



**Les enfants, petits et grands,**

Ce livret sera le vôtre et détachable pour qu'il soit plus pratique à utiliser !

Nous avons envie de vous proposer des recettes simples, à réaliser seuls ou avec le moins d'aide possible de vos parents. Vous pourrez leur préparer de délicieux repas, apéritifs, desserts, goûters...

Nous espérons que vous tenterez de confectionner ces gourmandises ! et pour vous y encourager, nous vous proposons de photographier vos plats et de nous les envoyer au 06 16 81 16 12 ou par mail à [lucalbandine@gmail.com](mailto:lucalbandine@gmail.com) pour les faire paraître dans le prochain bulletin !!!

**A vos tabliers, les gourmands !!!**

Pour ce premier « bulletin enfant », nous vous proposons un menu complet entrée / plat / dessert :

- ❖ Œufs en marguerite
- ❖ Cannelloni
- ❖ Crème chantilly aux fraises

N'oublie pas qu'il est important d'être prudent et de te faire aider dès que tu utilises un couteau ou un objet de cuisson (gaz, four) !!!  
Les proportions sont données pour 4 personnes.



MARGUERITE

### Ingrédients nécessaires :

- ❖ 1 grosse boîte de macédoine
- ❖ 4 œufs
- ❖ 3 olives noires
- ❖ 2 brins de ciboulette

### Recette :

Fais cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante pour obtenir des œufs durs.

Réparti la boîte de macédoine en « boule » dans un plat. Une fois les œufs refroidis, enlève la coquille (écaler les œufs), coupe-les en 2 et enlève le jaune. Ecrase le jaune à la fourchette et recouvre la macédoine. Dispose les demi-blancs autour pour former les pétales. Fais la queue de la marguerite avec la ciboulette. Ajoute des olives coupées en quartiers au centre de la marguerite. Sers avec un peu de vinaigrette si nécessaire.



CANNELLONI

### Ingrédients nécessaires :

- ❖ 1 boîte de cannellonis prêts à farcir
- ❖ 500g de viande hachée
- ❖ 4 tomates
- ❖ 1 oignon
- ❖ 40cl de crème fraîche
- ❖ 200g de râpé

**Recette : préchauffe le four à 200°C.**

Dans une poêle fais cuire la viande avec les tomates et l'oignon coupés pour faire une sauce bolognaise.

Remplis chaque cannelloni avec la sauce, dispose les dans un plat à gratin. Coule ensuite la crème dessus et recouvre de râpé.

Met au four pendant 35 minutes. Sers le plat avec de la laitue.



**CREME CHANTILLY  
AUX FRAISES**

### Ingrédients nécessaires :

- ❖ 500g de fraises
- ❖ 10cl de crème fraîche liquide
- ❖ 1 sachet de sucre vanillé
- ❖ 3 œufs
- ❖ 1 pincée de sel

**Recette :**

Lave et équeute les fraises puis écrase les dans un saladier (gardes en 4 pour la déco).

Dans un bol, verse la crème et fouette-la au batteur ; ajoute un peu de sucre quand elle devient ferme et continue à fouetter.

Verse la préparation sur les fraises et mélange.

Sépare les blancs des jaunes d'œufs. Monte les blancs en neige et ajoute-les délicatement à la crème aux fraises.

Répartis la mousse dans des ramequins et place au frais pendant au moins 2h.

**Tu peux décorer le sommet de la mousse avec une fraise !**

**Après l'effort, le réconfort... amuse toi maintenant à colorier le dessin de la page suivante !**

