

*Les Petits Pas Tapons  
aux fourneaux*





## Les cookies au chocolat de Taïna

### Ingrédients :

90g de beurre (ou beurre végétal)  
100g de cassonade  
1 cuillère à café de levure  
230g de farine  
5cl de lait (ou boisson végétale nature au choix)  
1 Sachet de pépites de chocolat



Mélangez le beurre et la cassonade  
Incorporez la levure et la farine mettre un peu de lait de manière à obtenir une pâte consistante.  
Incorporez les pépites de chocolat  
Préchauffez le four à 180 degrés  
Mettre sur une plaque du papier sulfurisé et faire des boules de pâtes suffisamment espacées. Ecrasez un peu avec la paume de la main.  
Enfournez les cookies dans le four 18 minutes les sortir de suite. Laissez-les refroidir à température ambiante.

## Les madeleines de Maël

### Ingrédients :

3 œufs  
150 g de sucre  
200 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
100 g de beurre fondu  
50 g de lait



Préchauffer le four à 240°C.

Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, réserver.

Mélanger les oeufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter ensuite 40 g de lait.

Ajouter la farine et la levure chimique.

C'est ensuite le tour du beurre et le restant du lait ; laisser reposer 15 min.

Beurrer les moules à madeleines et verser la préparation dedans (mais pas jusqu'en haut, les madeleines vont gonfler !).

Enfourner à 240°C, et baisser au bout de 5 min à 200°C. Laisser encore 10 min. Bien surveiller la cuisson !

Démouler dès la sortie du four.



## Les feuilles de brick de Léonie

### Ingrédients :

Pâte à brick

Crème

Fromage comté reblochon munster chèvre

Légumes en petit morceaux (courgette, tomate, pomme, etc)

Viande (poulet, lardons, jambon, etc)

Oeuf

Vous pouvez aussi utiliser ce qu'il reste dans le frigo



### Recette :

Couper la pâte en deux

Mettre un peu de crème dans un coin

Rajouter la garniture et le fromage

Badigeonner généreusement d'œuf pour que le pliage tienne en place

Cuire soit au four soit à la poêle avec un peu d'huile

Laisser légèrement refroidir et déguster.

## Le gâteau au citron d'Edwige

### Ingrédients :

2 citrons

4 œufs

140g de sucre

125g de beurre fondu

110g de farine



### Recette :

Laver les citrons.

Mettre 4 blancs d'œuf dans un saladier et les monter en neige.

Mettre les 4 jaunes dans un autre saladier et mélanger avec 140g de sucre.

Ajouter 125g de beurre fondu, puis 110g de farine.

Râper le zeste des citrons, presser le jus, et ajouter l'ensemble à la préparation.

Introduire les blancs en neige, mélanger délicatement, sans les casser.

Beurrer le moule et le saupoudrer de farine.

Faire cuire le gâteau 50 minutes à 150°C.

## LES CREPES D'ELEANORE

1/2 litre de lait  
250g de farine  
3 oeufs  
3 cuillères à soupe d'huile



Mélanger tous les ingrédients au fouet pour éviter les grumeaux.

Faire cuire dans une poêle bien chaude.

Agrémentez-les de ce qui vous fait envie (fromage, jambon, œuf, confiture, sucre vanillé, chocolat, etc.)

## LA CREME CHANTILLY D'ELSA

### Ingrédients :

50cl de crème fraîche entière  
35g de sucre glace



Ne sortir la crème fraîche qu'au moment de faire la Chantilly.  
Verser la crème dans un saladier. Ajouter le sucre glace.

Battre la crème à l'aide d'un fouet électrique. Changer de vitesse (du plus lent au plus rapide) progressivement, toutes les 30 secondes environ.

Laisser reposer au réfrigérateur 2 heures au minimum. Ne sortir qu'au moment de servir.

Servir de préférence à l'aide d'une poche à douille (qui permet de donner une jolie apparence 'striée' à la crème).

## LA COMPOTE DE POMMES DE GALICE

Ingrédient : 1 grosse pomme

Lavez, pelez, épépinez la pomme puis coupez-la en morceaux.

Placez-les dans une casserole et recouvrez d'eau pour une cuisson à couvert pendant 10 min environ, selon la taille des morceaux

Piquez-les avec un couteau pour vérifier la cuisson. Enlevez et réservez le jus de cuisson, puis mixez plus ou moins finement en ajoutant du jus.





## Le velouté carottes / lait de coco / curry d'Emeline

### Ingrédients :

1kg de carottes  
75cl d'eau  
40cl de lait de coco  
1 cc de curry  
1 échalote  
Sel / poivre



Eplucher les carottes et les couper en petits morceaux.

Dans un faitout, faire revenir l'échalote dans un peu de beurre.

Ajouter les carottes, le sel et le poivre.

Recouvrir d'eau.

Cuire pendant 45 minutes.

Ajouter le lait de coco.

Mixer afin d'obtenir une soupe bien onctueuse

## Les gaufres de patate douce de Claire

### Ingrédients :

- 400 g de patates douces
- 125 g de farine
- 2 œufs
- 5 cl de lait
- 40 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- Sel
- Poivre
- St-Moret
- Tomates
- Avocat
- Ciboulette

### La recette :

- Épluchez la patate douce, coupez-la en dés et faites-la cuire à la vapeur. Réduisez les dés de patate douce en purée.
- Dans un saladier, mettez la farine avec la levure chimique, les œufs, le lait, le beurre fondu, le sel et le poivre.
- Mélangez.
- Ajoutez la purée de patate douce puis mélangez soigneusement. Filmez le saladier et laissez reposer 30 minutes.
- Beurrez légèrement un gaufrier et faites-le chauffer.
- Faites cuire les gaufres.
- Une fois cuites, garnissez-les de fromage type St-Morêt, de tranches de tomates, et d'avocats, y ajouter la ciboulette finement ciselée et régalez-vous.





## Les oreilles d'âne d'Aline

### Ingrédients :

50g d'épinards en branche (surgelés ici)

650g  
100ml de lait

400g  
10g de farine

40g  
10g de beurre

30g  
feuilles à lasagnes

4  
10g de comté râpé

20g  
sel, poivre



### Recette :

Faire cuire les épinards 10 minutes dans une grande casserole.

Ils doivent rendre le maximum de leur eau.

Dans une autre casserole, délayer la farine avec le lait, ajouter le beurre et faire chauffer sur feu moyen en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Saler et poivrer.

Mélanger les épinards avec la béchamel.

Dans un petit plat à gratin rectangulaire déposer une couche d'épinards, une feuille à lasagnes.

Recommencer avec le reste en terminant par une couche d'épinards.

Enfourner pour 20 minutes à 180°C.

A la fin de la cuisson, sortir le plat du four et parsemer dessus le comté râpé.

Remettre sous le grill 5 minutes pour qu'il fonde.

## Les gaufres à bulles de Kessy (Bubble waffle)

### Ingrédients :

$\frac{3}{4}$  tasse de farine

1 cuillère à café de levure chimique

1 cuillère à café de fécule de maïs

1 cuillère à café de sel

1 œuf

$\frac{1}{2}$  tasse de sucre

$\frac{1}{4}$  tasse de lait

$\frac{1}{4}$  tasse d'eau

1 cuillère à café d'extrait de vanille

2 cuillères à soupe de beurre fondu



### Recette :

Mettez la farine, la levure, la fécule de maïs et le sel dans un bol puis fouettez.

Ajoutez-y ensuite l'œuf, le sucre, le lait, l'eau et la vanille, et battez.

Enfin, incorporez le beurre fondu.

Huilez légèrement chaque côté du gaufrier et préchauffez-le.

Versez-y ensuite  $\frac{3}{4}$  tasse de pâte en remplissant toutes les bulles.

Cuire 2 à 4 minutes jusqu'à ce que la gaufre soit dorée.



## Le roulé de pomme de terre jambon/fromage d'Anne-Laure

### Ingrédients :

5 œufs  
450g de pommes de terre  
1 oignon  
Sel  
4 tranches de jambon (cru ou blanc)  
Du fromage (chèvre, raclette, ou fromage à tartiner selon vos envies



### Recette :

Pelez les pommes de terre et râpez-les.  
Battez les œufs en omelette en salant et poivrant, et mélangez avec les pommes de terre râpées. Ajoutez l'oignon émincé.  
Disposez ce mélange sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Lissez afin d'avoir une épaisseur uniforme.  
Faites cuire 30 minutes à 180°C.  
Disposez les tranches de jambon et le fromage de votre choix sur environ 2/3 de la surface.  
Roulez la galette de pommes de terre en serrant un peu.  
Remettez au four encore chaud pendant 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Le gratin de patate douce-châtaignes de Méline

### Ingrédients :

400g de patate douce  
4 yaourts à la grecque  
400g de châtaignes (en bocal)  
2 cuillères à soupe d'huile de noisette  
1 cuillère à café de noix de muscade râpée  
200g de fromage râpé



### Recette :

Epluchez et coupez en morceaux la patate douce. Faites cuire 20 minutes à l'eau bouillante.  
Préchauffez le four à 180°C.  
Mélangez les morceaux de patate douce avec les châtaignes, les yaourts, la muscade et le fromage râpé.  
Salez et Poivrez.  
Placez l'ensemble dans un plat et enfournez 20 minutes.  
Arrosez d'huile de noisette.

## Les coquillettes carbonara d'Elya

### Ingrédients :

500 g de coquillettes  
50 cl de crème fraîche  
3 jaunes d'œuf  
1 pincée de sel  
Poivre  
250 g de lardons  
1 oignon



### Recette :

Cuire les coquillettes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Emincer les oignons et les faire revenir à la poêle. Dès qu'ils ont bien dorés, y ajouter les lardons.

Préparer dans un saladier la crème fraîche, les oeufs, le sel, le poivre et mélanger.

Retirer les lardons du feu dès qu'ils sont dorés et les ajouter à la crème.

Une fois les pâtes cuites al dente, les égoutter et y incorporer la crème. Remettre sur le feu si le plat a refroidi.

Servir et bon appétit !

Vous pouvez également agrémenter votre plat avec des champignons.

## Les biscuits fourrés au chocolat au lait de Sacha

### Ingrédients :

1 pâte sablée  
1 tablette de chocolat au lait  
50g de crème liquide



### Recette :

Préchauffer le four à 220°C.

Faire fondre le chocolat avec la crème 1 minutes au micro-ondes (500W). Placer au réfrigérateur 1h. Découper dans la pâte 28 cercles de 3cm de diamètre.

Faire cuire au four environ 7 minutes et laisser refroidir.

Déposer la ganache sur un biscuit et recouvrir d'un second biscuit.

Laisser au réfrigérateur 20 minutes et déguster.



## Les galettes lentilles corail, quinoa et légumes de Marie-Paule

### Ingrédients :

- 60g de lentilles corail crues
- 60g de quinoa cru
- 2 œufs
- 1 oignon
- 1 carotte
- 2 petites courgettes
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine (de blé, de riz ou maïzena)
- Cumin
- Curry
- Sel et poivre



### Recette :

Faire cuire 12 minutes les lentilles corail et le quinoa dans un grand volume d'eau.

Egoutter et réserver.

Eplucher et râper les légumes et l'oignon.

Dans une poêle, faire revenir les légumes et l'oignon environ 10 minutes.

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche, les épices, le sel et le poivre.

Ajouter les légumes, la farine, le quinoa et les lentilles.

Bien mélanger.

Mettre la préparation dans des moules individuels (type tartelettes ou muffins).

Faire cuire à four chaud pendant 30 minutes à 180°C.

Servir chaud.

Nous espérons que vous passerez de bons moments à réaliser ces diverses recettes en famille, et que vous vous régalez...



**BON APPETIT !!!**

L'équipe des Petits Pas Tapons



