

Le petit journal de l'EPE du Teich

édition du 21 avril 2020

Edition spéciale « recettes »

Scones aux pépites de chocolat.



Recette simple, rapide et avec peu d'ingrédients. Pour le goûter, le petit déjeuner ou pour le plaisir ! Il est possible de préparer les scones à l'avance et de les conserver au congélateur pour les sortir à la dernière minute juste pour les faire cuire.

Ingédients :

- 270 g de farine
- 2 c à c de levure chimique
- 40g de cassonade ou de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ c à c de sel
- 80 g de beurre
- 100g de chocolat coupé en petits morceaux
- 1 œuf
- 110 ml de lait

Dans un saladier verser la farine, la levure, la cassonade et le sel. Mélanger puis ajouter le beurre coupé en dés. Travailler l'ensemble avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Ajouter le chocolat. Dans un bol, fouetter l'œuf et le lait puis verser dans la pâte sableuse et mélanger le tout à la cuillère en bois. Dès que la farine est absorbée arrêter de mélanger. La pâte doit être travaillée le moins possible pour ne pas être homogène.

Verser la pâte sur un papier cuisson et former un disque épais de 2 à 3 cm. Placer au congélateur 1h.

Couper le disque en 8 parts, les écarter, les badigeonner d'un peu de lait puis les saupoudrer de cassonade.

Mettre au four (préalablement préchauffé à 200°C ou th7) pendant 20 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

LE CLAFOUTIS salé ou sucré



A prévoir avant de commencer :

- 1 saladier
- 1 grande cuillère pour chacun des cuisiniers
- 1 cuillère à soupe (125 g ou 10 cuillères à soupe de farine)
- 1 cuillère à café (90 g ou 10 cuillères à café bien remplies de sucre)
- 1 couteau (a beurre par exemple pour les jeunes enfants)
- 1 tablier
- 1 lavage de main avec du savon
- 1 plat avec des bords hauts si possible et qui va au four
- Et préchauffer le four à 210 ° ou thermostat 7

<u>Pour un clafoutis salé, au choix ou associés, préparer</u>	<u>Pour un clafoutis sucré</u>
6 œufs 125 g de farine Un quart de litre de lait Une pincée de sel Une petite pincée de noix de muscade par exemple	6 œufs 125 g de farine Un quart de litre de lait Une toute petite pincée de sel 90 g de sucre ou un peu plus en fonction des fruits choisis De la vanille, de la cannelle,
<ul style="list-style-type: none"> • Des petits morceaux de jambon cuit 	<ul style="list-style-type: none"> • Des pruneaux dénoyautés et coupés en 2 ou 4
<ul style="list-style-type: none"> • Des olives dénoyautées 	<ul style="list-style-type: none"> • Des pommes coupées en petits morceaux
<ul style="list-style-type: none"> • Du gruyère râpé ou des dés de fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Des bananes coupées en rondelle
<ul style="list-style-type: none"> • Des petits morceaux de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Des petits morceaux de chocolat
<ul style="list-style-type: none"> • Des rondelles de carotte, de courgette, de poireaux précuits 	<ul style="list-style-type: none"> • Des poires, prunes, cerises dénoyautées

Mélanger la farine avec les œufs entiers et le sel.

Ajouter le lait petit à petit en mélangeant doucement pour faire une pâte assez liquide.

Rajouter les épices ou arômes et mélanger

Rajouter les petits morceaux salés ou sucrés choisis et coupés

Beurrer le plat à four et verser le mélange

Mettre le clafoutis à four chaud pendant environ 35mn.

Sortir du four et laisser refroidir hors de portée des enfants



Petits cakes épinards, jambon, kiri

Ingrédients pour 12 cakes :

- 140 gr d'épinards hachés surgelé
- 2c à soupe de crème liquide
- 3 œufs
- 5 cl d'huile
- 150 gr de farine
- 1/2 sachet de levure
- 2/3 tranches de jambon
- 3 kiri
- sel/poivre



Allumer le four sur 180°C.

Dans une casserole, faire fondre les épinards avec la crème. Saler et poivrer.

Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la farine et la levure bien mélanger. Ajouter ensuite le lait puis l'huile. Ajouter ensuite les épinards puis le jambon coupé en morceaux, saler, poivrer et bien mélanger.

Répartir la pâte dans les moules puis enfoncer légèrement au milieu de chaque préparation 1/4 de Kiri.

Enfourner pour 15/20 min de cuisson.

Les déguster tièdes, c'est encore meilleur ...!!!!



BONNE DEGUSTATION EN FAMILLE !!!

Le défi culinaire / Une assiette rigolote

A faire **en famille** ! Des plus petits aux plus grands, tout le monde est convié en cuisine pour faire bouillir son imagination.

Pour savourer une recette, il faut soigner l'esthétique ! Place à l'inventivité dans l'art de dresser des assiettes, laisser les enfants s'occuper de la mise en place des assiettes, ils pourront inventer des formes, dessiner des visages, bref, composer de vrais tableaux gastronomiques dignes de Chefs que vous pourrez prendre en photos !

Quelques idées de présentation d'assiettes amusantes

