

# « Au Fil Des Gourmandises »

Par Delphine

Pour les enfants de Coslédaà-Lube

Boast

Numéro 5 - PRINTEMPS 2016



Salut les p'tits gourmands !!

Pour ce cinquième livret de recettes, je vous propose un thème « cake ».

Les cakes c'est bon, c'est pratique à manger, à transporter partout, à l'école pour goûter, en pique-nique mais aussi simplement à la maison pour un apéritif, un petit déjeuner....

En fait y'a pas de règle : le cake c'est quand on veut, comme on veut, où on veut ! Et tout le monde aime ça !

Le tout est de choisir une recette salée ou sucrée !!

Aujourd'hui je vous propose une recette de chaque ; un cake salé et un cake sucré.... Humm.... !!!!

Le cake salé sera de saison, printanier ; on va faire un cake courgette-lardons.

Le cake sucré est plutôt pour les gourmands comme vous ! avec des pépites de chocolat !

Mais tu peux inventer tes propres recettes de cakes car en gros, la base est souvent la même. A toi ensuite d'ajouter les ingrédients qui te font plaisir ; ou des restes des repas précédents, ça évite le gaspillage !

Allez ! Prend ton tablier, c'est parti !!



## LE CAKE SALÉ :

### Ingrédients :

- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 8cl d'huile
- 12,5cl de lait
- 100g de râpé
- 200g de lardons
- 1 belle courgette
- Sel et poivre

Préchauffe, avec l'aide d'un adulte, le four à 180°C (thermostat 6)

Lave et coupe la courgette en rondelles et cuis-la à la poêle pendant environ 15 minutes.

Avant la fin de la cuisson, ajoute les lardons pour les faire rissoler.

Dans un saladier, mélange les œufs, la farine, la levure, le sel et le poivre.

Je beurre et je farine le moule pour démouler mon cake plus facilement....

Ajoute ensuite lentement l'huile et le lait puis le râpé ; mélange bien.

Incorpore les courgettes et les lardons cuits et mélange à nouveau.

Je me fais toujours  
aider avant de me  
servir d'appareil  
électriques, ou du  
four....

- Verse la pâte dans un moule  
à cake beurré et fariné et  
enfourne pour 45 minutes.

- Laisse refroidir  
avant de démouler.

- Tu peux te régaler en  
coupant ton cake en tranches servi avec de  
la laitue, ou bien coupé en cubes avec des piques pour un  
apéritif....



## LE CAKE SUCRÉ :

### Ingrédients :

- |                  |                               |
|------------------|-------------------------------|
| ➤ 2 œufs         | ➤ 1 sachet de levure          |
| ➤ 170g de sucre  | ➤ 10cl d'huile                |
| ➤ 1 yaourt       | ➤ 100g de pépites de chocolat |
| ➤ 150g de farine |                               |

Préchauffe le four à 180°C (thermostat 6).

Dans un saladier, fouette les œufs et le sucre.

Ajoute le yaourt, la farine et la levure et mélange bien.

Incorpore ensuite l'huile petit à petit ; la pâte doit être  
parfaitement lisse et sans grumeaux !

Pour finir ajoute délicatement les pépites de chocolat.

Verse le tout dans un moule  
beurré et fariné et mets au  
four pendant 45 minutes.

Déguste ce bon cake à goûter  
avec un yaourt...hum...ça  
sent bon jusqu'ici !

Je ne travaille  
jamais tout seul, et  
je m'assure qu'un  
adulte soit toujours  
à côté....

\*\*\*\*\*

Et cette fois ci une petite nouveauté : un sudoku !

Voici vite fait le but du jeu...

Les règles du sudoku sont très simples. Le but du jeu est de  
remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant  
toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois  
par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré  
de neuf cases.

A toi de jouer  
champion !

Après l'effort  
le réconfort !!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   |   | 8 | 3 |   |   |   | 2 |
| 5 | 7 |   |   |   | 1 |   |   |   |
|   |   |   | 5 |   | 9 |   | 6 | 4 |
| 7 |   | 4 |   |   | 8 | 5 | 9 |   |
|   |   | 3 |   | 1 |   | 4 |   |   |
|   | 5 | 1 | 4 |   |   | 3 |   | 6 |
| 3 | 6 |   | 7 |   | 4 |   |   |   |
|   |   |   | 6 |   |   |   | 7 | 9 |
|   |   |   |   | 5 | 2 |   |   | 3 |