

Gouters d'enfants

Héloïse Martel

Il n'y a pas d'âge pour
être gourmand !



FIRST
Editions

Gouters d'enfants

Héloïse Martel

Gôûters d'enfants

FIRST
 Editions

© Éditions Générales First, 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2006

Conception couverture : Bleu T

Mise en pages : Georges Brevière

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité.

Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Éditions Générales First

27, rue Cassette, 75006 Paris

Tél : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à www.efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2859-2

Introduction

Dès la première année de maternelle, les enfants abordent la vie sociale ; ils ont leurs copains, leurs copines, leurs fiancé(e)s et voici que commencent les « mondanités ». Les goûters sont les occasions idéales pour réunir tout ce petit monde.

C'est le moment de développer leur curiosité gastronomique, d'apprendre que la cuisine est un vrai plaisir, de découvrir le bonheur de préparer eux-mêmes (ou presque) les gâteaux de la fête, d'inventer des recettes, et de devenir, pourquoi pas, un chef en herbe.

La fête commence bien avant le jour J : choisir le menu, préparer la maison, jouer avec les décors, cuisiner avec l'aide des parents. Même les adultes s'amusent et retrouvent avec une certaine nostalgie leurs souvenirs d'enfance.

Composez pour les enfants un goûter équilibré, qui leur plaise mais qui ne soit pas trop lourd : un bon gâteau riche en chocolat s'accompagnera très bien d'un cocktail de jus de fruits rafraîchissant,

les yaourts-shake seront les bons compagnons des sablés et des petits gâteaux secs.

Pour préparer le menu, consultez votre enfant ; c'est lui qui reçoit. Mais s'il réclame des chips et des sodas sucrés, faites-lui quelques propositions alléchantes : des gourmandises salées qui sont souvent très appréciées et qui ouvrent l'appétit pour la suite, ou encore des amuse-bouches sucrés. Un bon gros gâteau est ensuite le bienvenu, dans lequel vous planterez éventuellement les bougies d'anniversaire. Et ensuite, prévoyez des petits gâteaux à grignoter tout au long de l'après-midi, entre deux jeux.

Choisissez aussi le menu en fonction de l'âge des enfants. Pas de chocolat avant 18 mois, et les fruits secs comme les noix, les amandes, les noisettes sont déconseillés avant 4 ans. Dans tous les cas, surveillez la dégustation !

N'oubliez pas les parents, qui seront heureux, quand ils viendront chercher leurs petits, que vous leur fassiez profiter, eux aussi, de ce goûter.

Vous trouverez en épicerie ou en grande surface les ingrédients nécessaires à la préparation de ces goûters : pralin, pâte d'amandes, gousses de vanille... mais aussi les décors comme les vermicelles, les confettis en sucre, les copeaux de chocolat et les bonbons de toutes les couleurs. En droguerie, les moules personnalisés : cœur, ours, sapin, et les emportés pièces en forme d'étoile, de croissant de lune... Mais vous pouvez aussi découper vous-même des gabarits en carton qui vous permettront de donner à vos gâteaux des formes originales.

Découvrez avec les enfants ces gâteaux à préparer sans cuisson, comme le gâteau aux biscuits Thé Brun ou les roses des sables, qu'ils seront très heureux de préparer avec vous. Renouez avec les grands classiques comme les cookies au chocolat ou le crumble aux pommes, ou encore innovez avec les drôles de gâteaux décor comme le clown ou les bottes du Père Noël. Pensez aux plus petits avec ces succès inconditionnels comme les pains au lait dorés au sucre. Improvisez un goûter avec ces croissants glacés aux amandes ou ces tartines aux fraises qui ne demandent que quelques minu-

tes de préparation. Et puis, pour faire comme les grands, les enfants adoreront les verrines, très tendance, présentées dans des gobelets en plastique pour plus de sécurité.

Gros gâteaux à partager, friandises à grignoter, jolis décors, boissons rafraîchissantes, vous trouverez dans ce Petit Livre 130 recettes pour que chaque goûter d'enfants soit aussi une fête de la gourmandise.

GOÛTERS SALÉS



BOULETTES DE FROMAGE FRAIS AUX FRUITS SECS ET AUX AROMATES

4 à 6 pers. **Préparation : 10 mn**

• 2 fromages frais type Petit Billy • 4 cuil. à soupe de raisins blonds • 4 cuil. à soupe de noix concassées • 4 cuil. à soupe de paprika doux

Réalisation

Versez les raisins, les noix concassées et le paprika dans trois assiettes creuses. Découpez les fromages frais en cubes de la taille d'une bouchée.

Roulez-les entre vos mains pour former des petites boules. Enrobez les boulettes de raisins, de noix ou de paprika.

Déposez sur une assiette et gardez au frais en attendant de servir.

FEUILLETÉS AUX SAUCISSES

4 à 6 pers. Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

- 2 rouleaux de pâte feuilletée • 1 paquet de saucisses cocktail
- 1 jaune d'œuf • 2 cuil. à soupe de lait

Réalisation

Faites pocher les saucisses pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les. Préchauffez le four th.6 (180°). Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé.

Coupez la pâte en rectangles de 8 cm par 4 cm. Enveloppez les saucisses de pâte.

Mélangez le jaune d'œuf avec le lait, dorez les feuilletés au pinceau avec ce mélange.

Faites cuire les feuilletés 30 à 35 minutes en surveillant la couleur et laissez tiédir.

GÂTEAUX SALÉS AU SÉSAME

4 à 6 pers. Prép. : 10 mn Attente : 30 mn Cuisson : 20 mn

• 200 g de farine de blé • 100 g de farine de maïs • 150 g de beurre demi-sel • 6 cuil. à soupe de graines de sésame

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur.

Versez les deux farines dans une terrine et ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. Pétrissez afin d'obtenir une pâte lisse. Roulez-la en boule, enveloppez-la d'un film alimentaire et laissez-la reposer pendant 30 minutes au frais.

Préchauffez le four th. 5 (150°). Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé. Étalez la pâte au rouleau sur une épaisseur de 5 mm.

Découpez des petits gâteaux à l'aide d'un emporte-pièce de la forme de votre choix. Saupoudrez les gâteaux de graines de sésame et déposez-les sur la plaque.

Enfournez et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes. Surveillez la couleur : ils doivent être juste dorés. Laissez-les refroidir. Servez-les dans une corbeille garnie d'une serviette en papier de couleur.

GOUGÈRES

4 à 6 pers. Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn

• 4 œufs • 140 g de farine • 90 g de beurre • 50 g de fromage râpé • sel, poivre

Réalisation

Versez 1/4 de litre d'eau dans une casserole, ajoutez le beurre et une pincée de sel et de poivre. Faites bouillir. Retirez du feu et jetez la farine en une seule fois. Remuez énergiquement avec une spatule en bois.

Remettez sur feu doux sans cesser de remuer ; la pâte doit se détacher des bords de la casserole. Retirez du feu. Ajoutez les œufs entiers l'un après l'autre en mélangeant bien.

Préchauffez le four th. 6 (180°). Recouvrez la plaque du four d'un papier sulfurisé. Déposez des noisettes de pâte à l'aide de deux cuillères à café ou d'une poche à douille. Saupoudrez de gruyère râpé. Faites cuire pendant 30 minutes en surveillant la couleur. Les gougères doivent être bien gonflées et dorées.

Servez-les tièdes ou froides.

HÉRISSON D'HIVER

4 à 6 pers. Préparation : 20 mn

• 2 gros pamplemousses • 1 talon de jambon blanc • 300 g de gruyère • 1 paquet de bâtonnets de surimi

Réalisation

Épluchez un pamplemousse, détachez les quartiers et débarrassez-les de leurs peaux blanches. Coupez le gruyère, le jambon et les bâtonnets de surimi en cubes.

Posez le second pamplemousse sur une assiette. Piquez sur des cure-dents un cube de jambon et un cube de gruyère et sur d'autres cure-dents un quartier de pamplemousse et un morceau de surimi.

Piquez les cure-dents garnis tout autour du pamplemousse. Recouvrez d'un film alimentaire et gardez au frais en attendant de servir.

Notre conseil : vous pouvez aussi garnir ce pamplemousse de gourmandises chaudes comme les feuilletés aux saucisses, les petits croque, les gougères... (recettes p. 10, 17, 12).

HÉRISSON D'ÉTÉ

4 à 6 pers. Préparation : 20 mn

• 2 melons • 6 figues • 6 tranches très fines de jambon de Bayonne • 18 cubes de feta

Réalisation

Posez un melon sur une assiette. Ouvrez le second melon, enlevez les graines et prélevez la pulpe. Coupez-la en dés. Coupez les figues en quatre. Détaillez le jambon en lamelles.

Réalisez des minibrochettes sur des cure-dents avec les figues et le jambon d'une part et le melon et la feta d'autre part. Piquez ces cure-dents garnis tout autour du melon.

Recouvrez d'un film alimentaire et gardez au frais en attendant de servir.

Notre conseil : vous pouvez aussi réaliser ce hérisson avec des grains de raisin blanc et noir.