



Emmanuelle Geoffroy
@ Casserole & Chocolat

+ 100K   

80 recettes simples et sans gaspi à faire en famille



Stimuler
sa motricité fine

Apprendre
les quantités

Suivre une recette

S'éduquer au goût

Découvrir
les saisons

Casserole
&
Chocolat(e)

Hatier
parents

Emmanuelle Geoffroy
de Casserole & Chocolat

80 recettes simples
et sans gaspi
à faire en famille

Hatier
parents

© Hatier – 8, rue d'Assas 75 006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Édition : Amédine Sèdes

L'éditeur remercie Rébecca Savio pour son aide précieuse.

Direction artistique : Nadia Fernandes

Photographies : Emmanuelle Geoffroy

Couverture, principe de mise en page et mise en page : Emmanuelle Noël

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction 4



Printemps 8



Été..... 62



Automne..... 116



Hiver..... 168

Table des recettes 222

Introduction

Depuis ma petite enfance, j'ai toujours été attirée par la cuisine, son côté chaleureux, familial, presque rassurant.

Aînée d'une fratrie de 3, j'ai vite fait de cet endroit ma pièce préférée dans la maison. Dès l'âge de 10 ans, je suis passée du réchauffage de plats en faisant attention à ne pas tout faire brûler (c'est bien sûr arrivé !), à la réalisation partielle de repas (ce qui m'a valu de faire une sauce bolognaise dans laquelle j'ai mis l'intégralité des 5 mignonnettes d'épices que maman avait préparées... comment dire... c'était relevé !), et enfin à la préparation de repas dans leur intégralité. Point de départ de ma passion culinaire. Je démarre principalement avec des recettes salées et laisse libre cours à une certaine forme de créativité. En revanche, le déclic pour la pâtisserie survient lorsque je suis enceinte pour la 3^e fois : prise d'une envie folle de faire des macarons, je me lance une première fois et loupe royalement les coques. Ça ne monte pas, les formes sont carrément irrégulières : gros ratage ! Je recommence et rate, recommence encore et rate à nouveau. À tel point que ma fille aînée de 5 ans à l'époque, me voyant assise à chaque fois sur mon tabouret observant mon four avec une inquiétude mêlée d'espoir, mettait sa main sur mon épaule et me disait à chaque fournée : « Maman, tu les as encore loupés ».

Ce n'est que quelques années plus tard, armée d'une recette de Pierre Hermé (tant qu'à faire !) que je retente ma chance et là, oh joie ! Ça croûte comme il faut, la collerette est là et le goût est parfait.

La cuisine est un cheminement

La cuisine. Pièce centrale de la maison, où tout se passe et où on donne un peu de soi à chaque réalisation. La cuisine, pièce où se jouent tant d'épisodes de la vie, de ma vie. Les années filent, un diplôme d'ingénieur en poche, des jobs exigeants dans l'industrie, des voyages, un mariage, 3 enfants... Et puis quoi ?

Je me lance donc dans une nouvelle aventure, un nouveau défi : partager ma passion, mon envie à travers mon blog, donner un peu de moi à chaque recette, à chaque préparation, à chaque photo. Mais surtout accepter la critique et les challenges de la transmission.

Aujourd'hui je suis fière d'écrire ces quelques lignes qui m'enthousiasment autant qu'elles me font peur. Et j'espère que cet ouvrage vous donnera l'envie d'amener vos enfants en cuisine et d'y créer des moments de bonheur et de partage.

Apprendre en cuisinant

Parce que oui, cuisiner et pâtisser avec ses enfants est un énorme plaisir, une façon de reconsidérer nos gestes du quotidien auxquels on ne prête plus attention et qu'il reste important de transmettre. Vous le découvrirez à chacune des recettes que je vous détaille ici : suivre le déroulé d'une recette de cuisine ou de pâtisserie regorge d'intérêts pédagogiques pour les enfants.

Je l'ai redécouvert avec chacun de mes 3 enfants.

- Pour mon aînée, ça a été très vite **l'apprentissage de la rigueur, de la précision**. Suivre les nombreuses étapes d'une recette, anticiper en lisant intégralement les instructions avant de se lancer tablier et spatule en main, développer son autonomie. Autant de qualités qu'elle cultive encore des années plus tard.
- Mon fils a été très vite attiré par un côté **plus technique, voire chimique !** Les listes d'ingrédients ont été pendant un moment un terrain de jeux pour les mathématiques. Lire les nombres, les additionner, les multiplier... On a une recette pour 12 muffins, mais nous sommes 5 gourmands à la maison. Et si on en faisait 24 ? Hop ! Une session de multiplication tout en pesant la farine, le sucre et le chocolat ! **Son sens de l'observation** a aussi été stimulé : voir l'effet de la levure chimique sur une pâte, expliquer le principe de la formation de bulles de gaz dans une pâte à pain grâce à la levure de boulanger...
- Et pour ma dernière, **la créativité** a été la ligne directrice. Tester les épices, faire des décorations sur les gâteaux, découvrir de nouveaux goûts... Le tout avec une forte sensibilisation **aux vertus de l'anti-gaspi**. « Maman, qu'est-ce qu'on pourrait faire avec des épluchures de pommes ? » Et nous voilà parties dans la réalisation d'une crème caramel aux pommes !

Les sensibiliser à l'écoresponsabilité

Il est de plus en plus crucial aujourd'hui de transmettre à nos enfants des valeurs écoresponsables incontournables pour assurer notre pérennité. Gérer nos déchets, éviter le gaspillage, faire du compost, travailler les produits de saison...

Ce dernier point est devenu un marqueur dans ma cuisine, et j'espère que j'aurai réussi à le traduire ici dans mes recettes par saison. J'essaie toujours de proposer une cuisine authentique, respectueuse du rythme de la terre, que ce soit pour un repas vite fait après une journée de travail, de foot, de théâtre et autre activité de maman, ou pour un repas un peu plus travaillé quand je reçois des amis ou ma famille en nombre.

Profitons de ce que chaque saison nous apporte, laissons entrer dans notre cuisine et dans nos casseroles des produits qu'on a un peu oubliés, laissons-les nous amener à être créatifs et à nous surprendre nous-même ! Redécouvrons la purée de panais, la salade d'agrumes, les boulettes de bœuf ou le clafoutis aux mirabelles !

Et surtout, partageons ces moments précieux de transmission, de bonheur et de plaisir gustatif avec nos enfants.

Alors à vos tabliers ! Maintenant, c'est vous les Chefs !

 Ce pictogramme vous indique dans chaque recette les étapes de cuisson délicates ou dangereuses qui sont à réaliser par vous-même ou bien avec votre aide. Les étapes de découpe d'aliments ne sont pas signalées mais il convient de rester vigilant et d'adapter votre accompagnement selon l'âge et l'avancée de votre enfant.



Printemps

J'aime toutes les saisons en cuisine et en pâtisserie, mais il est vrai que si je ne devais en retenir qu'une, ce serait forcément le printemps.

Le printemps remet de la couleur et de la lumière dans nos assiettes. Que ce soit pour faire de jolies photos pour mon blog ou tout simplement pour se régaler en passant à table, c'est un vrai plaisir !

Côté cuisine on va travailler les épinards, les courgettes ou les petits pois. Le vert est là, en force ! Et côté pâtisserie, le rouge et l'orange auront la part belle. Vive les fraises !

Associer le visuel, les produits de saison et le goût, voilà ce que j'aime partager.