

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE



COOKING FAMILY

Recettes fraîches et colorées !



Pensons à nous laver les mains avant de cuisiner...

Recette N°1 :	Petit rafraichissement acidulé
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 10 min</u> (anticipation en cas de fortes chaleurs... Mettre une carafe d'eau au frais ainsi que des glaçons au congélateur)
<ul style="list-style-type: none">• 1 citron jaune• 200g de fraises ou 125g de framboises• Badiane• Feuille de menthe• Eau• Glaçons	<ol style="list-style-type: none">1. Passer soigneusement le citron sous l'eau afin d'éliminer les petits résidus, puis le presser pour en extraire son jus, le verser dans un bocal.2. Passer les fraises sous l'eau, les équeuter puis les couper en morceaux. Mixer 75g de fruits avec 3 cuillères à soupe d'eau. Verser la préparation dans le bocal ainsi que le reste des fruits en morceaux.3. Ajouter 5 fleurs de badiane4. Puis une dizaine de feuilles de menthe fraîche préalablement passées sous l'eau.5. Remplir le bocal d'eau réfrigérée. Fermer le bocal et réservez au frais une heure.6. Filtrer la préparation dans la carafe, ajoutez les morceaux de fruits si vous souhaitez un peu de croquant ou gardez les pour une salade de fruits.7. Ajoutez quelques glaçons, c'est prêt à déguster !
<u>Nos commentaires :</u>	<u>Matériel :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Cette recette rafraichissante peut être réalisée avec 125g de framboises ou d'autres fruits à votre goût. Faible teneur en sucre, elle saura vous apporter un saveur agréable.	<ul style="list-style-type: none">• 1 Carafe+ 1 bocal• 1 mixeur/blender• 1 grosse cuillère• 1 couteau• 1 presse agrume• 1 planche à découper• 1 passoire fine• 1 entonnoir• 1 balance

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE



COOKING FAMILY

Recettes fraîches et colorées !



Pensons à nous laver les mains avant de cuisiner...

Recette N°2 :	Le croco rigolo
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 15 min</u>
<ul style="list-style-type: none">1 concombre1 carotte2 cornichons2 billes de mozzarella, 2 grains de poivre15 cure-dents/ 15 tomates cerise, 15 billes de mozzarella, 5 à 10 feuilles de basilic.	<ol style="list-style-type: none">1. Passer soigneusement le concombre sous l'eau afin d'éliminer les petits résidus. Découper le dans la longueur sur 8 cm environ puis tailler ses petits crocs (avec la pointe du couteau réaliser de petits triangles en haut et en bas de la découpe précédemment réalisée).2. Tailler dans une carotte passée sous l'eau et épluchée la langue du crocodile.3. Les couper dans la longueur puis tailler ses petites griffes.4. A l'aide d' 1 cure-dents cassé en 4, disposer les petites billes pour former les yeux. Placez les grains de poivre au centre. <p>Le crocodile prend forme, cette fois... gare à vos doigts !!</p> <ol style="list-style-type: none">5. Placez l'un après l'autre les aliments dans l'ordre de votre choix et venez créer la carapace du crocodile6. Monsieur crocodile est prêt à être dégusté !! <i>Pensez à le mettre au frais si la dégustation se fait plus tard...</i> Le concombre et les autres ingrédients non utilisés pour la recette peuvent être servi en salade ou à croquer !
<u>Nos commentaires :</u>	<u>Matériel :</u>
<ul style="list-style-type: none">Cette recette ludique sera le petit clin d'œil qui pourra aider les enfants à apprécier les légumes de façon amusante ! Elle peut être réalisée avec une courgette... râpée en salade, c'est aussi un délice !	<ul style="list-style-type: none">1 planche à découper1 petit couteau de cuisine pointu1 un économe1 quinzaine de cure-dents1 plat ou une grande assiette

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE



COOKING FAMILY

Recettes fraîches et colorées !



Pensons à nous laver les mains avant de cuisiner...

Recette N°3 :	Verrines Colorées.
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 15 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 avocat et une cuillère à soupe de fromage frais.• 2 betteraves (250g environ) et une cuillère à soupe de fromage frais.• 2 noix• 4 feuilles de basilic	<p>1. Découper l'avocat dans sa longueur puis enlever le noyau. Le creuser avec une grosse cuillère et le déposer dans le blender avec une cuillère de fromage frais type St Moret. Mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse, puis la verser dans des contenants type verrines. <i>Nettoyer le blender minutieusement entre les 2 préparations.</i></p> <p>2. Utiliser des betteraves déjà cuites pour une utilisation plus rapide. Les découper grossièrement et les déposer dans le blender avec une cuillère à soupe de fromage frais. Mixer également jusqu'à ce que la préparation soit lisse, puis la verser délicatement par-dessus la préparation précédente.</p> <p>3. Casser les noix (il est possible d'utiliser des cerneaux de noix prêts à l'emploi) puis disposer une moitié sur chaque préparation.</p> <p>4. Disposer une feuille de basilic à côté de la noix.</p> <p>5. C'est aussi simple que cela et c'est déjà prêt à être dégusté ! <i>Pensez à le mettre au frais si la dégustation se fait plus tard...</i></p>
<u>Nos commentaires :</u>	<u>Matériel :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Avec simplicité, il est possible d'associer d'autres légumes de cette façon. Concombre, tomates confites, courgettes, mixés ou croquants, ils réveilleront vos papilles ! Quelques brins de ciboulette, feuilles de menthe et le tour est joué...	<ul style="list-style-type: none">• 1 planche à découper• 1 couteau• 1 grosse cuillère• 1 mixeur/blender• Plusieurs verrines• 1 casse-noix

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE



COOCKING FAMILY

Et si manger des fruits et légumes
était un jeu d'enfant...



Pensons à nous laver les mains avant de cuisiner...

Recette N°4 :	Petits wraps craquants !
<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Temps de préparation : 10 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 3 galettes de blé• 125g de fromage frais type Boursin• 2 tomates• 4 feuilles de salade	<ol style="list-style-type: none">1. Etaler le fromage sur les galettes.2. Passer les tomates sous l'eau pour éliminer les résidus puis les découper en tranches fines. Les disposer sur le fromage frais.3. Déposer les feuilles de salade.4. Rouler les galettes garnies puis les découper en tranche de 1.5cm environ. Les disposer joliment sur une assiette. <i>Pensez à les mettre au frais si la dégustation se fait plus tard...</i>
<u>Nos commentaires :</u>	<u>Matériel :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Une recette facile à réaliser et pouvant être déclinée grâce à d'autres ingrédients : concombre, avocat, jambon, thon, crevettes...	<ul style="list-style-type: none">• 1 grosse cuillère• 1 planche à découper• 1 couteau de cuisine• 1 assiette