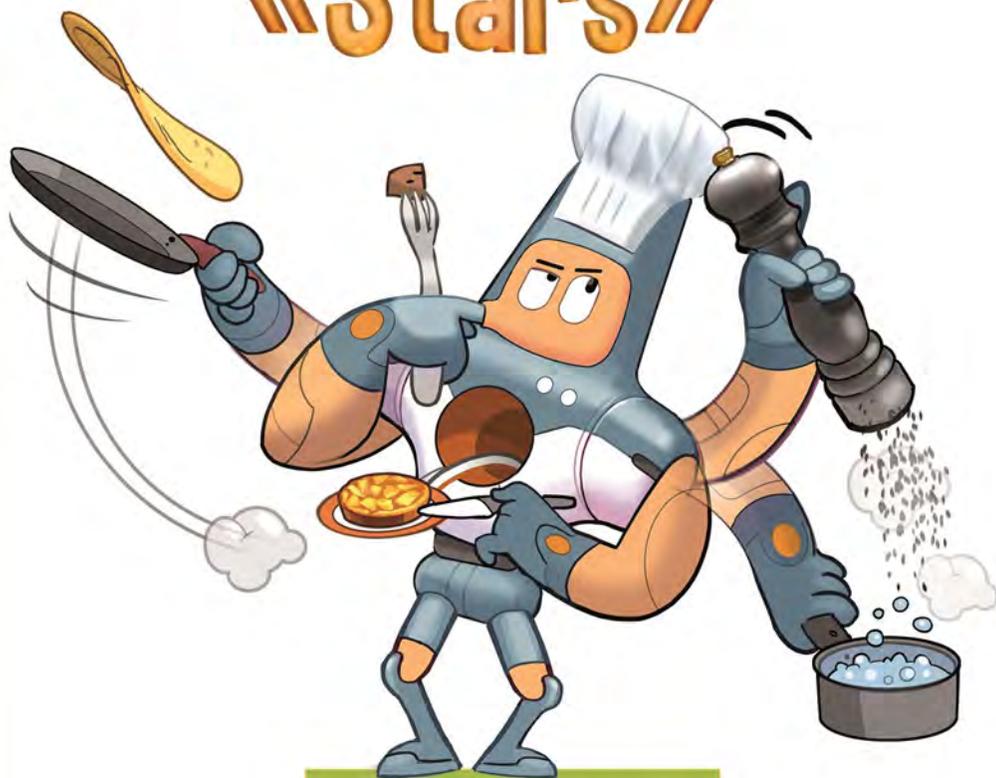


sept. 2017
juin 2018



LIVRET DE RECETTES ★★★★★

Légumes et Fruits «Stars»



- FAIT MAISON -

AVEC LES ÉCOLES, LES ENFANTS
ET LES PARENTS



Les légumes et les fruits « stars »

Késako ?

Découvrir et inciter les enfants à consommer des fruits et des légumes connus ou nouveaux est l'objectif de cette opération.

Un légume ou un fruit est choisi en fonction de la saison. Toutes les classes participantes travaillent le même fruit ou légume pendant une période inter vacances.

Une intervention par classe et par période est proposée par l'animatrice de la Communauté de Communes de la Région d'Audruicq.

Dans les classes de maternelles, les enfants travaillent leurs 5 sens autour des fruits et légumes du moment puis ils dégustent les recettes réalisées avec les enseignants.

Chez les élémentaires, les enfants découvrent le légume ou le fruit à travers différents jeux puis dégustent les différentes recettes confectionnées.

Cette année 4 écoles volontaires :

École Les Natives de Oye Plage, École Les Lilas de Nortkerque, École du Brédénarde d'Audruicq, École Pablo Picasso de Ruminghem.

9 classes- 242 enfants

Une compilation des recettes dégustées en classe et pensées par les parents ou les enseignants sera remise à chaque élève et enseignant participant par le biais de ce livret de recettes.

Sommaire des recettes

Le Légume Star

Les courges.....	6
SOUPE AU POTIRON.....	7
FEUILLETÉES AU POTIRON.....	8
PURÉE DE BUTTERNUT.....	9
L'endive.....	10
ENDIVES AU THON.....	11
SALADE D'ENDIVES AUX POMMES ET AU FROMAGE.....	12
TATIN D'ENDIVES (VERSION 1).....	13
VELOUTÉ AUX ENDIVES.....	14
SOUPE D'ENDIVES (VERSION 1).....	15
ENDIVES BRAISÉES ET SPÉCULOOS.....	16
LA SOUPE AUX ENDIVES (VERSION 2).....	17
TARTE AUX ENDIVES ET AUX LARDONS.....	18
TATIN D'ENDIVES (VERSION 2).....	19
CRÈME D'ENDIVES À LA MOZZARELLA	20
TARTE AUX ENDIVES ET AU CAMEMBERT.....	21
La carotte.....	22
CAROTTES SAUTÉES À L'ORANGE ET AU GINGEMBRE.....	23
GÂTEAU AUX CAROTTES (VERSION 1).....	24



GÂTEAU AUX CAROTTES (VERSION 2).....	25
CAROTTES APÉRITIVES.....	26
MADELEINES AUX CAROTTES.....	27
CAROTTES À LA CRÈME.....	28
MUFFINS AUX CAROTTES.....	29
CAKE À LA CAROTTE ET AUX NOIX.....	30

Les légumineuses.....31

LENTILLES AUX CAROTTES ET PETITS LARDONS.....	32
SALADE DE THON, TOMATES, HARICOTS ROUGES ET MAÏS.....	33

Le champignon.....34

OMELETTE AUX CHAMPIGNONS.....	35
RISOTTO AUX CHAMPIGNONS.....	36
VELOUTÉ AUX CHAMPIGNONS.....	37

Les graines germées.....38

JUS DE BETTERAVE, POMME, CÉLERI ET GRAINES GERMÉES.....	39
CROQUE MONSIEUR AUX GRAINES GERMÉES.....	40
TOASTS AUX GRAINES GERMÉES ET AU PARMESAN.....	41

Les crudités.....42

SOUPE AUX FANES DE RADIS.....	43
SALADE AUX NOIX.....	44
TOASTS AU RADIS.....	45



Le fruit Star

La pomme.....46

COMPOTE DE POMMES (VERSION 1).....	47
COMPOTE DE POMMES (VERSION 2).....	48
MUFFINS POMMES/ROQUEFORT.....	49
CRUMBLE AUX POMMES (VERSION 1).....	50
LE GÂTEAU AU YAOURT ET AUX POMMES.....	51
CRUMBLE AUX POMMES (VERSION 2).....	52
SMOOTHIE POMME-MIEL.....	53

Les fruits rouges.....54

MILK-SHAKE À LA FRAISE.....	55
CAKE AUX FRUITS ROUGES.....	56
CHARLOTTE AUX FRAISES ET FROMAGE BLANC.....	57
MUFFINS AUX FRAMBOISES.....	58
LA CONFITURE DE FRAISES.....	59



Le légume «Star»



Les courges

Soupe au potiron



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

1 potiron
Beurre
Eau
3 pommes de terre
2 oignons, 3 carottes
Crème fraîche
Sel, poivre

*** PERSONNES : 8
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 25 MINUTES
🕒 CUISSON : 60 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 25



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper, égrainer et éplucher le potiron.

ÉTAPE 2

Couper et éplucher les oignons, les carottes et les pommes de terre.

ÉTAPE 3

Utiliser un fait-tout pour faire revenir les oignons dans un peu de beurre.

ÉTAPE 4

Incorporer les légumes et couvrir d'eau.

ÉTAPE 5

Saler, poivrer.

ÉTAPE 6

Laisser cuire à feu moyen, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, et laisser tiédir.

ÉTAPE 7

Passer au mixeur, en rajoutant un peu de crème fraîche.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le plus gros potiron
du monde a été récolté
en Allemagne.

Il pesait 1190.5 kg !



Feuilletés au potiron



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

1 potiron
3 oignons
3 pâtes feuilletées
Beurre
1 œuf (le jaune)
Eau

*** PERSONNES : 8
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES
🕒 CUISSON : 50 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 20



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les oignons et le potiron.

ÉTAPE 2

Couper le potiron en petits morceaux, faire cuire au cuit-vapeur ou à l'eau 15 à 20 minutes (il doit être très tendre).

ÉTAPE 3

Faire revenir dans une poêle les oignons avec le beurre, puis ajouter le potiron.

ÉTAPE 4

Dérouler les pâtes feuilletées puis partager chaque pâte en 4.

ÉTAPE 5

Étaler la farce de potiron, à l'aide d'une cuillère, au dessus de chaque part de pâte feuilletée en prenant garde de laisser un espace de 1 cm sur chaque bord
Puis replier la pâte en appuyant sur les bords.

ÉTAPE 6

Badigeonner le dessus avec un jaune d'œuf battu puis enfourner 30 min à 180°C.



Le légume «Star»

IDÉE MENU

Vous pouvez ajouter des pommes de terre et des lardons à la préparation.

Purée de butternut



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

Une courge butternut
5 pommes de terre
Sel, poivre
Lait
Crème légère
Beurre
Eau

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 15 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper la courge en morceaux de 3 cm environ, puis l'éplucher.

ÉTAPE 2

Éplucher ensuite les pommes de terre.

ÉTAPE 3

Mettre le tout dans un fait-tout avec de l'eau et faire cuire 15 min environ. Vérifier la cuisson des légumes en plantant un couteau dedans. Il doit y rentrer facilement.

ÉTAPE 4

Une fois les légumes cuits, les égoutter dans une passoire.

ÉTAPE 5

Presser les légumes à l'aide d'un presse-purée.

ÉTAPE 6

Saler et poivrer selon votre goût. Ajouter une noix de beurre et le lait suivant la consistance voulue et mélanger.



Le légume «Star»

IDÉE MENU

Vous pouvez ajouter
de la crème légère.

Le légume «Star»



L'endive

Endives au thon



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

4 endives
1 boîte de thon
5 cuillères à soupe de mayonnaise

👤 PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 10 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver et séparer les feuilles d'endives.

ÉTAPE 2

Écraser le thon à la fourchette et mélanger la mayonnaise avec celui-ci.

ÉTAPE 3

Fourrer les feuilles d'endives du mélange thon/mayonnaise.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'endive est appelée
« chicon » en Belgique
et dans le Nord de la
France.



Le légume «Star»



Salade d'endives aux pommes et au fromage



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

4 endives
3 pommes
150g d'emmental
1 échalote
Huile, vinaigre
Sel, poivre

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 10 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver les endives, couper le bout pour ôter l'amertume et les couper finement en rondelles.

ÉTAPE 2

Couper le fromage en petit dès.

ÉTAPE 3

Éplucher les pommes et les couper en dès.

ÉTAPE 4

Éplucher et émincer l'échalote.

ÉTAPE 5

Mélanger le tout dans un saladier.

ÉTAPE 6

Assaisonner: - 3 cuillères à soupe d'huile

- 2 cuillères à soupe de vinaigre

- Sel et poivre



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La conservation des endives dans l'obscurité est essentielle afin d'éviter l'apparition de zones vertes, amères.

Tatin d'endives (version 1)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

30g de beurre
1kg d'endives
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
3 c. à soupe de miel
Un peu de caramel
1 pâte feuilletée

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 45 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper les endives dans le sens de la longueur. Enlever la base qui donne un goût amer.

ÉTAPE 2

Mettre les endives dans la poêle avec le beurre et faire revenir.

ÉTAPE 3

Ajouter le vinaigre balsamique et le miel. Cuire pendant 20 à 25 minutes en remuant en permanence.

ÉTAPE 4

Préchauffer le four à 180°C. Mettre le caramel dans le moule. Disposer les endives en étoile sur le caramel.

ÉTAPE 5

Dérouler la pâte feuilletée et la mettre au dessus des endives. Bien la placer entre les endives et le moule.

ÉTAPE 6

Laisser cuire 25 minutes. Démouler avant de servir.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La tarte tatin aurait été inventée par 2 sœurs du même nom suite à une maladresse.

Velouté aux endives



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

1kg d'endives
380g de pommes de terre
30g de beurre
Gros sel et poivre
1 échalote

*** PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
☑ CUISSON : 40 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 55 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver et couper les endives en petits morceaux.

ÉTAPE 2

Couper l'échalote.

ÉTAPE 3

Mettre l'échalote et les endives dans un faitout avec une noix de beurre.

ÉTAPE 4

Laver et couper les pommes de terre en petits morceaux.

ÉTAPE 5

Mettre les pommes de terre avec les endives dans le faitout. Ajouter une cuillère à café de gros sel et un peu de poivre.

ÉTAPE 6

Recouvrir d'eau à hauteur et laisser cuire environ 40 minutes.

ÉTAPE 7

Passer les légumes au mixeur. Ajouter quelques cuillères à café de crème fraîche.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Mise au point en Belgique, l'endive n'a même pas 2 siècles.

Soupe d'endives (version 1)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS DE
NORTKERQUE

INGRÉDIENTS :

1 oignon
1 kg d'endives
1 bouillon cube
1 carotte
1 pomme de terre
Margarine
Crème fraîche

*** PERSONNES : 4
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
☑ CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire roussir les oignons dans un peu de margarine. Découper les endives en lamelles et les ajouter aux oignons.

ÉTAPE 2

Quand tout a blondi, ajouter de l'eau (1 litre et demi environ), les carottes découpées en petits morceaux ainsi que les pommes de terre. Mettre le cube de bouillon et laisser cuire à feu doux 30 à 45 minutes.

ÉTAPE 3

Mixer en fin de cuisson et vérifier l'assaisonnement.

ÉTAPE 4

Au moment de consommer, rajouter un peu de crème fraîche épaisse.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les carottes sont là pour enlever l'amertume des endives. Un ou deux sucres en morceaux font le même effet.

Endives braisées et spéculoos



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES LILAS DE
NORTKERQUE

INGRÉDIENTS :

4 endives
Miel
1 orange
Spéculoos
Beurre

*** PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
☑ CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver puis couper en 2 les endives dans leur longueur.

ÉTAPE 2

Délayer le miel liquide avec le jus d'une demi orange et badigeonner le côté coupé des endives avec. Répartir les endives dans une grande sauteuse avec un peu de beurre et laisser caraméliser l'intérieur 6/7 minutes à feu moyen.

ÉTAPE 3

Lorsque l'intérieur est doré, retourner les endives, ajouter le reste du jus d'orange. Couvrir avec du papier sulfurisé et laisser mijoter à feu doux une vingtaine de minutes.

ÉTAPE 4

Une fois les endives cuites, les servir dans des petites cuillères parsemées de spéculoos préalablement écrasés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout comme l'endive, le spéculoos est originaire de Belgique.



Le légume «Star»

La soupe aux endives (version 2)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

1 kg d'endives
500g de pommes de terre
6 portions de Vache qui rit
5 gousses d'ail
Sel
1,5L d'eau

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Découper les endives en lamelles et les pommes de terre en petits morceaux.

ÉTAPE 2

Les mettre dans un faitout avec environ 1,5l d'eau. Ajouter les 5 gousses d'ail préalablement épluchées.

ÉTAPE 3

Laisser cuire à feu doux 30 à 45 minutes.

ÉTAPE 4

Mixer en fin de cuisson.

ÉTAPE 5

Ajouter la Vache qui rit et le sel avant de servir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'endive contient 94%
d'eau.



Le légume «Star»

Tarte aux endives et aux lardons



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

Une pâte brisée
4 endives
40g de beurre, 1 pincée de muscade
150g de lardons fumés
3 œufs, 130g de gruyère râpé
10 cl de crème fraîche
Sel et poivre

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 25 MINUTES
☑ CUISSON : 35 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 210°C et étaler la pâte dans un moule à tarte beurré et la précuire durant 5 minutes.

ÉTAPE 2

Nettoyer les endives sous l'eau froide, leur couper le bout amer, puis les émincer finement. Cuire les endives dans le beurre à feu doux en veillant à ce qu'elles n'attachent pas au fond. Saler, poivrer et laisser mijoter environ 20 minutes.

ÉTAPE 3

Faire dorer les lardons à sec dans une poêle antiadhésive. Battre les œufs avec la crème et le fromage râpé, ajouter les lardons, du sel si nécessaire et du poivre.

ÉTAPE 4

Disposer les endives égouttées sur le fond de tarte puis recouvrir de la préparation à base de crème et d'œufs. Laisser cuire 35 minutes au four.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La France est aujourd'hui le premier pays producteur et exportateur européen d'endives.



Le légume «Star»

Tatin d'endives (version 2)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

6 endives
1 pâte feuilletée en rouleau
55g de beurre
40g de cassonade
0,5 cl de citron
Sel, poivre

*** PERSONNES : 6
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
☑ CUISSON : 45 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Ôter les premières feuilles des endives. Couper les endives en 4 dans le sens de la longueur.

ÉTAPE 2

Faire fondre 30g de beurre dans une grande poêle et y déposer les endives. Verser le jus de citron, saler et poivrer puis laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les endives soient cuites et l'eau de cuisson évaporée.

ÉTAPE 3

Mettre la cassonade et le reste du beurre dans une petite casserole. Faire cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel. Lorsqu'il est prêt, le verser immédiatement dans le fond d'un moule à tarte tout en l'étalant.

ÉTAPE 4

Déposer les endives sur le caramel et recouvrir l'ensemble avec la pâte feuilletée. Rentrer les bords vers l'intérieur et piquer le dessus avec une fourchette.

ÉTAPE 5

Enfourner dans un four chaud (200/210°C) 20 minutes et démouler dès la sortie du four.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Issues de racines de chicorée sauvage, on ne trouve pas d'endives à l'état naturel.

Crème d'endives à la mozzarella



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
D'AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

8 endives - 6 pommes de terre
2l d'eau et 3 cubes de bouillon de volaille
40g de beurre - 1 Mozzarella
50g de lardons - 1 botte de ciboulette
10cl de crème liquide entière
1 échalote
Sel, poivre

*** PERSONNES : 6
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
👤 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 50 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Ébouillanter les endives pour enlever l'amertume.

ÉTAPE 2

Couper les pommes de terre en petits cubes et émincer l'échalote. Faire revenir dans le beurre, les pommes de terre et l'échalote.

ÉTAPE 3

Ajouter les endives coupées, 2 litres d'eau et les cubes de bouillon de volaille.

Cuire 30 minutes.

ÉTAPE 4

Mixer les légumes. Rajouter un pot de crème fraîche. Saler et poivrer selon les goûts.

ÉTAPE 5

Faire revenir les lardons à la poêle, les essuyer et les incorporer à la soupe.

ÉTAPE 6

Couper finement la mozzarella et l'incorporer à la soupe.

ÉTAPE 7

Ciseler de la ciboulette et l'ajouter. Servir bien chaud !



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien que cultivée tout au long de l'année, l'endive est considérée comme une salade d'hiver.

Tarte aux endives et au camembert



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
D'AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

40g de beurre
1/2 camembert
4 endives
3 œufs
200g de crème fraîche
1 pâte à tarte brisée
1 c. à café de sucre et de sel

👤 PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 35 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Dans une sauteuse, faire revenir les endives émincées dans les 40g de beurre. Saupoudrer de sucre et de sel.

ÉTAPE 2

Garnir un moule à tarte avec la pâte brisée prête à cuire, ajouter les endives, répartir le demi-camembert coupé en dés sur les légumes, puis verser les 3 œufs battus avec les 200g de crème.

ÉTAPE 3

Saler et poivrer, puis cuire 35 minutes au four préalablement chauffé à 210°C (thermostat 7).

IDÉE MENU

Servir tiède avec une
salade verte.



Le légume «Star»



Le légume «Star»



La carotte

Carottes sautées à l'orange et au gingembre



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
D'AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

25cl de bouillon de légumes
1 c. à café de gingembre moulu
Sel et poivre
Le jus d'une orange
20g de beurre
750g de carottes
3 gousses d'ail

*** PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets. Peler et hacher les gousses d'ail.

ÉTAPE 2

Dans une cocotte, faire fondre le beurre, puis ajouter l'ail. Laisser revenir 1 minute puis ajouter les carottes. Laisser cuire 5 minutes tout en remuant de temps en temps.

ÉTAPE 3

Arroser ensuite du jus d'orange et du bouillon de légumes puis saupoudrer de gingembre. Saler et poivrer.

ÉTAPE 4

Couvrir et laisser mijoter 20 minutes environ sur feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le bouillon et le jus d'orange soit absorbés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une portion de 100 grammes de carottes râpées couvre 200 % des besoins quotidiens en bêta-carotène !



Le légume «Star»

Gâteau aux carottes (version 1)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
D'AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

250g de carottes râpées
130g de sucre
2 œufs
60g de cerneaux de noix concassés
130g de beurre fondu
200g de farine
1 sachet de levure chimique
1/2 cuillère à café de cannelle

*** PERSONNES : 6
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES
🕒 CUISSON : 1 HEURE
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 30



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).

ÉTAPE 2

Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.

ÉTAPE 3

Bien mélanger, verser dans un moule à cake et cuire 1 heure.

ÉTAPE 4

Laisser tiédir avant de démouler.

LE SAVIEZ-VOUS ?

On peut utiliser un demi sachet de levure chimique et rajouter une pincée de bicarbonate de soude. Le bicarbonate fait lever les pâtes et rend les pâtisseries plus légères et plus digestes. Ce gâteau est surprenant, car on ne soupçonne pas la présence des carottes!



Le légume «Star»

Le gâteau aux carottes (version 2)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

4 œufs
1 sachet de sucre vanillé
2 verres de sucre
3 verres de farine
2 c. à café de cannelle
1 sachet de levure
1 verre d'huile
4 carottes - une pincée de sel

👤 PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES
🕒 CUISSON : 40 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 10



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Râper les 4 carottes.

ÉTAPE 2

Mélanger la farine, le sel, le sucre vanillé, la levure, la cannelle et le sucre.

ÉTAPE 3

Ajouter l'huile, les œufs et les carottes râpées et remuer avec le fouet.

ÉTAPE 4

Verser la pâte dans le moule et cuire 40 minutes à four moyen.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les carottes avec fanes peuvent se conserver deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



Le légume «Star»

Carottes apéritives



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

4 carottes
1 yaourt ou fromage blanc
4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
Sel, poivre

*** PERSONNES : 4
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
☑ CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 10 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les carottes.

ÉTAPE 2

Couper les carottes en fines lamelles.

ÉTAPE 3

Préparer la sauce.

Mélanger le yaourt, la crème fraîche, le sel et le poivre dans un saladier.

IDÉE MENU

Vous pouvez ajouter
un filet de jus de ci-
tron et de la ciboulette.



Le légume «Star»

Madeleines aux carottes



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

100g de carottes râpées finement
2 œufs moyens
100g de farine de blé
1 sachet de levure chimique
80g de sucre
4 c. à soupe de lait
2 c. à soupe d'huile

*** PERSONNES : 20 MADELEINES
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
☑ CUISSON : 15 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES PLUS
2H DE POSE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Battre les œufs avec un fouet dans un saladier.

ÉTAPE 2

Incorporer la farine, la levure, le sucre, l'huile et le lait. Bien mélanger.

ÉTAPE 3

Éplucher les carottes et les râper, puis les ajouter au mélange.

ÉTAPE 4

Laisser le mélange reposer au réfrigérateur au moins 2h.

ÉTAPE 5

Si le mélange est épais à la sortie du réfrigérateur, ajouter 2 cuillères à soupe de lait supplémentaire et mélanger bien.

ÉTAPE 6

Verser la pâte dans des moules à madeleines et enfourner environ 15 min dans le four préchauffé à 180°C.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour conserver plus longtemps vos carottes, coupez les fanes avant de ranger vos légumes au frigo.



Carottes à la crème



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

1kg de carottes
1 oignon
1 c. à soupe de crème fraîche
30g de beurre
Sel et poivre
20cl d'eau

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Peler les carottes et les laver. Les couper en larges rondelles. Réserver.

ÉTAPE 2

Éplucher et hacher grossièrement l'oignon

ÉTAPE 3

Dans une cocotte minute, faire revenir l'oignon dans le beurre sans colorer. Ajouter les carottes et les assaisonner en sel et poivre. Mélanger.

ÉTAPE 4

Verser un verre et demi d'eau. Porter à ébullition. Fermer la cocotte minute à ébullition.

ÉTAPE 5

Dès le sifflement de la soupape, baisser le feu, laisser cuire 10 min.

Ajouter ensuite la crème fraîche et laisser cuire 5 min à feu doux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les carottes primeurs sans fanes peuvent se conserver huit jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur.



Le légume «Star»

Muffins aux carottes



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES LILAS DE
NORTKERQUE

INGRÉDIENTS :

2 tasses de farine, 3/4 tasse de sucre
1 c. à café de levure chimique
1 c. à café de bicarbonate de soude
1 c. à café de cannelle,
1/2 c. à café de sel, 2 gros œufs battus
1/2 tasse d'huile
1/2 tasse de jus d'orange ou de lait
1 tasse de carottes râpées
1 c. à café de vanille

*** PERSONNES : 8
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Tamiser la farine et mélanger dans un saladier : la farine, le sucre, la levure, le bicarbonate, la cannelle et le sel.

ÉTAPE 2

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

ÉTAPE 3

Déposer dans 12 moules à muffins garnis de caissettes de papier et cuire au four, préchauffé à 180°C, de 20 à 25 minutes.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La France produit 332000 tonnes de carottes par an. Surtout en Aquitaine, en Bretagne et en Basse-Normandie.

Cake à la carotte et au noix



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS DE
NORTKERQUE

INGRÉDIENTS :

300g de carottes
1 orange non traitée
120g de beurre mou + 20g (moule)
3 œufs - 1/2 sachet de levure chimique
200g de sucre roux - 200g de farine
100g de poudre de noix (ou amandes)
50g de cerneaux de noix
1 pincée de cannelle et 1 pincée de gingembre

*** PERSONNES : 8
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 45 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 05



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Peler et râper les carottes avec une grosse râpe. Concasser les cerneaux de noix. Préparer le zeste de l'orange.

ÉTAPE 2

Mélanger la farine, la levure et les épices.

ÉTAPE 3

Préchauffer le four à 180°C.

ÉTAPE 4

Malaxer le beurre mou avec le sucre roux puis ajouter le zeste de l'orange.

ÉTAPE 5

Incorporer les œufs entiers, les carottes râpées, les cerneaux de noix, la poudre d'amandes et le mélange farine-levure-épices.

ÉTAPE 6

Verser dans un moule beurré puis enfourner de 45 minutes à 1h00.

ÉTAPE 7

Démouler et laisser refroidir sur une grille.



Le légume «Star»

IDÉE MENU

Servir nature ou avec
une épaisse couche de
crème chantilly.

Le légume «Star»



Les légumineuses

Lentilles aux carottes et petits lardons



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

200g de lentilles vertes
Eau
2 carottes
Huile d'olive
2 oignons
200g d'allumettes de lardons fumés
Sel, poivre

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 50 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 05



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Rincer les lentilles à l'eau froide.

ÉTAPE 2

Éplucher les carottes et les oignons. Couper les carottes finement et émincer les oignons.

ÉTAPE 3

Faire revenir les oignons avec l'huile d'olive dans une sauteuse.

ÉTAPE 4

Verser les lentilles et recouvrir d'eau.

ÉTAPE 5

Ajouter les carottes. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes.

ÉTAPE 6

Ajouter les lardons fumés. Saler et poivrer. Cuire 15 minutes supplémentaires.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La lentille est présente dans l'alimentation des hommes depuis la Préhistoire.



Salade de thon, tomates, haricots rouges et maïs



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

1 boîte d'haricots rouges
1 boîte de maïs
1 boîte de thon
1 tomate
Huile, vinaigre
Sel et poivre

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Égoutter le maïs, le thon et les haricots rouges. Les mélanger dans un saladier.

ÉTAPE 2

Couper la tomate (au choix en dés, en quartiers...), l'ajouter au mélange précédent et bien mélanger.

ÉTAPE 3

Pour la vinaigrette, mélanger 2 cuillères à soupe de vinaigre, 3 cuillères à soupe d'huile, du sel et du poivre. L'ajouter à la salade de thon, tomates, maïs et haricots rouges avant de servir.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le haricot rouge, originaire du Mexique, constituait l'aliment de base des Amérindiens avant l'arrivée en Amérique de Christophe Colomb.

Le légume «Star»



Le champignon

Omelette aux champignons



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

4 œufs
200g de champignons
30g de beurre

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper les champignons en petits morceaux.

ÉTAPE 2

Casser les œufs dans le saladier.

ÉTAPE 3

Fouetter les œufs.

ÉTAPE 4

Ajouter les morceaux de champignons et mélanger.

ÉTAPE 5

Faire fondre le beurre dans la poêle antiadhésive et y verser le contenu du saladier.

ÉTAPE 6

Ajouter du sel et/ou du poivre selon les goûts. Déguster chaud !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Parmi les champignons cultivés, le champignon de Paris se prépare facilement pour une cuisine tout en légèreté. Pauvre en calories, il est néanmoins riche en minéraux, vitamines et oligo-éléments.



Le légume «Star»

Risotto aux champignons



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

400g de champignons frais
75 grammes de beurre
1 cube de bouillon, 50cl d'eau
2 oignons frais
275 grammes de riz pour risotto
Une pincée de sel et de poivre
50g de parmesan frais râpé

*** PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
☑ CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Émincer les champignons. Faire fondre un tiers du beurre et y faire revenir les champignons. Quand ils commencent à dorer, les mettre de côté.

ÉTAPE 2

Préparer le bouillon. Faire chauffer l'eau et le cube de bouillon.

ÉTAPE 3

Chauffer le reste du beurre dans la casserole qui a contenu les champignons.

ÉTAPE 4

Faire dorer les oignons. Ajouter le riz et remuer pour l'enrober de beurre. Ajouter les champignons et mélanger une louche de bouillon chaud en remuant.

ÉTAPE 5

Répéter l'opération et ajouter le bouillon petit à petit, louche par louche, jusqu'à ce que le riz soit cuit. Rajouter du bouillon si nécessaire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le champignon contient peu de sodium, ce qui permet de le consommer dans le cadre d'un régime pauvre en sel.



Le légume «Star»

Velouté aux champignons



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

1kg de champignons de Paris
500g de pommes de terre
1 pot de crème fraîche épaisse
500g d'oignons
Sel
1 litre d'eau

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
☑ CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les oignons, les champignons et les pommes de terre.

ÉTAPE 2

Mettre les ingrédients dans un fait-tout. Couvrir d'eau.

ÉTAPE 3

Laisser cuire 30 minutes.

ÉTAPE 4

Mixer.

ÉTAPE 5

Ajouter le sel et la crème fraîche avant de servir.

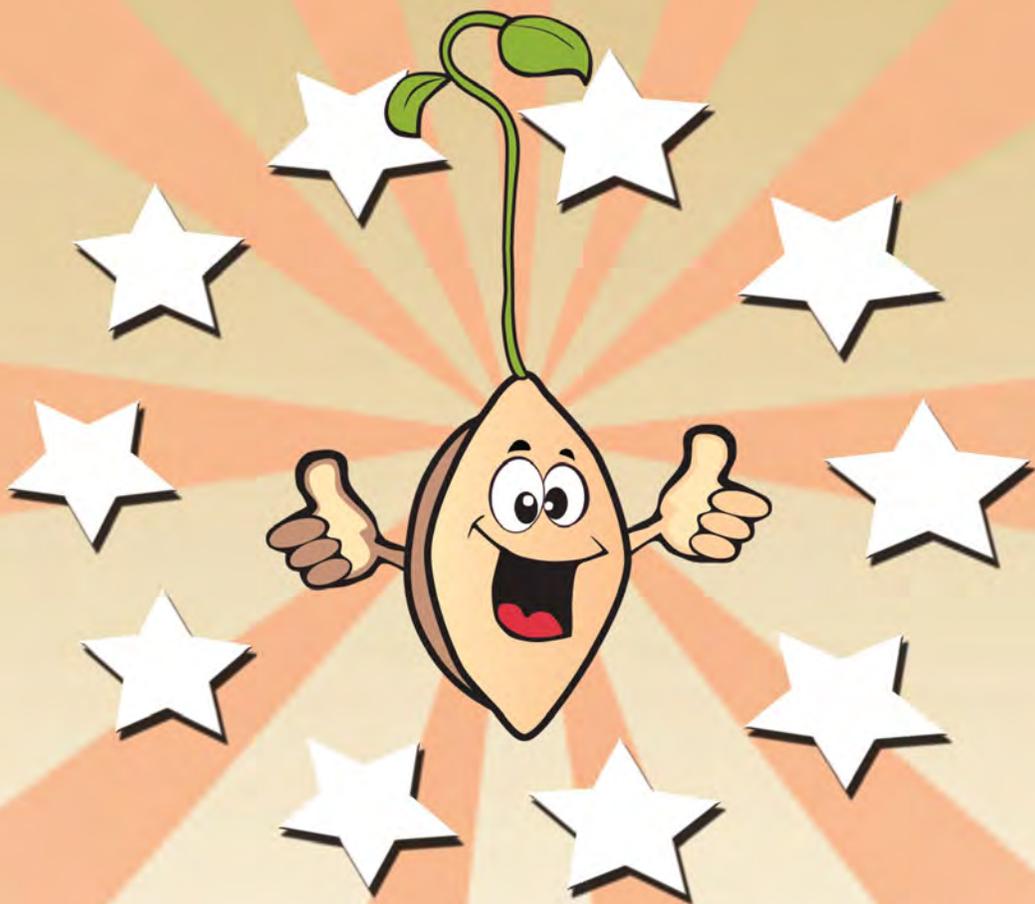
LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous préparez vos champignons en salade, farcis ou à la poêle, ne jetez pas les pieds. Ils serviront à concocter de délicieuses soupes ou purées.



Le légume «Star»

Le légume «Star»



Les graines germées

Jus de betterave, pomme, céleri et graines germées



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

- 1 betterave cuite
- 2 belles poignées de graines germées (mélange d'alfalfa, radis, fenouil)
- 1 branche de céleri entière (avec les feuilles)
- 1 pomme

- 👤 PERSONNES : 4
- ★ DIFFICULTÉ : FACILE
- ✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
- 🕒 CUISSON : 0 MINUTE
- 🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver les légumes.

ÉTAPE 2

Peler la betterave. Si la pomme n'est pas bio, la peler aussi.

ÉTAPE 3

Couper en morceaux la betterave, la pomme et la branche de céleri.

ÉTAPE 4

Dans une centrifugeuse, passer la pomme, les graines germées, le céleri et pour finir la betterave. C'est prêt !

LE SAVIEZ-VOUS ?

On peut faire germer des graines de différentes catégories : légumineuses (pois, lentille) ; céréales (riz, blé) ; graines oléagineuses (courge, tournesol) ; plantes (radis, navet...).



Le légume «Star»

Croque monsieur aux graines germées



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

Pain de mie
Une bâche de chèvre
Une bonne poignée de graines germées
(de lentille par exemple)
Du miel liquide
Du beurre

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 5 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Beurrer les tranches de pain de mie (côté extérieur) pour la cuisson.

ÉTAPE 2

Tartinier du chèvre sur une tranche de pain de mie (côté intérieur).

ÉTAPE 3

Y ajouter un filet de miel et quelques graines germées.

ÉTAPE 4

Refermer le croque monsieur par une nouvelle tranche de pain de mie.

ÉTAPE 5

Cuire le croque-Monsieur dans un appareil à croque-Monsieur environ 5 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Toutes les graines germées ont un pouvoir énergisant notamment les légumineuses. Sur le podium : la luzerne, l'azuki (petit haricot rouge), le pois chiche et le soja.



Le légume «Star»

Toasts aux graines germées et au parmesan



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

50 grammes de graines germées
Sel, poivre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Parmesan en copeaux
Pain de mie
Croûtons

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Disposer 50 grammes de graines germées dans un saladier.

ÉTAPE 2

Ajouter le sel, le poivre et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

ÉTAPE 3

Mélanger puis ajouter le parmesan en copeaux et les croûtons.

ÉTAPE 4

Passer le tout au mixeur.

ÉTAPE 5

Ensuite étaler la sauce sur les toasts de pain de mie.

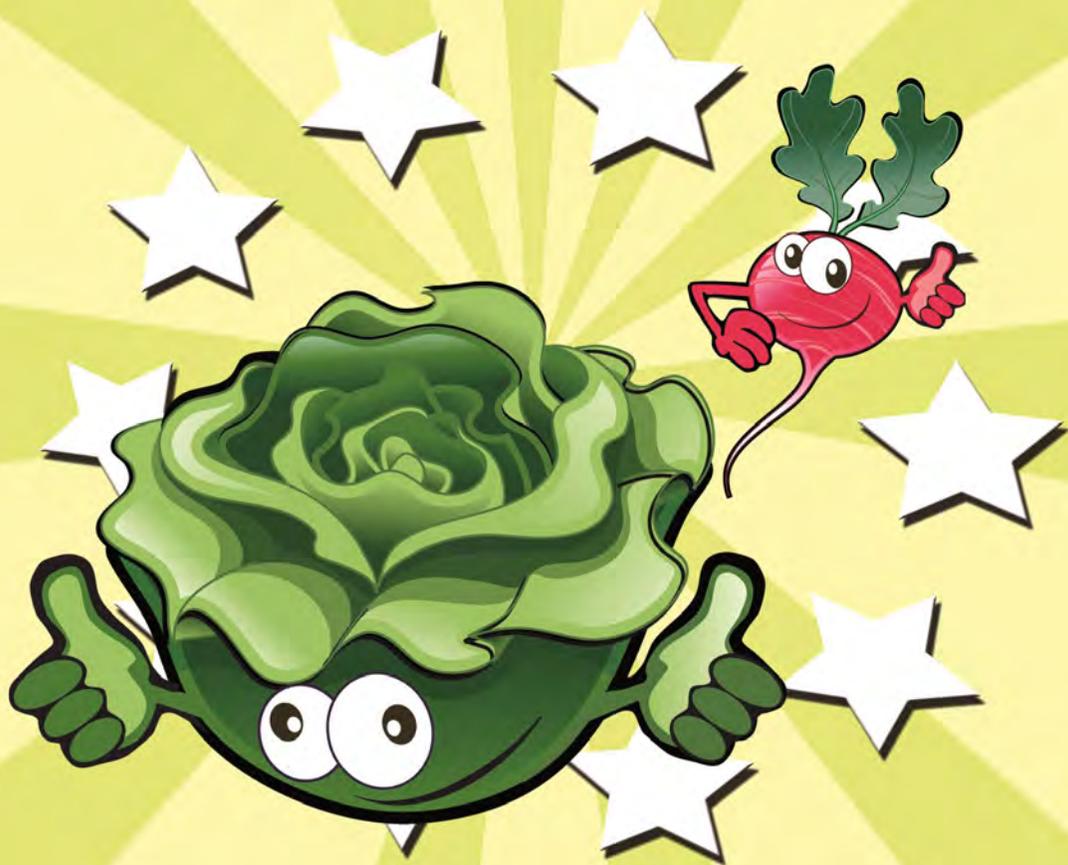
LE SAVIEZ-VOUS ?

Les graines germées de radis, radis noir et navet ont une saveur relevée. Vous pouvez les utiliser comme condiment dans les soupes, omelettes, plats de pâtes ou de riz.



Le légume «Star»

Le légume «Star»



Les crudités

Soupe aux fanes de radis



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE.

INGRÉDIENTS :

1kg de radis avec fanes
100g de beurre
3 oignons
2 pommes de terre
Sel, poivre
Eau

*** PERSONNES : 4
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper les radis en 2. Laver les fanes (feuilles).

ÉTAPE 2

Faire rissoler dans la cocotte, les oignons dans le beurre.

ÉTAPE 3

Y ajouter les fanes et les radis, puis les pommes de terre coupées en morceaux.

ÉTAPE 4

Ajouter de l'eau jusqu'à couvrir les légumes.

ÉTAPE 5

Laisser cuire 20 minutes.

ÉTAPE 6

Mixer le tout.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le radis est cultivé toute l'année mais la pleine saison a lieu de mars à juin.



Le légume «Star»

Salade aux noix



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE.

INGRÉDIENTS :

1 salade fraîche
Cerneaux de noix
Huile
Vinaigre de miel
Sel
Poivre

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Effeuillez et lavez la salade.

ÉTAPE 2

La mettre dans l'essoreuse et bien la sécher.

ÉTAPE 3

Mettre les cerneaux de noix dans un sac plastique et les écraser en morceaux avec un rouleau.

ÉTAPE 4

Déposer les feuilles de salade dans le saladier, ajouter les petits morceaux de noix.

ÉTAPE 5

Ajouter sel, poivre, une cuillère à soupe d'huile et de vinaigre de miel.

Mélanger et déguster !

LE SAVIEZ-VOUS ?

À chaque saison, sa variété :
d'octobre à février les chicorées, scaroles et frisées ;
de septembre à mai le cresson ;
de mai à septembre la laitue, batavia, romaine et
feuille de chêne...



Le légume «Star»

Toasts au radis



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
DE OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

Radis
Fromage frais (type St Môret)
Des petits toasts
De la ciboulette fraîche

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver les radis.

ÉTAPE 2

Enlever les deux côtés qui ne se mangent pas.

ÉTAPE 3

Couper les radis en lamelles.

ÉTAPE 4

Découper la ciboulette en petits morceaux.

ÉTAPE 5

Tartinier les toasts de St Môret, déposer les lamelles de radis et saupoudrer de ciboulette.

IDÉE MENU

Original : le tartare
beurre ! Mixez des radis
et mélangez-les à un
beurre salé en pommade.
C'est encore meilleur sur
du pain grillé.



Le légume «Star»

Le fruit «Star»



La pomme

Compote de pommes (version 1)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS DE
NORTKERQUE

INGRÉDIENTS :

800g de pommes
150g de sucre
10 cl d'eau

*** PERSONNES : 4
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
☑ CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les pommes.

ÉTAPE 2

Les couper en morceaux.

ÉTAPE 3

Mettre les morceaux de pommes dans une casserole puis ajouter du sucre et un peu d'eau.

ÉTAPE 4

Cuire pendant 20 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une pomme pèse en
moyenne 150
grammes.



Le fruit «Star»

Compote de pommes (version 2)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE LES LILAS DE
NORTKERQUE

INGRÉDIENTS :

10 pommes
1 pot de sucre
1 verre d'eau

*** PERSONNES : 4
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
☑ CUISSON : 10 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 20 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les pommes.

ÉTAPE 2

Couper les pommes en petits morceaux.

ÉTAPE 3

Les mettre dans un saladier puis saupoudrer de sucre.

ÉTAPE 4

Faire cuire au micro-ondes pendant 10 minutes.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La pomme en compote est un des premiers fruits participant à la diversification de l'alimentation du tout-petit.

Muffins pommes/roquefort



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
D'AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

Une pomme
3 œufs
40g de roquefort
50g de gruyère
100g de farine
20cl de lait
1/2 sachet de levure

*** PERSONNES : 6 (12 MUFFINS)
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
☑ CUISSON : 15 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 200°C.

ÉTAPE 2

Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la farine tamisée progressivement.

ÉTAPE 3

Dans une casserole, faire chauffer le lait, ajouter le roquefort et le gruyère râpé. Les laisser fondre en remuant bien.

ÉTAPE 4

Verser petit à petit le mélange au fromage dans le saladier tout en remuant afin d'obtenir une pâte homogène.

ÉTAPE 5

Couper la pomme en petits dés. Incorporer la pomme dans la préparation.

ÉTAPE 6

Répartir la préparation dans un moule à muffins.

ÉTAPE 7

Enfourner pour 15 minutes.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La pomme est le premier fruit consommé par les Français en volume. 1 fruit acheté sur 5 est une pomme.

Crumble aux pommes (version 1)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
D'AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

6 pommes (Canada grise)
150g de cassonade
150g de farine
130g de beurre doux
1 petite cuillère de cannelle en poudre
1 sachet de sucre vanillé
Citron

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 210°C (Th.7).

ÉTAPE 2

Peler, évider et découper les pommes en cubes grossiers, les répartir dans un plat allant au four.

ÉTAPE 3

Les arroser de jus de citron et les saupoudrer de cannelle et de sucre vanillé.

ÉTAPE 4

Dans un saladier, mélanger la farine et la cassonade. Puis ajouter le beurre en petits cubes et mélanger à la main de façon à former une pâte grumeleuse.

ÉTAPE 5

Émietter cette pâte au dessus des pommes de façon à les recouvrir.

ÉTAPE 6

Enfourner pour 30 minutes de cuisson.



Le fruit «Star»

IDÉE MENU

Les variétés de
pommes à consommer
au four : Reinette grise
du Canada, Boskoop,
Braeburn.

Le gâteau au yaourt et aux pommes



INGRÉDIENTS :

1 pot de yaourt
3 pots de farine
3 pots de sucre
1 pot d'huile
3 œufs
1 sachet de levure chimique
2 pommes

RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 35 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 50 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les pommes et les couper en petits morceaux.

ÉTAPE 2

Verser le yaourt, la farine, le sucre et l'huile dans le saladier.

ÉTAPE 3

Casser les œufs. Ajouter le sachet de levure. Mélanger avec le fouet.

ÉTAPE 4

Ajouter les pommes et mélanger avec une cuillère à soupe.

ÉTAPE 5

Verser la pâte dans le moule.

ÉTAPE 6

Cuire le gâteau dans le four pendant 35 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À manger crue : la douceur de la Golden, le croquant de la Gala, l'acidulé de la Granny, la fraîcheur de la Fuji !



Le fruit «Star»



Crumble aux pommes (version 2)



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

1.5kg de pommes
120g de cassonade
120g de beurre doux
150g de farine

*** PERSONNES : 4
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
☑ CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Beurrer le plat à gratin.

ÉTAPE 2

Éplucher les pommes et les couper en morceaux.

ÉTAPE 3

Mettre les pommes dans le plat.

ÉTAPE 4

Couper le beurre en morceaux.

ÉTAPE 5

Dans un saladier verser la farine, la cassonade et le beurre.

ÉTAPE 6

Mélanger du bout des doigts pour faire des grains.

ÉTAPE 7

Verser la pâte sur les pommes. Mettre au four 30 minutes à 240°C.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La conservation de la
pomme : 7 à 8 jours dans
une corbeille ; 4 à 6 se-
maines dans le bac à
légumes du réfrigérateur.



Le fruit «Star»

Smoothie pomme-miel



INGRÉDIENTS :

- 1 pomme
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 verre de lait (ou 1/2 yaourt)
- 1 glaçon (facultatif)

- ☆☆ PERSONNES : 1
- ☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
- ✂ PRÉPARATION : 5 MINUTES
- ☐ CUISSON : 0 MINUTES
- 🕒 TEMPS TOTAL : 5 MINUTES

RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/PS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO DE
RUMINGHEM



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mixer pendant 5 minutes les ingrédients.

ÉTAPE 2

Il est possible de rajouter des glaçons.

ÉTAPE 3

Verser la préparation dans un verre. C'est prêt !!

Boire frais.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Granny Smith est une pomme tonique. Sa saveur aigre-douce et sa chair ferme et croquante en font la troisième pomme préférée des français.

Le fruit «Star»



Les fruits rouges

Milk-shake à la fraise



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES CLASSES DE
TPS/PS MS/GS
DE L'ÉCOLE LES LILAS
DE NORTKERQUE

INGRÉDIENTS :

1 barquette de fraises (500g)
2 citrons (2 cuillères à soupe de jus)
1/2 litre de lait
Du sucre
5 boules de glace vanille

*** PERSONNES : 4
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
☑ CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver les fraises et presser les citrons.

ÉTAPE 2

Mixer les fraises avec le jus de citron et le sucre.

ÉTAPE 3

Ajouter le lait et la glace et mélanger jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

ÉTAPE 4

Verser dans les verres.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La fraise n'est pas véritablement un fruit. En effet, la partie rouge et charnue n'est que le réceptacle de la fleur. Les fruits, ce sont ces petites graines jaunes, les akènes.



Le fruit «Star»

Cake aux fruits rouges



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
D'AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

3 œufs
150g de sucre - 150g de beurre
160g de farine - 1/2 sachet de levure
Vanille liquide
Cannelle
200g de fruits rouges surgelés :
groseilles, myrtilles, framboises

*** PERSONNES : 6
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 55 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 15



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 180°C et sortir les fruits du congélateur. Les placer dans un bol.

ÉTAPE 2

Fouetter les œufs et le sucre, puis ajouter la farine, la levure et le beurre fondu.

ÉTAPE 3

Mélanger. Ajouter la vanille, et autant de cannelle que vous le désirez.

ÉTAPE 4

Enfin, verser les fruits et mélanger les délicatement pour ne pas les écraser. La pâte se colore légèrement, c'est normal.

ÉTAPE 5

Verser dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé, et enfourner à 200°C pendant 55 minutes.

ÉTAPE 6

Le dessus doit brunir. Pour vérifier la cuisson, planter un couteau dans le gâteau, il doit ressortir sec.



Le fruit «Star»

IDÉE MENU

Ce cake est très moelleux et légèrement humide à cause des fruits. Je vous conseille de le déguster avec un peu de fromage blanc ou trempé dans du lait chaud...

Charlotte aux fraises et fromage blanc



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
D'AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

400g de fraises
400g de fromage blanc
30g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
30 biscuits à la cuillère
Sirop de grenadine

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES PLUS
6 HEURES AU FRIGO



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Dans un saladier mettre le fromage blanc avec le sucre et le sucre vanillé. Mélanger.

ÉTAPE 2

Mettre la grenadine dans une assiette creuse et couper avec un peu d'eau.

ÉTAPE 3

Tremper les biscuits à la cuillère dans le jus de grenadine et garnir le moule à charlotte en commençant par le fond et ensuite tout le tour.

ÉTAPE 4

Verser une couche de fromage blanc dans le moule, puis une couche de fraises et une couche de biscuits, recommencer une autre fois. Terminer par les biscuits.

ÉTAPE 5

Mettre un poids dessus et laisser au réfrigérateur environ 6h.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans l'Antiquité, les Romains utilisaient la fraise pour faire des masques de beauté.



Le fruit «Star»

Muffins aux framboises



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS PS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO
DE RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

250g de farine
200g de sucre en poudre
150g de beurre mou
1 sachet de levure
2 œufs
100g de lait
Framboises entières

*** PERSONNES : 6
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
☑ CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélanger la farine, le sucre, la levure.

ÉTAPE 2

Ajouter les œufs, le beurre fondu et le lait.

ÉTAPE 3

Verser une couche de pâte dans les moules et y déposer 3 framboises. Recouvrir d'un peu de pâte en laissant un peu d'espace car les muffins vont gonfler au four.

ÉTAPE 4

Mettre au four pendant 15 à 20 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour concocter de la confiture ou de la gelée, choisissez de préférence des fruits tout juste cueillis. Leur teneur en pouvoir gélifiant décline très rapidement une fois récoltés.



Le fruit «Star»

La confiture de fraises



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS PS
DE L'ÉCOLE PABLO PICASSO
DE RUMINGHEM

INGRÉDIENTS :

1kg de fraises
750g de sucre

☆☆☆ PERSONNES : -
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 20 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Rincer les fraises.

ÉTAPE 2

Équeuter et couper les fraises en morceaux.

ÉTAPE 3

Peser les fraises et le sucre. 750g de sucres pour 1kg de fraises.

ÉTAPE 4

Mettre les fraises et le sucre dans la bassine à confiture et laisser macérer.

ÉTAPE 5

Cuire pendant environ 20 minutes.

ÉTAPE 6

Mettre en pots.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'époque de la Renaissance, les femmes consommaient les fraises avec de la crème et les hommes avec du vin !



Le fruit «Star»



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DE LA RÉGION D'AUDRUICQ

Maison Rurale BP4
66 place du Général de Gaulle
62370 Audruicq
Tél : 03 21 00 83 83
www.ccra.fr

PEGGY SIMON

Animatrice culturelle
p.simon@ccra.fr

LAURA SAGOT

Référente VIF
l.sagot@ccra.fr

