# CUISINE AVEC



10 recettes à faire avec votre enfant

## RECETTES ET STYLISME

ILLUSTRATIONS

Franfou

PHOTOGRAPHIES Nicolas St-Garmaii

GRAPHISME

François Sybille et Jean-Philippe Gaude

CONCEPTION ET PRODUCTION

Équipe Naître et grandir



Naître et grandir est une initiative de la Fondation Lucie et André Chagnor

ISBN 978-2-9816848-0-6

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017 Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2017

Naître et grandir 2017
 Tous droits réservés

## Le plaisir de cuisiner ensemble

J'invite souvent mes enfants à cuisiner avec moi. Le repas n'est pas prêt plus vite, au contraire. L'avantage, toutefois, c'est que je passe du temps avec eux et que je leur transmets petit à petit des notions d'alimentation et de cuisine. J'ai commencé à le faire très tôt en approchant leur chaise haute du comptoir afin qu'ils puissent regarder, sentir, toucher et goûter les différents aliments. Bien sûr, je ne le fais pas tous les jours, mais je m'efforce de voir cela comme un jeu plutôt que comme une corvée.

C'est dans cet esprit que nous avons conçu ce livre de recettes. Qui de mieux que Chaminou pour vous aider à faire découvrir le plaisir de cuisiner à votre enfant! Oui, il faudra surveiller les petits doigts aventureux ou les langues trop longues et répéter plusieurs fois les consignes, mais Chaminou est là pour vous accompagner. Et tout ça n'aura plus d'importance quand vous verrez votre enfant si fier d'avoir fait une recette « tout seul » (ou presque).

## Stéphanie Côté

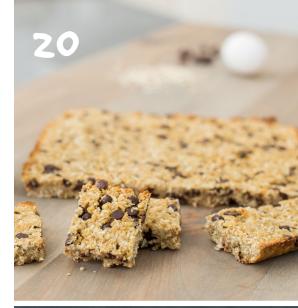
Nutritionniste





Trempeffe à l'avocaf	6
Chips de forfillas	8
Muffins au saumon	10
Poulet et compagnie au cari	12
Boucles foutes garnies	14
Tofu crousfillanf	16
Parfait aux bleuets	18
Carrés coco-choco	20
Bol de smoothie	22
Pain perlimpinpin	24









## Trempette à l'avocat

Donne 4 portions



## **Matériel pour l'enfant**

- 1 cuillère
- 1 presse-agrume
- 1 mélangeur à main électrique et son récipient
- 1 cuillère à mesurer de 1 ml (1/4 c. à thé)
- 1 spatule
- 1 bol

## Ingrédients

- 1 avocat mûr
- Jus de 1/2 citron (ou 2 c. à soupe de jus de citron en bouteille)
- 150 g (1/2 bloc) de tofu soyeux
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'ail (ou une gousse d'ail frais hachée)
- · Poivre, au goût



## **Préparation**

- Couper l'avocat en deux et retirer le noyau.
- 2 Couper le citron en deux.

Avec la cuillère, retire la chair des deux moitiés d'avocat et mets-la dans le récipient du mélangeur.



À l'aide d'un presse-agrume, presse une moitié du citron.





Ajoute le tofu dans le récipient du mélangeur.



Avec la cuillère à mesurer, mesure la poudre d'ail. Puis, ajoute-la aux autres ingrédients.



Utilise le mélangeur à main pour réduire tous les ingrédients en une purée lisse. Un de tes parents peut t'aider.



7 À l'aide de la spatule, verse la trempette dans le bol. Ajoute du poivre si tu en as envie.



Cette trempette est délicieuse en collation avec des légumes ou avec des chips de tortillas cuites au four.

## Variante

Tu peux ajouter une goutte d'huile de sésame dans la trempette pour lui donner un goût différent.

## Chips de tortillas

Donne 4 portions



## **Matériel pour l'enfant**

- 2 petits bols
- 1 cuillère à mesurer de 2,5 ml (1/2 c. à thé)
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 pinceau
- 1 planche à découper
- 1 roulette à pizza ou 1 couteau

## Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) de chili en poudre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 4 tortillas de blé entier de 15 cm (6 po)



## **Préparation**

- Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Placer une grille dans la partie inférieure du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

À l'aide des cuillères à mesurer, mesure le chili en poudre, l'origan et la poudre d'ail. Mélange-les dans un des petits bols.



Mesure l'huile avec la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) et verse l'huile dans l'autre bol.



Trempe le pinceau dans l'huile et badigeonne un côté de chacune des 4 tortillas.



Avec tes doigts, saupoudre les assaisonnements sur toute la surface des tortillas.



Dépose une tortilla (ou 2 l'une sur l'autre) sur la planche à découper. Avec la roulette à pizza, coupe la tortilla en 8 pointes. Refais la même chose avec les autres tortillas.



Place les pointes de tortillas sur la plaque de cuisson. Demande à l'un de tes parents de la mettre au four pendant 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les chips soient croustillantes.



## Variante

Tu peux remplacer les assaisonnements proposés par d'autres de ton choix (ex.: cari, basilic ou ciboulette).

## Muffins au saumon

Donne 6 muffins



## **Matériel pour l'enfant**

- 1 moule à muffins en silicone (avec caissettes en papier pour les moules en métal)
- 1 assiette
- 1 fourchette
- 1 tasse à mesurer
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)
- 1 grand bol
- 1 fouet
- 1 cuillère de bois

## Ingrédients

- 1 oignon vert (échalote)
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte (213 g) de saumon sauvage du Pacifique
- 3 œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella ou cheddar râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- Poivre, au goût

## **Préparation**

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Hacher l'oignon vert et l'ail.
- Ouvrir la boîte de conserve.
- Râper le fromage.

Enlève la peau du saumon. Ensuite, sur une assiette, défais-le en morceaux et écrase bien les arêtes avec la fourchette.



Casse les 3 œufs en les cognant légèrement sur le comptoir. Mets-les dans le grand bol.



Mesure l'huile avec la cuillère à mesurer de 15 ml. Ajoute l'huile aux œufs et mélange avec le fouet.



A l'aide de la tasse et des cuillères à mesurer, mesure le fromage, la farine, la poudre à pâte et le lait. Ajoute ces ingrédients aux œufs.



Ajoute le saumon, l'oignon vert, l'ail et le poivre dans le grand bol. Mélange la pâte avec la cuillère de bois.



Répartis la pâte dans le moule ou les caissettes.



Demande à l'un de tes parents de les mettre au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin ressorte propre.

Ces muffins sont délicieux chauds, tièdes ou froids. Pratique pour un pique-nique ou une randonnée, n'est-ce pas?

## Poulet et compagnie av Cari

Donne 4 portions



## **Matériel pour l'enfant**

- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 presse-agrume
- 1 grand bol
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 cuillère à mesurer de 2,5 ml (1/2 c. à thé)
- 1 petit plat muni d'un couvercle hermétique
- 1 cuillère de bois

## Ingrédients

- 450 g (1 lb) de poitrine de poulet
- 1 oignon vert (échalote)
- 1 concombre anglais
- 1 mangue
- Jus de 1/2 lime (ou 1 c. à soupe de jus de lime en bouteille)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cari en poudre

## **Préparation**



- Faire cuire le poulet, le laisser refroidir et le couper en cubes.
- Hacher l'oignon vert.
- Mettre le poulet et l'oignon vert dans le grand bol.
- Peler le concombre et le couper en tranches.
- Peler la mangue et la couper en gros morceaux.

Sur une planche à découper, coupe les tranches de concombre et les gros morceaux de mangue en petits morceaux avec le couteau. Ajoute-les au poulet et à l'oignon vert dans le grand bol.



À l'aide du presseagrume, presse une moitié de la lime. Verse le jus de lime dans le petit plat.



À l'aide des cuillères à mesurer, mesure l'huile, le sirop d'érable et le cari. Mets ces ingrédients dans le petit plat.



Ferme bien le plat avec son couvercle et secoue-le fort pour bien mélanger les ingrédients. C'est la vinaigrette.



Verse la vinaigrette sur la préparation de poulet et mélange ta salade avec la cuillère de bois.





Tu peux accompagner cette salade de quinoa ou de riz.

## Variante

Tu peux ajouter de la coriandre fraîche pour donner encore plus de saveur.

## Boucles toutes garnies

Donne 4 portions



## **Matériel pour l'enfant**

- 1 passoire
- 1 grand bol
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)
- 1 cuillère de bois

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farfalles (pâtes en forme de boucles) cuites
- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs
- 1 boîte (341 ml) de maïs en grains
- 1 poivron rouge
- 45 ml (3 c. à soupe) de pesto maison ou du commerce



## **Préparation**

- Faire cuire les pâtes selon les directives sur l'emballage. Les rincer à l'eau froide, les égoutter, puis les mettre dans le grand bol.
- Ouvrir les boîtes de conserve.
- Couper le poivron en lanières.

Verse les haricots noirs dans la passoire, passe-les sous l'eau froide du robinet et égoutte-les. Mets-les ensuite dans le grand bol avec les pâtes.



**2** Égoutte le maïs dans la passoire. Mets-le aussi dans le grand bol.



Sur la planche à découper, coupe les lanières de poivron en petits morceaux avec le couteau. Ajoute-les aux autres ingrédients dans le grand bol.



Utilise la cuillère à mesurer de 15 ml pour mesurer le pesto (tu dois la remplir 3 fois). Ajoute le pesto aux pâtes.



Mélange tous les ingrédients avec la cuillère de bois.



## Variantes

Tu peux remplacer les farfalles par n'importe quelles autres pâtes courtes (ex.: penne, rotini, fusili).

Tu peux aussi remplacer le poivron par des tomates cerises.

## Tofu Crousfillant

Donne 4 à 6 portions



## **Matériel pour l'enfant**

- Papier essuie-tout
- 1 sac de plastique à fermeture (type Ziploc)
- 3 assiettes creuses ou bols
- 1 bol moyen
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 fourchette

## **Ingrédients**

- 454 g (1 bloc) de tofu extra-ferme
- 500 ml (2 tasses) de céréales de flocons de maïs
- 1 œuf
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine de blé entier ou tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de chili en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

## Sauce d'accompagnement

- 125 ml (1/2 tasse) de vogourt nature
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- Zeste et jus de 1 lime

## **Préparation**

Couper le tofu en 9 tranches sur le sens de la largeur du bloc.

- Préchauffer le four à 225 °C (450 °F).
- Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Râper la pelure de la lime pour en recueillir le zeste. Puis, presser la lime pour en extraire le jus.

Mets les céréales de flocons de maïs dans le sac de plastique et ferme-le. Écrase-les avec tes mains pour les réduire en grosses miettes. Verse-les dans une assiette creuse (ou un bol).



Casse l'œuf en le cognant légèrement sur le comptoir.
Mets-le dans une deuxième assiette creuse (ou bol) et fouette-le avec la fourchette.



À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml, mesure la farine (tu vas la remplir 3 fois). Verse la farine dans la troisième assiette creuse (ou bol). Ajoute le chili en poudre et la poudre d'ail après les avoir mesurés avec la cuillère à mesurer de 5 ml.



Éponge les morceaux de tofu avec le papier essuie-tout en pressant très fort dessus.



Prends une tranche de tofu et couvre-la de farine. Trempe-la ensuite dans l'œuf battu et enrobe-la de céréales. Dépose-la ensuite sur la plaque de cuisson et refais la même chose avec les 8 autres tranches.



Demande à l'un de tes parents de mettre le tofu au four pour qu'il cuise 20 minutes. Pendant la cuisson, mesure et mélange les ingrédients de la sauce d'accompagnement dans le bol moyen.



## Variante

Tu peux utiliser une sauce de ton choix pour accompagner le tofu, comme lorsque tu manges une fondue.

## Parfait aux blevets

Donne 1 portion

## **Matériel pour l'enfant**

- 1 verre transparent ou 1 coupe à dessert
- 1 tasse à mesurer
- 1 petit bol
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)

## Ingrédients

- 80 ml (1/3 tasse) de bleuets frais ou surgelés
- 80 ml (1/3 tasse) de vogourt nature
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de granola maison ou du commerce



## **Préparation**

## PAR L'ENFANT

À l'aide de la tasse à mesurer, mesure les bleuets. Mets-les ensuite dans le verre ou la coupe à dessert.



Utilise la tasse à mesurer pour mesurer le yogourt. Puis, verse-le dans le petit bol.



Mesure le sirop d'érable avec la cuillère à mesurer de 5 ml. Mélange-le au yogourt.



Verse le mélange de yogourt sur les bleuets.



Avec la cuillère à mesurer de 15 ml, mesure les céréales granola (tu dois la remplir 2 fois). Dépose les céréales sur le mélange de yogourt.



Psst...

Je vais te dire un secret: tu n'es pas obligé de mesurer les ingrédients. Tu peux simplement faire 3 étages à l'œil.

## Carrés CoCo-ChoCo

Donne 16 carrés



## **Matériel pour l'enfant**

- 1 grand bol
- 1 bol moyen
- 1 tasse à mesurer
- 1 fourchette
- 1 cuillère de bois

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco non sucrée
- 125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable



## **Préparation**

- Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, en laissant dépasser quelques centimètres aux deux extrémités pour faciliter le démoulage.
- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

À l'aide de la tasse à mesurer, mesure les flocons d'avoine, la noix de coco et les pépites de chocolat chacun leur tour, et mets-les dans le grand bol. Brasse avec la cuillère de bois pour bien les mélanger.



Casse l'œuf en le cognant légèrement sur le comptoir.





À l'aide de la tasse à mesurer, mesure la compote de pommes et le sirop d'érable chacun leur tour, et ajoute-les à l'œuf.



Avec la cuillère de bois, mélange bien les ingrédients humides. Puis, verse-les dans le grand bol qui contient les ingrédients secs. Mélange bien de nouveau.



Étends la préparation dans le moule en pressant légèrement avec le dos de la cuillère.



## PAR LE PARENT

Mettre le moule au four. Cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus commence à dorer. Laisser tiédir avant de démouler et couper en 16 carrés.



## Bol de smoothie

Donne 2 portions



## **Matériel pour l'enfant**

- 1 tasse à mesurer
- 1 presse-agrume
- 1 mélangeur à main électrique et son récipient
- 1 spatule
- 1 cuillère de bois
- 2 bols

## **Ingrédients**

- 150 g (1/2 bloc) de tofu soyeux
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 250 ml (1 tasse) de petits fruits frais ou surgelés (framboises, fraises, mûres, bleuets ou un mélange)
- Zeste et jus de 1/2 lime
- 2 feuilles de menthe
- 60 ml (1/4 tasse) de céréales granola maison ou du commerce



## **Préparation**

- Râper la pelure d'une moitié de lime pour recueillir le zeste. Le mettre dans le récipient du mélangeur.
- Couper la lime en deux.

Mets le tofu dans le récipient du mélangeur avec la cuillère de bois.



À l'aide de la tasse à mesurer, mesure le yogourt et les fruits, et ajoute-les au tofu.



À l'aide du presseagrume, presse une moitié de la lime. Ajoute le jus de lime aux autres ingrédients.



4 Ajoute les feuilles de menthe.



Utilise le mélangeur à main pour réduire tous les ingrédients en purée, jusqu'à ce que tu obtiennes la texture désirée. Un de tes parents peut t'aider.



À l'aide de la spatule, verse la préparation dans les 2 bols et ajoute des céréales granola sur le dessus.



Tu peux doubler la recette si le récipient du mélangeur le permet... et si toute ta famille en veut!

## Pain perlimpinpin

Donne 4 tranches



## **Matériel pour l'enfant**

- 1 grand bol
- 1 assiette
- 1 fouet
- 1 tasse à mesurer
- 1 cuillère à mesurer de 2,5 ml (1/2 c. à thé)
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)

## Ingrédients

- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de lait ou de boisson de soya
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 4 tranches de pain de blé entier
- 60 ml (1/4 tasse) d'amandes moulues
- 10 ml (2 c. à thé) de beurre

## **Préparation**

- Casse les 2 œufs en les cognant légèrement sur le comptoir. Mets-les dans le grand bol.
- À l'aide de la tasse et de la cuillère à mesurer de 2,5 ml, mesure le lait et la vanille.





Verse le lait et la vanille dans le grand bol. Mélange avec le fouet.



Trempe une tranche de pain dans la préparation aux œufs en la laissant bien s'imbiber.



Dépose la tranche de pain imbibée du mélange sur l'assiette. À l'aide de la cuillère à mesurer, saupoudre 15 ml d'amandes moulues sur toute la surface de la tranche de pain.



Fais la même chose avec les autres tranches de pain.



## PAR I F PARENT

Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Y faire fondre 5 ml (1 c. à thé) de beurre.



Déposer 2 tranches de pain à la fois dans la poêle. Les faire dorer environ 2 minutes de chaque côté en les retournant à l'aide d'une spatule. Répéter l'opération avec le reste du beurre et du pain.



Garnis ton pain doré de sirop d'érable ou avec du yogourt nature et un peu de sirop. Tu peux doubler la recette si ta famille et toi en voulez plus.



