

# Le petit journal de l'EPE du Teich

3<sup>ème</sup> édition du 07 avril 2020

## Edition spéciale « recettes »

**Recette 100% écologique**  
**Pâte à sel / Pâte à modeler**

### Faire sa Pâte à sel

#### **Pâte à sel Séchage sans cuisson**

2 doses de farine  
1 dose de sel  
3 cuillères à soupe d'huile végétale  
1 dose d'eau  
Séchage  
Laisser sécher au moins une journée avant de peindre

#### **Pâte à sel Séchage avec cuisson**

1 dose de farine  
½ dose de sel fin  
½ verre d'eau  
Séchage 11h à l'air libre  
puis 1h par cm d'épaisseur au four à 90°.

### Faire sa Pâte à modeler au naturel

2 verres de farine  
1 verre de fécule de pomme de terre  
½ verre de sel fin  
2 cuillères à soupe d'huile végétale  
1 sachet de levure à gâteau (facultatif)  
Colorants alimentaires  
Mélanger tous les ingrédients.

#### Intervention de l'adulte :

Faire chauffer le mélange dans une casserole à feu très doux  
Retirer du feu lorsque la pâte se décolle des parois.  
Laisser refroidir.  
La pâte obtenue est extrêmement malléable.

## « Dans la peau d'un Pizzaiolo »

### Liste d'ingrédients :

- 1 pâte à pizza ou feuilletée (*possibilité de faire la pâte soi-même*)
- Papier sulfurisé (*papier cuisson*) pour éviter que la pâte ne colle et éviter de tout salir.

*(A noter qu'une seule et même pâte a été nécessaire à la réalisation de ces 3 pizzas).*

### Pizza salée :

#### **La « PizzaBonhomme »**

- Coulis de tomate
- Fromage râpé
- 1 tranche de jambon blanc
- ½ tomate
- Herbes aromatiques (ici du thym) facultatif
- Sel et poivre facultatifs

Bien évidemment vous pouvez utiliser les ingrédients de votre goût et ceux que vous avez chez vous !

### Pizzas sucrées :

#### **La « BananeChoco »**

- 1 banane
- 2 barres de chocolat

## **« Avant manipulation des aliments : Hygiène des mains TRES IMPORTANTE !!!**

*On met une belle goutte de savon dans le creux de sa main, on frotte, frotte, frotte bien partout entre les doigts, le dessus des mains, les poignets... (On compte jusqu'à 30 dans sa tête), puis on rince avant de bien sécher. »*

## Recette de la « PizzaBonhomme »

### 1ère étape :

Je déroule la pâte délicatement sans la trouer avec l'aide d'un adulte si besoin



*Opération réussie !! Youpiiiii !!*

### 2ème étape :

Je cherche avec un adulte ce qui pourrait me servir d'emporte-pièce (*ici nous avons trouvé un bol en plastique pour former des cercles de taille moyenne*). J'ai demandé de l'aide car ce n'est pas très facile. Puis j'ai détaché mes petites pizzas toute seule comme une grande.



*Dans une seule pâte on arrive à détailler trois belles petites pizzas. (Je garde 1 seul cercle pour la « PizzaBonhomme » et réserve les deux autres cercles de pâte au réfrigérateur pendant ce temps)*

### 3ème étape :

J'étale délicatement le coulis de tomate sur toute la surface de la pâte.



*Et sans déborder !!! Chouette !!!*

#### 4ème étape : (étape facultative)

J'ajoute des saveurs à mon fond de pizza en la parsemant d'herbes aromatiques (ici du thym) de sel et poivre.



*J'ai même pu tourner le moulin à poivre comme une grande !! Trop génial !!*

#### 5ème étape :

Je recouvre de fromage râpé. (Pendant ce temps, je demande à un adulte d'allumer le four à 180°C afin qu'il soit chaud pour la cuisson).



*Miiiiiaaaammmm, j'en ai déjà l'eau à la bouche...*

#### 6ème étape

J'essaie de détailler les yeux du bonhomme dans le jambon à l'aide d'un couteau à bout rond et d'un petit récipient de taille ronde. Ce n'est vraiment pas facile... L'aide de l'adulte m'a été bien nécessaire.. Oufff sauvée !! Puis je dispose les yeux du bonhomme sur la pizza.



*Mon bonhomme commence à prendre forme..*

## 7ème étape :

J'essaie de découper dans une tomate, une bouche et un nez pour mon bonhomme en prenant toutes les précautions.. Je pique une fourchette dans la tomate pour qu'elle ne glisse pas et pour protéger mes petits doigts. Si cela est trop difficile ou me fait peur (ou fait peur à l'adulte qui m'accompagne), je laisse cette étape de découpe à l'adulte. Ensuite je continue de former le visage de mon bonhomme.



*Nous avons des tomates séchées dans le placard, nous les avons donc utilisées pour décorer un peu le visage de mon bonhomme pizza. (mais on peut utiliser d'autres ingrédients comme les olives par exemple).*



*Tadammm !!!*

*Et voilà ma « PizzaBonhomme » !! Allez maintenant au four pour pouvoir te croquer le nez ... mmmh !!!*



## 8ème étape :

Comme nous sommes gourmands et qu'il reste encore des ingrédients, pour ne rien gaspiller nous avons continué à garnir le reste de pâte (*nous avons replié les bords pour faire quelque chose de soigné*).



Nous trouvons que cela ressemblait à des nœuds papillons. Nous avons donc décidé de les utiliser pour habiller notre bonhomme.



*Troooooopp rigolooooo !!! On dirait un clown !!*

## 9ème étape

La cuisson !!! Et la patience .... !! (*Pendant ce temps, je peux aider à nettoyer le plan de travail*). Un adulte enfourne la « PizzaBonhomme » à 180°C durant 20-25 minutes selon les fours.



*Tic tac, tic tac... Mmmmmhhh ça commence à sentir bon dans la maison !!!!*

**10ème étape :**

Driiiiiinnngggg !!! C'est cuit ! Un adulte sort le plat du four et j'attends que ça refroidisse avant de déguster. C'est looonnggg d'attendre ! Mais je peux admirer mon chef d'œuvre !



*Whouaaaaoouuu ! Je suis fière de moi ! Et j'ai adoré partager ce moment avec ma maman !  
Un vrai travail d'équipe !*

**11ème étape :**

La dégustation !!! (Mais avant je peux aider à mettre la table..)



*Miiiaammmm ... !!! Un vrai régal !! Je n'en ai pas laissé une miette !!*

## Recette de la pizza « BananeChoco »

### 1ère étape

**Avant de commencer cette étape, je réalise à nouveau l'hygiène des mains (voir 1ère étape de la recette « PizzaBonhomme »).** Ensuite je prépare tous les ingrédients nécessaires à la réalisation de cette pizza sucrée et je récupère un cercle de pâte que j'avais mis de côté au réfrigérateur.



*Miammm du chocolat... Cette idée de recette me plaît bien !*

### 2ème étape :

Je retire la peau de la banane. Puis avec un couteau à bout rond, je découpe (*en faisant bien attention à mes petits doigts*) des rondelles de banane, ni trop grosses ni trop fines que je viens ensuite déposer dans un petit récipient.



*Pendant ce temps un adulte concasse les deux barres de chocolat pour en faire des copeaux, car c'est trop difficile et dangereux pour moi*

### 3ème étape :

Je dispose les copeaux de chocolat sur ma pâte. Ensuite je viens y déposer toutes mes rondelles de bananes pour enfin les recouvrir à nouveau de copeaux de chocolat (ici c'est du chocolat au lait, mais on peut aussi utiliser du chocolat noir).





*Enfourner et le tour est joué !*



*A bientôt pour de prochaines aventures !*

## Brioche façon pain perdu ou pain perdu

Peut-être vous reste-t-il de la brioche, du pain rassis !? Alors ils peuvent être utilisés pour réaliser un dessert facile et rapide que les enfants peuvent déguster à partir de 12 mois. Hormis la cuisson, les enfants peuvent réaliser les préparations...eux-mêmes.

### Les ingrédients :

50 gr de sucre de canne ou sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
30 cl de lait  
3 œufs  
Quelques tranches de brioche rassie ou de pain rassis

### 1ère étape

Mélanger le lait, le sucre vanillé et le sucre de canne dans un saladier. Dans un grand bol, battre les œufs.

### 2ème étape

Imbiber légèrement les tranches de brioche ou de pain dans la 1ère préparation, puis les tremper dans les œufs battus.

### 3ème étape

Faire dorer les tranches de chaque côté dans une poêle avec une noisette de beurre.



*Bonne dégustation !!!*