

Pour finir je te propose un coloriage sur le thème de la
Chandeleur bien sûr !



« Au Fil Des Gourmandises »

Par Delphine

Pour les enfants de
Coslédaà-Lube Boast

Numéro 4 - Hiver 2016



Salut les gourmands !

Nous sommes en février ! Et c'est le mois de la chandeleur,
hummmm !

J'espère que vous avez tous mangé des crêpes !

Mais on peut encore en faire, quand on veut, tant qu'on veut !

Salées, sucrées, quelle que soit la garniture c'est délicieux !

Dans ce numéro je vais vous donner la bonne recette de pâte à crêpes ; une
recette que ma copine pâtissière m'a donnée un jour....chuuut faut pas lui dire...

La deuxième recette sera celle d'un soleil en pâte
feuilletée. Original, joli et qui en met plein la vue à
vos invités !

Bonne cuisine !



Et n'oubliez d'être prudents et de demander un peu d'aide à
vos parents !!

La recette des crêpes :

Pour environ 30 crêpes il te faut :



6 oeufs



500g de farine



1/2 litre de lait



1 canette de bière
+1 verre d'eau

Ou juste un ½ litre d'eau et tu peux rajouter un arôme
(Fleur d'oranger, zeste de citron, rhum...) ou rien du tout !

- 1 - Bats les œufs et ajoute la farine.
- 2 - Verse petit à petit et tout en remuant le lait et l'eau (ou la bière).
- 3 - Si ta maman a un robot de cuisine ou un blender, utilise le ! C'est plus simple et la pâte sera plus jolie.

Fais toi aider pour la
cuisson et sois prudent !!

Il ne reste plus qu'à choisir
la garniture :



SUCREE



SALEE

Si tu choisis de faire des crêpes salées, tu peux y mettre ce que tu veux :
jambon, lardons, thon, saumon, crème fraîche, tomate, pomme de terre vapeur,
maïs, fromage....

Place les ingrédients au centre, roule la crêpe sur elle-même, dispose dans un plat à
gratin, recouvre de sauce tomate et de râpé et fait cuire environ 25 minutes au
four.

Sers ce plat avec de la laitue ou des crudités !!!

La recette du feuilleté soleil :

Rien de plus simple et pourtant ça fait son effet !

Je te propose cette recette avec de la pâte à tartiner, mais comme pour les
crêpes tu peux choisir ce que tu veux !

Si c'est pour un goûter tu peux y mettre aussi du sucre glace, de la confiture.
Si c'est pour un repas ou un apéritif, choisis plutôt du jambon, du chorizo, du
saumon... toujours après avoir étalé un peu de crème pour éviter que ce soit
trop sec !

Alors, pour un soleil au Nutella il te faut :

- 3 pâtes feuilletées et un pot de nutella. c'est tout !!!!

- 1- Demande à tes parents de préchauffer le four à 180°C.
- 2- Pendant ce temps, déroule une pâte feuilletée en conservant le papier
cuisson sous la pâte.
- 3- Etale du Nutella sur la totalité du disque.
- 4- Recouvre avec la deuxième pâte et recommence à étaler le Nutella.
Fais attention ! il faut être un peu délicat sinon la pâte va se déchirer.
- 5- Recouvre enfin avec la troisième pâte.
- 6- Place un verre au centre pour faire une trace et découpe ensuite le disque en
16 parts égales en démarrant à environ 1cm de la trace du verre.
- 7- Ensuite tourne 2 fois sur elles-mêmes les bandes de pâte.



Fait cuire environ 20 minutes et

REGALE TOI !!!!