



**LES
JARDINS
DU
GIESSEN**



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

NOM DE LA RECETTE	Page
Croquettes de légumes	3
Sauces	3
Camouflage de légumes verts et orange	3
Crumbel aux légumes	4
Brochettes de légumes	4
Clown en purée	4
Purée à la tomate	5
Flan de courgette à la mozzarella	5
Doigts de sorcières	6
Tagliatelles de courgette au gratin	6
Crumbel tomates courgettes	7
Lasagnes aux légumes	7
Rôstis de lentilles corail et haricots	8
Gâteau 5 4 3 2 1	8
Compote aux fruits variés	9
Biscuits fantômes	9
Les champignons vénéneux d'Halloween	9
Gratin d'Halloween	10
Courge panée	10
Confiture de citrouille - orange	10
Flan de patidou	11
Sucrine du Berry en papillote	11
Confiture de Cucrine du Berry	12
Courge sucrée et son pain d'épice craquant	12

NOM DE LA RECETTE	Page
Granité de pastèque	12
Flan aux œufs	13
Clafoutis aux pommes caramélisées	13



LES JARDINS DU GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

Comment faire manger des légumes à votre enfant

Il est parfois difficile de faire manger des légumes à votre enfant ? Avant tout, il faut **dédramatiser**.

Essayez quelques trucs pour que les légumes ne soient plus une **source de conflit** au moment du repas, **mais un plaisir** !



Jouez au chef cuisinier avec votre enfant !

Découvrez quelques astuces pour associer votre enfant à la **cuisine des légumes**. Parce que le moment du **repas** est également un **moment de partage**.

Essayez un mélange de purée de pomme de terre maison, avec quelques légumes autres comme des carottes, ou un mélange petits pois-haricots verts, ou de la citrouille, ou du brocoli, ou des épinards hachés. Les proportions bien acceptées sont moitié de pomme de terre, moitié d'autres légumes. Avec du lait, du beurre et du sel, cela passe tout seul.

Agrémentez vos préparations classiques de choses qui vont donner du goût et amuser les enfants: des lardons, du bacon en lanières, des mini saucisses.

Confectionnez une quiche aux légumes, voir des quiches miniatures, c'est plus amusant ! Allez-y doucement sur la quantité de légumes au début, comme pour la purée. Carottes ou épinards sont des goûts appréciés.

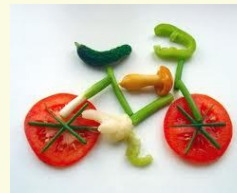
Vos enfants râlent devant les carottes râpées ? Dites leur de jouer à Bugs Bunny en leur donnant des petites carottes entières à grignoter. C'est rigolo et cela passe tout seul.

Pour les tomates fraîches, coupez pour 1 enfant une demi-tomate en petits dés, et ôtez les pépins. Un tout petit filet d'huile d'olive, du sel. Proposez-la dans un coin de l'assiette, systématiquement, en demandant de manger au moins 1 dé. Au bout de quelques jours, votre enfant en mangera plus facilement.

Enfin, il y a les croquettes de légumes.

En présentant les aliments de manière plus attrayante et en variant les couleurs et les formes, on peut encourager l'enfant à essayer de nouveaux aliments. Les parents peuvent dessiner des visages ou des figurines sur l'assiette et couper les légumes de différentes formes. Il est aussi possible de proposer les légumes cuits ou crus.

(Extrait de la « Feuille de Chou du Giessen » S.30 2011)





LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

Croquettes de légumes

Le principe est plus ou moins le même que celui des boulettes de viande, mais aplaties en petits palets.

L'avantage : c'est original, ça peut se préparer à l'avance et même les plus réticents aiment. Les légumes qui se râpent sont le mieux adaptés : courgettes, pomme de terre, carottes, navet, céleri, potimarron, poireaux, fenouil, aubergines.

Les œufs et la farine ne sont pas indispensables, mais jouent tout de même un rôle assez important de liants. Sans eux, les légumes ne tiennent pas entre eux, sauf certaines variétés de pommes de terre très riches en amidon.

Sans œufs ? Vous pouvez utiliser du fromage, en fondant il jouera le même rôle.

Evidemment, rien n'empêche d'ajouter d'autres ingrédients qui ne soient pas des légumes : flocons d'avoine, pignons de pin, fruits secs concassés pour donner un peu de croquant. Un peu de poudre d'amandes ou du fromage blanc pour une texture moelleuse, herbes et épices à volonté.

Ce qui marche bien, ce sont **les sauces** où je mets plein de légumes différents + une boîte de tomates pelées, ail, herbes de Provence et poivre de Cayenne, le tout étant passé au mixer. Sauce utilisable sur des spaghettis ou dans des lasagnes.

Sinon, on a aussi la "sauce verte": moitié brocolis moitié épinards, cuits dans 25cl de bouillon (eau + cube, bouillon de poisson pour accompagner un poisson ou bouillon de poulet pour accompagner du poulet) puis passés au mixer. Saupoudrer (abondamment!) de basilic et d'estragon + ajouter de la crème. Napper avec cette sauce du poisson ou du poulet préalablement cuit.

Camouflage de légumes verts et orange

Vraiment toute simple, et qui peut se décliner à l'envie...

Faire précuire de la polenta dans un mélange eau/lait en suivant les instructions sur le paquet (toutes les marques ont leur spécificité).

Pendant ce temps, cuire (à la vapeur dans l'idéal) des petits légumes jusqu'à ce qu'ils soient encore un peu croquants.

Ajouter ensuite les légumes à la polenta, saler, poivrer (un peu de fromage râpé peut être le bienvenu) et verser dans un plat rectangulaire.

On peut mettre des haricots verts, des oignons, des carottes et des petits pois (une jardinière sans pomme de terre en gros), l'idéal est de faire 1/3 féculents 2/3 légumes pour les plus petits, et 50/50 pour les enfants plus grands.

Laisser refroidir, la polenta va figer. Découper ensuite des formes à l'aide d'un emporte pièce (exemple : les "zanimaux", les étoiles, les lunes, les lettres...) et les faire dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

Les enfants vont adorer pouvoir manger ces galettes avec les doigts et vont en oublier qu'il y a des légumes dedans.

Dans le même ordre d'idée, il est facile de faire **des mini omelettes** avec plein de légumes dedans, **des petits clafoutis, des minis-tartes...** bref, tout un tas de recettes où le "vert" n'est pas la couleur dominante et où pourtant les légumes sont bien présents. Pensez juste dans ce cas à ne pas ajouter de viande/poisson car il y a déjà des œufs ou du fromage.

Remplacer les frites de pommes de terre par **des frites de légumes**.



LES JARDINS DU GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

Crumbel aux légumes

Ingrédients :

- Légumes : carottes, courgettes, haricots, poivrons...,
- 150 g farine,
- 100 g beurre,
- 150 g gruyère râpé,
- sel et poivre.

Épluchez et découpez les légumes en petits dés.

Faites-les cuire pendant 30 min dans une poêle en remuant régulièrement.

Allumez votre four, thermostat 6 (180°).

Pendant ce temps, préparez votre pâte : mélangez la farine avec le beurre ramolli (faites rouler la préparation entre vos doigts jusqu'à obtenir une semoule), ajoutez le fromage râpé.

Mettez vos légumes dans un plat allant au four (ou dans des ramequins individuels, salez et poivrez légèrement puis recouvrez avec votre pâte. Mettre au four pendant 15 min.

Vous pouvez cuisiner tous les légumes de saison.

Brochettes de légumes

Ingrédients

Pour 4 brochettes :

- 4 à 5 tomates cerise
- 1 demi-courgette
- 1 demi-pomme
- 2 mini épis de maïs
- 1 c. à café d'huile, sel

Lavez les tomates cerise.

Pelez et coupez la pomme et la courgette, respectivement en dés et en tranches.

Enfilez le tout sur une brochette, en alternant les variétés.

Enduisez-les d'huile et cuisez-les 10 minutes au-dessus de la braise de votre barbecue ou sous le gril du four, en retournant la brochette à mi-cuisson et en surveillant bien (les ingrédients ne doivent pas noircir). Salez légèrement.

Clown en purée

Ingrédients :

- Une bonne purée maison
- tomates cerise
- carottes râpées
- ketchup (ou coulis de tomates)
- olives noires

Préparez la purée. Mettez dans les assiettes.

Avec les carottes râpées faites les cheveux, avec la tomate cerise faites le nez et la bouche avec le ketchup.

Pour terminer faites les yeux avec des olives noires dénoyautées.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants



Purée à la tomate

(pour 1 repas enfant)

Ingrédients :

- 1 grosse pomme de terre ou 2 moyennes
- 1 tomate
- 15 g de fromage râpé
- 1 c. à café d'huile d'olive.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Ébouillantez la tomate 30 secondes, puis pelez-la, coupez-la en fines rondelles et épépinez-les.

Pelez et lavez la pomme de terre et coupez-la également en tranches fines (à la mandoline, de préférence).

Rangez ces deux légumes en alternance dans un petit plat à gratin légèrement huilé.

Ajoutez 3 à 4 c. à soupe d'eau. Arrosez avec le reste d'huile, saupoudrez de fromage et cuisez 20 min au four.



Flan de courgette à la mozzarella

Ingrédients :

- 5 courgettes
- 3 œufs
- 2 mozzarellas
- huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe d'oignons secs frits
- 1 bonne pincée de noix de muscade
- crème fraîche, lait
- sel/poivre
- 1 bouillon cube de poule

Peller et épéminer les courgettes. Les couper en fine lamelles.

Dans une casserole à fond épais, faire revenir les courgettes dans l'huile d'olive avec la muscade, le sel, le poivre, les oignons, le bouillon et le laurier. Faire transpirer les courgettes sans cesser de remuer. Laisser évaporer le liquide.

En même temps préparer l'appareil à flan avec les œufs, le lait et la crème. Saler. Couper les mozzarellas en tranches fines .

Dans un plat à gratin, étaler les courgettes puis recouvrir de tranches de mozzarellas. Saler et poivrer de nouveau. Garnir de l'appareil à flan. Mettre au four à 180°C pendant 45min au moins.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

Doigts de sorcières

Ingrédients :

- 1 paquet de pâte feuilletée
- 6 saucisses de Strasbourg
- des amandes entières émondées
- ketchup

Découper les saucisses de Strasbourg en 3 tronçons égaux.

Dérouler la pâte feuilletée et y découper des rectangles de la longueur des tronçons de saucisses et d'une largeur équivalente au diamètre des saucisses.

Enrouler chaque tronçon de saucisse dans la pâte feuilletée de manière à laisser dépasser un morceau de chair d'un côté, fermer un peu l'autre bout en pressant la pâte.

Placer une demi-amande du côté fermé (c'est l'ongle du doigt), puis à l'aide d'un couteau, faire les pliures des deux phalanges pour plus de réalisme. Mettre à cuire au four 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Laisser refroidir 10 minutes et présenter sur l'assiette avec des tâches de ketchup.

Pour varier, on peut remplacer, les saucisses par un mélange de légumes ou par une farce, et le ketchup par un coulis de tomates.

Tagliatelles de courgette au gratin

Ingrédients :

- 5 courgettes
- sauce bolognaise
- sauce béchamel
- crème liquide
- laurier, origan, ail, oignon
- sel, poivre, huile d'olive

Dans un plat à gratin, verser un peu d'huile d'olive dans le fond.

Peler à l'économique 5 courgettes puis continuer à les peler au dessus du plat afin de former des longues bandes de courgettes façon tagliatelle. Préparer ainsi la moitié des courgettes. Poser 2 feuilles de laurier sur les courgettes.

Préparer une bolognaise bien relevée (ail/oignon/origan...) avec du steak haché et de la sauce tomate.

Napper les courgettes avec la bolognaise puis ajouter un peu de crème liquide.

Préparer une béchamel. Ajouter à cette béchamel un peu de fond de veau et ¼ de verre de vin blanc sec. Saler, poivrer.

Napper la préparation avec la béchamel, saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire 45 minutes à 180°C.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants



Crumbel tomates-courgettes

Ingrédients :

- 1 kg de tomates
- 500 g courgettes
- 100 g farine
- 100 g beurre
- 100 g gruyère râpé
- Huile d'olive, sel

Ebouillantez les tomates pour pouvoir les éplucher.

Coupez les courgettes en rondelles.

Disposez dans un plat allant au four, les tomates coupées en morceaux avec les courgettes.

Arrosez de 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Faites cuire pendant 1 heure, th 6.

Pendant ce temps, préparez la pâte en mélangeant farine, beurre ramolli et sel jusqu'à obtenir une pâte granuleuse.
Ajoutez le gruyère râpé.

Recouvrir vos légumes avec cette préparation puis mettez au four pendant 20 min, th 6.



Lasagnes aux légumes

Ingrédients :

- 2 poivrons rouges
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- 400 g de tomates pelées
- 2 c. à s. de concentré de tomates
- lasagnes
- de la sauce béchamel
- parmesan ou gruyère
- huile d'olive, eau
- sel et poivre

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faire cuire 1 oignon émincé ainsi qu'une gousse d'ail hachée.

Ajouter 2 poivrons rouges coupés, 2 courgettes en rondelles et 2 aubergines émincées.

Faire cuire en remuant jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
Ajouter 2 cuillères à soupe de concentré de tomates + 400 gr de tomates pelées + 125 ml eau.

Faire mijoter environ 15 minutes.

Ensuite mettre une feuille de lasagne dans le fond d'un plat huilé allant au four, ajouter une couche de légumes un peu de béchamel et répéter cette opération 2 fois et sur la dernière feuille : béchamel + parmesan râpé.

Puis faire cuire environ 30 à 40 minutes



LES JARDINS DU GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

Röstis de lentilles corail et haricots (pour 2 repas enfant)

- Ingrédients :
- 25 g de lentilles corail
 - 100 g de pomme de terre
 - 30 g de haricots verts
 - 25 g de chapelure
 - 1 c. à café d'huile, un peu de sel

Épluchez et lavez haricots verts et pomme de terre. Coupez cette dernière en dés.

Cuisez le tout 20 min à la vapeur puis écrasez grossièrement à la fourchette.

Cuisez également les lentilles 10 min à l'eau bouillante, salez-les en fin de cuisson puis égouttez-les.

Mélangez-les avec les légumes.

Formez 6 petites galettes, roulez-les dans la chapelure et poêlez-les à l'huile 2 min de chaque côté.

Recette idéale pour apprendre les tables de multiplication aux enfants !

GÂTEAU 5 4 3 2 1

- Ingrédients :
- 5 cuillères à soupe de farine
 - 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
 - 3 cuillères à soupe de crème fraîche
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 1 œuf entier
 - 1 sachet de sucre vanillé
 - ½ paquet de levure chimique (pour 3 œufs)
 - Quelques fruits : pommes, poires, prunes, mirabelles, abricots, pêches...

Préchauffer le four sur moyen (th. 4-5).

Mélanger le tout bien intimement.

Verser dans un moule beurré, coupé les fruits en lamelles, les poser ensuite sur la préparation.

Cuire pendant 20 à 25 mn.

Pour une tarte, il faut multiplier les proportions par 3.

En hiver, je remplace les fruits par des noisettes râpées et du miel. C'est délicieux !



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

Compote aux fruits variés

Ingrédients pour 4 personnes : - 3 pommes,
- 3 poires,
- 2 bananes,
- 1 orange,
- 50 g de sucre (facultatif, selon goût)

Laver les fruits. Les éplucher finement.

Couper en quartiers les pommes et les poires et en fines lamelles.

Couper les bananes en rondelles.

Presser le jus d'un orange.

Mettre tous les fruits dans une casserole moyenne. Verser le jus de fruits au dessus du mélange.

Mettre à cuire environ 15 à 20 minutes. Sucrez selon le goût.

Servir frais ou chaud.

BISCUITS FANTÔMES

Ingrédients :
- 125 g de farine
- 3 blancs d'œuf
- 120 g de sucre glace
- 75 g de beurre
- mini smarties



Mélanger les blancs d'œufs dans un saladier avec le sucre glace.

Ajouter la farine au mélange, puis le beurre fondu.

Sur une plaque antiadhésive allant au four ou sur du papier sulfurisé, faire des petits pâtons en forme de fantômes. Placer les mini-smarties pour faire les yeux des fantômes.

Faire cuire au four une dizaine de minutes à 180°C (thermostat 6).

LES CHAMPIGNONS VÉNÉNEUX D'HALLOWEEN

Ingrédients :
- 6 œufs (pour 6 personnes)
- 3 belles tomates fermes,
- mayonnaise

Faire cuire les œufs durs.

Couper une petite rondelle au fond, pour qu'ils tiennent debout.

Couper les tomates en deux, dans l'épaisseur, pour faire le chapeau du champignon.

Creuser avec un couteau un petit cône à l'intérieur, pour que la tomate s'emboîte sur l'œuf sans le recouvrir complètement.

Poser les demi-tomates sur les œufs.

Décorer de petits points de mayonnaise, pour imiter un champignon vénéneux.





LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

GRATIN D'HALLOWEEN

Ingrédients :

Pour la couche viande :

- 800 g de haché (porc et veau)
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- sel, poivre, 1 noix de margarine
- 1 pincée de thym, 1 feuille de laurier

Pour la couche couleur orange :

- 1 potiron d'1 kg
- 10 cl de crème liquide
- sel, poivre, muscade

Pour la couche couleur blanche :

- 1 kg de pommes de terre pelées
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de beurre
- sel, poivre, muscade
- 1/2 cube de bouillon
- 100 g de fromage râpé, beurre

Pour le gratin :

Pour préparer la viande : Mettre la margarine dans une poêle. Y faire fondre les oignons émincés et la gousse d'ail environ 10 minutes. Ajouter le hachis, saler et poivrer. Ajouter 25 cl d'eau, le laurier et le thym. Laisser cuire.

Vider le potiron et le faire cuire avec un peu d'eau. Le réduire en purée en y ajoutant la crème, un peu de sel, poivre et noix de muscade. Faire de même avec les pommes de terre.

Dans un plat à gratin déposer la viande dans le fond puis la couche de potiron, ensuite la couche de pommes de terre. Bien goûter toutes les couches pour rectifier l'assaisonnement.

Saupoudrer de fromage râpé et de quelques noisettes de beurre. Enfouir et laisser cuire à four moyen environ 30 minutes.

COURGE PANÉE

Ingrédients :

- 1 kg de courge
- 1 œuf
- 100 g de chapelure
- 100 g de beurre
- 100 d'emmental (ou autre fromage râpé)
- sel et poivre

Couper la courge en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Passez ces tranches dans l'œuf salé battu, puis dans la chapelure.

Après avoir laissé au frais 1 h, faire dorer les tranches des 2 côtés et les cuire lentement dans le beurre blondi sans les superposer.

Saler, poivrer et sur chaque tranche, mettre une fine tranche de fromage. Couvrir et maintenir le feu bas jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

On peut mettre aussi quelques minutes à four chaud.

CONFITURE CITROUILLE - ORANGE

Ingrédients :

- 1 kg de citrouille épluchée
- 1 orange non traitée
- 1 kg de sucre cristallisé
- 1 gousse de vanille coupée en deux

Couper la citrouille en gros dés. Ajouter l'orange non pelée en fines tranches, puis le sucre et la vanille. Mélanger et laisser reposer 24 heures dans un endroit frais après avoir recouvert.

Le lendemain, faire cuire à feu moyen en remuant de temps en temps (environ 1h.). Quand la préparation brunit, passer au mixer hors du feu après avoir retiré la vanille. Remettre sur feu moyen sans cesser de remuer pendant environ 10 minutes.

Dès que la confiture est prise, la mettre en pots et fermer aussitôt.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants



FLAN DE PATIDOU

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 gr de chair de Patidou
- $\frac{3}{4}$ de litre de lait
- 150 gr de maïzena
- 2 oranges (non traitées)
- 50 à 100 gr de sucre en morceaux
- 2 cuillères à soupe d'eau

Couper le Patidou en deux (il n'est pas utile de le peler), retirer les pépins.

Faire cuire à la vapeur (20 mn) et réduire la chair en purée.

Délayer la maïzena avec un peu de lait froid et laisser épaissir sur feu doux, en remuant sans arrêt. Dès l'ébullition, ajouter le sucre, le jus d'orange, et le zeste râpé d'un quart d'écorce pour en faire un bouillon.

Ajouter la pulpe de Patidou et bien mélanger. Dans un moule à manqué, faire un caramel, l'étendre dans tout le moule.

Verser la préparation.

Laisser refroidir avant de servir.



SUCRINE DU BERRY EN PAPILLOTE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 Sucrine du Berry
- citron
- sucre de canne

Lavez, épépinez et coupez la Sucrine en dés.

Disposez les morceaux sur une feuille d'aluminium.

Saupoudrez de sucre de canne et de jus de citron.

Refermez les papillotes et faites cuire 15 mn au four (Th 6-7).

Vous pouvez également utiliser du Patidou ou de la Butternutt.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

CONFITURE DE SUCRINE DU BERRY

Ingrédients :

- 2 kg de sucrine du Berry
- 1 kg de sucre roux
- 1 kg de sucre cristallisé
- 3 oranges (jus et zeste)
- 2 citrons (jus et zeste)

Cuire à feu vif pendant 1 heure

Mettre en pots, fermer les couvercles et retourner les pots, laisser refroidir !

GRANITÉ DE PASTÈQUE

Ingrédients (4 personnes) :

- 800 g de pastèque hachée
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 120 g de sucre glace

Dénoyer la pastèque.

À l'aide d'un mixeur, réduire en purée la pastèque, le jus de citron et le sucre glace.

Verser dans un plat peu profond et congeler pendant au moins 3 heures.

Briser le granité toutes les heures avec une fourchette. Servir.

COURGE SUCRÉE ET SON PAIN D'ÉPICE CRAQUANT

Ingrédients pour 2 personnes :

- 150 g de courge sucrine du Berry crue que l'on cuit à la vapeur et que l'on égoutte bien.
- 3 cuillères à soupe. de miel de châtaigne
- 2 beaux abricots secs moelleux
- 3 tranches de pain d'épices
- 15 g de beurre salé.

Mixez la courge froide avec le miel et les abricots. Réservez au frais.

Faites dorer sur feu très doux le pain d'épices dans le beurre salé, en l'écrasant bien pendant 10 minutes. Réservez.

Disposez les miettes dans 2 verrines, surmontez de la purée, servez aussitôt.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser par ou pour les enfants

FLAN AUX OEUFS

Ingrédients :
- 2 œufs
- ½ l de lait bouillant
- un peu de sucre

Battre les œufs avec le sucre. Tout en remuant, incorporer doucement le lait. Sucre à volonté. Verser dans des ramequins.
Cuire au four au bain-marie, ½ heure environ.
À déguster nature ou nappé de caramel.

Recette

CLAFOUTIS AUX POMMES CARAMÉLISÉES

Préparation : 15 minutes Cuisson : environ 35 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :
- 3 pommes
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 25 g de beurre
- ¼ de cuillère à café de sel de Guérande
- 50 g de sucre
- 500 ml de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de miel

Couper les pommes en tranches et les faire revenir dans le beurre avec le sel. Ajouter le miel et le faire confire doucement à feu doux. Mélanger les œufs avec le sucre et la farine, ajouter le lait, le sucre vanillé et une pincée de sel. Ajouter les pommes tièdes avec la sauce à l'appareil. Mélanger et mettre dans un moule beurré. Faire cuire environ 35 minutes. Surveiller la cuisson et baisser le feu si nécessaire car les pommes dorent très vite. Sortir du four et attendre 20 minutes avant de démouler.
Servir tiède ou froid avec une boule de glace ou un coulis de fruit rouge.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



LES RECETTES à réaliser
par ou pour les enfants



Recette



Recette