloration. La quiche doit être bien dorée et gratinée sur le dessus. Veille à ce qu'elle soit aussi bien cuite en-dessous. Sers une part de quiche avec une salade verte croquante.

ASTUCE : Pour davantage de caractère, tu peux remplacer le fromage râpé par du roquefort émietté, ou pour davantage de douceur, utilise de la ricotta.

TARTINE ENTRE LA POIRE ET LE FROMAGE



INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain complet ou de seigle
- 2 poires mûres (type Williams, conférence)
- 100 g de roquefort
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- Sel, poivre

1. Fais préchauffer le four à 180°C en position grill.
2. Toaste très légèrement les tranches de pain au grille-pain ou au four pendant 2 min. Tartine-les de roquefort tant qu'elles sont encore chaudes.
3. Avec un adulte, pèle et coupe les poires en fines tranches. Dispose-les harmonieusement sur les tartines de roquefort. Sale, poivre avant d'enfourner pendant 5 à 7 min jusqu'à ce que les tartines soient chaudes.
4. Pour la touche finale, nappe les tartines de miel. Déguste tel quel ou avec une salade d'endives.

ASTUCE : Un peu de fantaisie ? Parsème les tartines de noix concassées. Tu peux remplacer le roquefort par du fromage de chèvre !

COMPOTE DE POMMES GRAND-MÈRE



INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de pommes à cuire (type Belle de Boskoop ou Canada)
- 50 g de sucre en poudre ou 2 sachets de sucre vanillé
- 30 cl d'eau

1. Avec un adulte, pèle et coupe les pommes en 4 pour retirer leur trognon, recoupe-les en dés.
2. Mets-les dans une grande casserole avec l'eau et le sucre. Fais cuire à feu doux pendant 20 à 30 min en remuant fréquemment, jusqu'à obtenir une texture fondante.
3. Mixe le tout si tu souhaites une compote lisse. A déguster tiède ou bien fraîche.

ASTUCE : Ajoute du jus de citron frais, de la fleur d'oranger ou un bâton de cannelle pour parfumer ce grand basique. Sers la compote parsemée avec des biscuits sablés ou des madeleines. Bonne nouvelle, la compote se décline avec d'autres fruits pour varier les plaisirs.



LE SAVAIS-TU ?

Il y a environ **3 000 papilles gustatives** qui recouvrent ta langue pour distinguer le goût des aliments !

Elles te permettent de reconnaître les **4 saveurs** principales : sucré, salé, amer et acide.

Il existe une 5^{ème} saveur : l'umami. En japonais, cela signifie « goût délicieux », quelque chose de savoureux qui dure longtemps en bouche. On trouve l'umami dans des aliments salés comme le jambon cru, le parmesan, la sauce soja, l'oignon, le bœuf ou encore le thon...



À TOI DE JOUER !

Relie ces aliments avec leur saveur :



Cacao en poudre



Miel



Citron



Piment



Oignon



Sucré



Salé / Umami



Amer



Piquant



Acide

Solutions : Sucré = Miel, Salé/Umami = Oignon, amer = Citron, Piquant = Piment, Acide = Citron