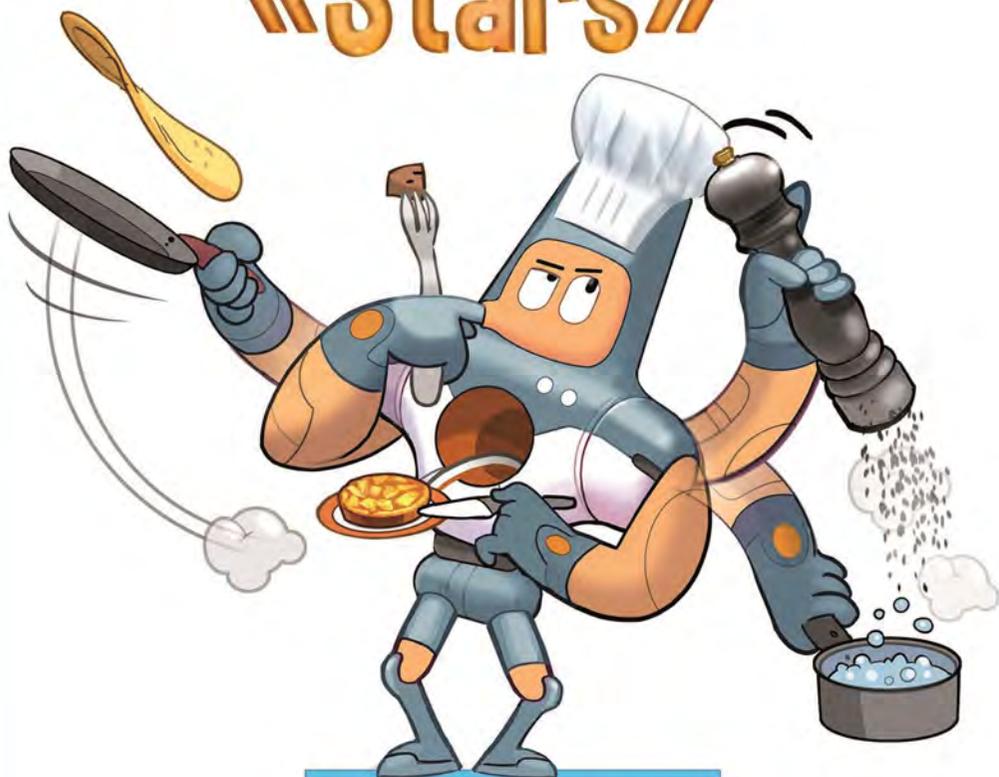


sept. 2018
juin 2019



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.

Une nouveauté cette année, certaines classes se sont lancées dans la pratique du jardin afin de concocter leurs recettes à partir de leur récolte.

Cette année 10 écoles volontaires :

École Les Natives d' Oye Plage, École Les Petits Moulins d' Oye Plage, École L'étoile d' Oye Plage, École du Brédénarde d'Audruicq, École publique de Zutkerque, École Monet de Nouvelle-Église, École Jacques Brel de St-Folquin, École maternelle de Recques-sur-Hem, École Dominique Pourre de Vieille-Église, École Jean de La Fontaine de Guemps.

21 classes - 563 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

La betterave.....7

TOAST BETTERAVE FROMAGE FRAIS.....8

PANCAKES À LA BETTERAVE.....9

MOUSSE DE BETTERAVES.....10

VELOUTÉ DE BETTERAVES.....11

VERRINE DE BETTERAVES ET FROMAGE FRAIS.....12

La patate douce.....13

GÂTEAU DE PATATE DOUCE DE LA RÉUNION.....14

PURÉE DE PATATE DOUCE À LA CLÉMENTINE.....15

PURÉE DE PATATE DOUCE.....16

VELOUTÉ DE PATATE DOUCE.....17

CROQUETTES DE PATATE DOUCE.....18

CRÈME AU CHOCOLAT À LA PATATE DOUCE.....19

Les épinards.....20

GÂTEAU SUCRÉ AUX ÉPINARDS ET À LA VANILLE.....21

QUICHE AUX ÉPINARDS ET AU CHÈVRE.....22

LASAGNES AU SAUMON ET AUX ÉPINARDS.....23

PIROSHKI AUX ÉPINARDS.....24

CAKE ÉPINARDS LARDONS.....25



ŒUFS COCOTTE AUX ÉPINARDS.....	26
CRÊPES AUX ÉPINARDS	27
BOUCHÉES AUX ÉPINARDS ET FÉTA.....	28

Le petit pois.....29

SOUPE DE PETITS POIS À LA MENTHE.....	30
HOUMOUS DE PETITS POIS	31
GALETTE DE POMMES DE TERRE PETITS POIS MAÏS.....	32
TARTINADE DE PETITS POIS	33
PURÉE DE PETITS POIS.....	34
TARTE AUX PETITS POIS.....	35

La mâche.....36

SOUPE DE MÂCHE.....	37
TARTE SALÉE AU JAMBON GRUYÈRE ET MÂCHE.....	38
NOUILLES AUX LARDONS ET MÂCHE.....	39
VELOUTÉ DE MÂCHE.....	40

Les aromates.....41

LES SABLÉS AU THYM.....	42
TISANE AU THYM.....	43
SAUCE CIBOULETTE, PERSIL.....	44
GAUFRETTES À LA CIBOULETTE.....	45
PURÉE DE CAROTTES AU CERFEUIL.....	46
PETITES BOUCHÉES AUX HERBES.....	47



CLAFOUTIS POMME AMANDES ROMARIN.....	48
TARTE AUX POMMES ET ROMARIN.....	49

Le fruit Star

La poire.....50

CRUMBLE AUX POIRES.....	51
CAKE ROQUEFORT POIRES ET NOIX.....	52
GÂTEAU AU YAOURT POIRE CHOCOLAT.....	53
GÂTEAU AUX POIRES.....	54
TARTE BOURDALOUE.....	55
TARTE POIRE-CHOCO.....	56
CROQUE POIRES CHOCOLAT.....	57
POIRES GRATINÉES AU FROMAGE DE CHÈVRE.....	58

La clémentine.....59

JUS DE CLÉMENTINE.....	60
GÂTEAU YAOURT AUX CLÉMENTINES.....	61
CAKE MOELLEUX À LA CLÉMENTINE.....	62

Le kiwi.....63

CAKE AUX KIWIS.....	64
CONFITURE KIWIS ANANAS.....	65
CRUMBLE AUX KIWIS.....	66



GÂTEAU AUX KIWIS.....	67
FLOGNARDE AUX KIWIS.....	68
La rhubarbe.....	69
TARTE POMME ET RHUBARBE.....	70
CONFITURE DE FRAISES/RHUBARBE.....	71
GÂTEAU À LA RHUBARBE.....	72
CAKE À LA RHUBARBE.....	73
CRUMBLE RHUBARBE POMME BANANE CHOCOLAT.....	74
TIRAMISU RHUBARBE SPÉCULOOS.....	75
CONFITURE RHUBARBE BANANES.....	76
TARTE À LA RHUBARBE MERINGUÉE ALSACIENNE.....	77
MUFFINS RHUBARBE/CHOCOLAT BLANC.....	78
La menthe.....	79
GÂTEAU AU YAOURT À LA MENTHE FRAÎCHE.....	80
VIRGIN MOJITO.....	81
PANNA COTTA MENTHE FRAÎCHE SUR LIT DE FRAISES.....	82
JUS DE POMME ORANGE MENTHE.....	83
MOUSSE AU CHOCOLAT MENTHE FRAÎCHE.....	84
VIRGIN MOJITO À LA FRAISE.....	85
SIROP DE MENTHE.....	86
MA RECETTE.....	87

Le légume «Star»



La betterave

Toast betterave fromage frais



INGRÉDIENTS :

Fromage frais (200g)
1 Betterave cuite
Ciboulette (quelques brins)
Toasts (une vingtaine)

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

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



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Râper la betterave (déjà cuite).

ÉTAPE 2

Incorporer la betterave au fromage frais. Mélanger.

ÉTAPE 3

Disposer les toasts sur un plateau.

ÉTAPE 4

Tartinier les toasts du mélange fromage frais/betterave.

ÉTAPE 5

Ciseler la ciboulette.

ÉTAPE 6

Parsemer chaque toast de ciboulette.

IDÉE MENU

Idéal pour un apéro plus léger ! Accompagner ces toasts de crudités à croquer.



Le légume «Star»

Pancakes à la betterave



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS/
MS/GS DE L'ÉCOLE MONET
NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

1 grosse betterave cuite
100g de farine
1 œuf
Sel, poivre
8 à 10 cl de lait
Un filet d'huile

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



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper la betterave en petit dés.

ÉTAPE 2

Verser dans un petit mixeur avec 1 cuillère à soupe d'eau et mixer pour obtenir une purée.

ÉTAPE 3

Mélanger la farine avec l'œuf et le lait.

ÉTAPE 4

Saler, poivrer et ajouter la purée de betterave.

ÉTAPE 5

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Verser une petite louche de pâte, laisser cuire pendant environ 2-3 minutes puis retourner et réserver sur une assiette.

ÉTAPE 6

Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.

LE SAVIEZ VOUS ?

Le pancake est un plat traditionnel du petit déjeuner en Amérique du Nord.



Le fruit «Star»

Mousse de betteraves



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE JACQUES BREL
SAINT-FOLQUIN

INGRÉDIENTS :

2 betteraves cuites
200g de fromage frais
10 cl de crème fraîche
Sel, poivre
Persil (quantité selon vos goûts)

👤 PERSONNES : 8
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper les betteraves en dés.

ÉTAPE 2

Mixer les dés de betteraves avec le fromage frais et la crème fraîche.

ÉTAPE 3

Ajouter le persil, le sel et le poivre.

ÉTAPE 4

Verser dans les ramequins.

ÉTAPE 5

Mettre au frais au moins 2 heures.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La France est le quatrième producteur européen de betteraves.



Le légume «Star»

Velouté de betteraves



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/
PS/MS DE L'ÉCOLE JACQUES
BREL SAINT-FOLQUIN

INGRÉDIENTS :

700g de betteraves crues
150g de pommes de terre
70cl d'eau
10cl de crème liquide

*** PERSONNES : 4
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper 700g de betteraves crues et 150g de pommes de terre en morceaux.

ÉTAPE 2

Dans un fait-tout, mettre les morceaux de betteraves crues et les morceaux de pommes de terre. Y ajouter 70cl d'eau.

ÉTAPE 3

Cuire l'ensemble environ 30 minutes.

ÉTAPE 4

À la fin de la cuisson, ajouter 10cl de crème liquide, le sel et le poivre.

ASTUCE CUISINE

Ajouter un petit morceau de betterave à la cuisson de l'eau des pâtes et du riz pour voir la vie en rose.



Le fruit «Star»



Verrine de betteraves et fromage frais



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

INGRÉDIENTS :

300g de betteraves cuites
150g de fromage frais (st Morel)
2 cuillères de crème fraîche épaisse
Sel, poivre

👤 PERSONNES : 6
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 20 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper les betteraves en petits dés.

ÉTAPE 2

Mixer les betteraves avec le fromage frais et la crème fraîche.

ÉTAPE 3

Saler et poivrer.

ÉTAPE 4

Verser la mixture dans des verrines.

ÉTAPE 5

Servir frais.

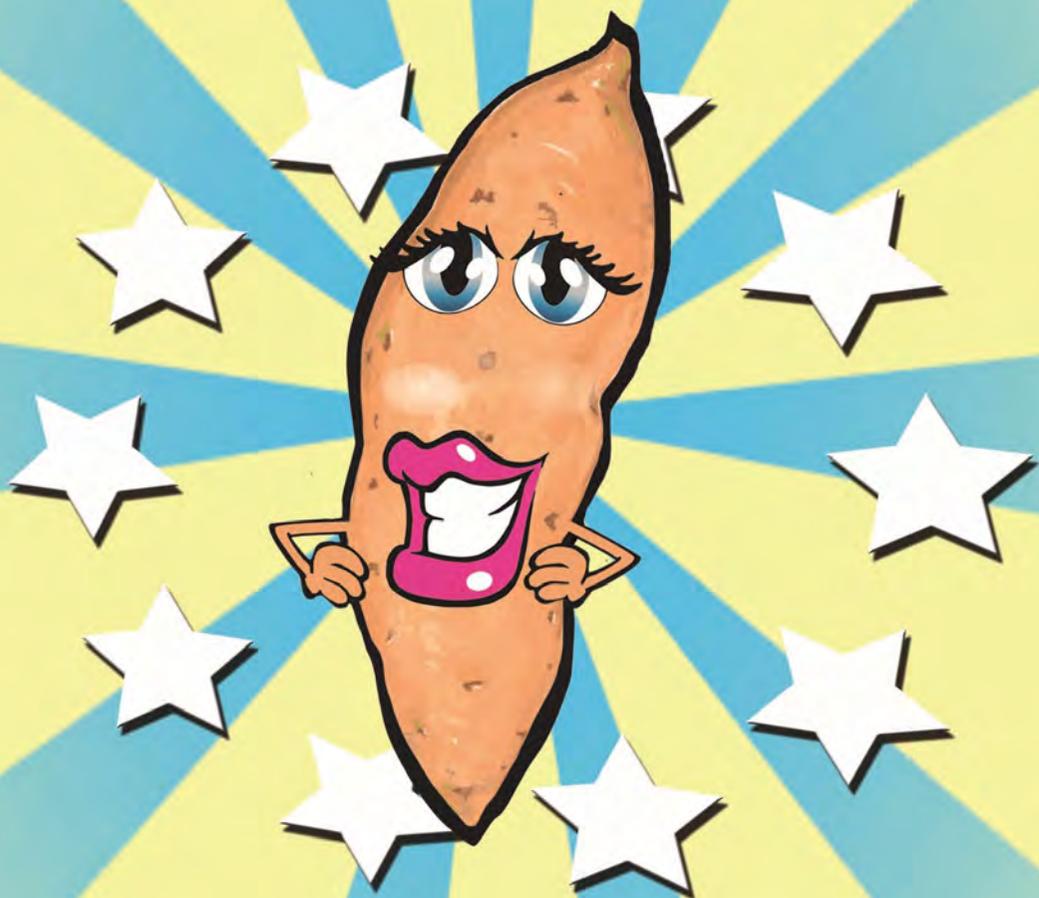
LE SAVIEZ-VOUS ?

La betterave se con-
somme crue ou
cuite.



Le légume «Star»

Le légume «Star»



La patate douce

Gâteau de patate douce de la Réunion



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

INGRÉDIENTS :

1,5kg de patate douce
3 œufs
1 gousse de vanille
1 c. à c. de cannelle
100g de sucre
20cl de lait
100g de beurre
1 c. à soupe de rhum (facultatif)

👤 PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES
🕒 CUISSON : 1 H 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 2 HEURES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les patates douces, les couper en cubes et faites les cuire dans l'eau bouillante (45 minutes). Les égoutter.

ÉTAPE 2

Battre les œufs, le sucre, la vanille et la cannelle. Ajouter le lait.

ÉTAPE 3

Dans un grand mixeur, mixer la chair de patate douce, puis ajouter le mélange liquide.

ÉTAPE 4

Enfin, ajouter le beurre mou et mixer encore un peu. La préparation doit être onctueuse.

ÉTAPE 5

Verser dans un moule beurré et enfourner de 45 minutes à 1 heure à 175°C.

ÉTAPE 6

Laisser refroidir, badigeonner avec un sirop de sucre vanillé et réserver au frigo.

ASTUCE CUISINE

Pour faire un sirop, dans une casserole : 150g de sucre, 150ml d'eau et grains de vanille. Porter à ébullition, laisser réduire à feu moyen, jusqu'à ce que le sirop épaississe.



Le légume «Star»

Purée de patate douce à la clémentine



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

INGRÉDIENTS :

500g de patate douce
1 pincée de cannelle
5g de beurre ou 1 c. à c. d'huile d'olive
3 clémentines (120ml de jus)
1 pincée de sel (facultatif)

*** PERSONNES : 5
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 15 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 30 MINUTES

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver et éplucher les patates douces puis couper les en dès.

ÉTAPE 2

Dans une casserole, couvrir les cubes de patate douce d'eau, porter à ébullition et faire cuire pendant 15 minutes.

ÉTAPE 3

Pendant ce temps, presser les clémentines et récupérer le jus.

ÉTAPE 4

Égoutter les patates douces et jeter l'eau de cuisson.

ÉTAPE 5

Mixer les dès de patate douce avec le beurre, le jus de clémentine et la cannelle.

ASTUCE CUISINE

Si votre purée est trop compacte, ajouter du jus de clémentine ou du lait.



Le fruit «Star»

Purée de patate douce



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES NATICES
OYE-PLAGE ET PAR LA CLASSE DE
TPS/PS/MS DE L'ÉCOLE JACQUES
BREL SAINT-FOLQUIN

INGRÉDIENTS :

800g de patate douce
20cl de crème fraîche
Huile d'olive
Sel
Poivre ou piment de cayenne
Zeste d'agrumes (orange ou clémentine ou citron...)

👤 PERSONNES : 5
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 10 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 25 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mettre une grande quantité d'eau à chauffer. Éplucher les patates douces et les couper en petits morceaux.

ÉTAPE 2

Les faire cuire dans l'eau à ébullition pendant 10 minutes.

ÉTAPE 3

Passer les patates douces cuites au mixeur avec la crème et de l'huile d'olive à votre convenance.

ÉTAPE 4

Saler, poivrer et parfumer de zestes d'agrumes.

IDÉE MENU

Cette purée accompagne toutes vos viandes et poissons un peu épicés.



Le légume «Star»

Velouté de patate douce



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CMZ DE L'ÉCOLE
PUBLIQUE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

3 patâtes douces
3 carottes
1 gros oignon
Sel, poivre
Crème fraîche

*** PERSONNES : 4
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les patates douces, les carottes et l'oignon.

ÉTAPE 2

Découper les légumes en petits morceaux.

ÉTAPE 3

Faire cuire le tout dans de l'eau avec sel et poivre, environ 30 minutes.

ÉTAPE 4

Mixer.

ÉTAPE 5

Ajouter 3 cuillères à soupe de crème fraîche et bien mélanger.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La couleur de la chair de patate douce peut être : blanche, orange, jaune mais aussi violette.



Le fruit «Star»

Croquette de patate douce



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CM2 DE L'ÉCOLE
PUBLIQUE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

1kg de patate douce
1 oignon doux
1 botte de ciboulette
1 œuf
Farine
10cl d'huile d'arachide
Sel, poivre

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 40 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Peler les patates douces, les rincer et les éponger. Les faire cuire à la vapeur pendant 30 minutes.

ÉTAPE 2

Peler l'oignon et le hacher finement. Rincer la ciboulette puis la ciseler.

ÉTAPE 3

Réduire les patates douces en purée, ajouter l'œuf, l'oignon et la ciboulette. Saler, poivrer et mélanger à l'aide d'une fourchette.

ÉTAPE 4

Se fariner les mains et façonner des croquettes de la taille d'une grosse noix.

ÉTAPE 5

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire frire rapidement les croquettes sur feu assez vif. Les garder au chaud dans le four jusqu'au moment de servir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La patate douce s'oxyde rapidement : la peler au dernier moment.



Le légume «Star»

Crème au chocolat à la patate douce



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CM2 DE L'ÉCOLE
PUBLIQUE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

300g de patate douce (à chair blanche de préférence)

100g de chocolat noir 70%

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

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Peler les patates douces, les couper en gros morceaux de taille identique.

ÉTAPE 2

Les cuire une quinzaine de minutes à la vapeur : elles doivent être molles et se transpercer facilement avec la lame d'un couteau. Laisser refroidir complètement.

ÉTAPE 3

Hacher le chocolat à l'aide d'un grand couteau à pain.

ÉTAPE 4

Faire fondre le chocolat au bain marie sans dépasser 40°C. Bien mélanger pour le lisser.

ÉTAPE 5

Dans un mixeur ou un blinder, mixer finement les patates douces avec le chocolat fondu.

ÉTAPE 6

Verser dans des petits pots et laisser reposer au frigo une ou deux heures.



Le fruit «Star»

IDÉE MENU

Déguster tel quel ou avec un filet d'huile d'olive fruitée, une pincée de fleur de sel ou de piment.

Le légume «Star»



Les épinards

Gâteau sucré aux épinards et à la vanille



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CE2/
CMI/CM2 DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

220g d'épinards frais (=100g d'épinards
cuits)

3 gros œufs

120g de sucre

200g de farine

1 sachet de levure chimique

100g de beurre fondu

1/2 cuillère à café de vanille en poudre

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



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver les épinards, retirer les queues et les égoutter. Les faire cuire à l'étouffé dans une poêle sans ajout de matière grasse : mettre deux cuillères à soupe d'eau et laisser cuire à couvert sur feu moyen, environ 5 minutes.

ÉTAPE 2

Égoutter les épinards dans une passoire pour retirer l'excédent d'eau.

ÉTAPE 3

Mixer la purée d'épinards finement avec 1 œuf et 2 jaunes.

ÉTAPE 4

Dans un saladier, mélanger la préparation aux épinards avec le sucre. Incorporer le beurre fondu, la farine et la levure préalablement mélangées et la vanille.

ÉTAPE 5

Battre les 2 blancs d'œufs en neige et les ajouter à la préparation délicatement, sans casser les blancs.

ÉTAPE 6

Répartir la pâte dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre. Cuire 25 minutes à 180°C.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La France est le premier producteur européen d'épinards devant la Belgique et l'Italie.

Quiche aux épinards et au chèvre



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CMZ DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée
1 boîte d'épinards
3 œufs
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 bâche de chèvre
Poivre, sel
Thym

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 5 MINUTES
🕒 CUISSON : 35 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four thermostat 6/7.

ÉTAPE 2

Placer la pâte brisée dans un moule et la piquer.

ÉTAPE 3

La recouvrir de morceaux de chèvre (les 2/3 du fromage) et saupoudrer de thym.

ÉTAPE 4

Dans un saladier :

- Battre les œufs en omelette
- Incorporer la crème fraîche puis les épinards bien égouttés
- Saler peu à cause du fromage et poivrer généreusement

ÉTAPE 5

Répartir le mélange sur la pâte et enfourner pendant 40 min (Th. 6/7).

IDÉE MENU

Cette quiche se
mange chaude ou
froide.



Lasagnes au saumon et aux épinards



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CM2 DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

1 boîte de lasagnes précuités
300g de saumon fumé
500g d'épinards en branches surgelés
Parmesan
50cl de crème liquide
Poivre, sel
Beurre

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



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Décongeler les épinards suffisamment longtemps à l'avance.

Préchauffer le four à 210°C.

ÉTAPE 2

Mettre un peu de beurre dans un plat rectangulaire ou carré allant au four, puis une couche de lasagnes, une couche de saumon, une couche d'épinards et un peu de parmesan.

Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

ÉTAPE 3

Verser la crème liquide préalablement salée et poivrée.

ÉTAPE 4

Recouvrir de parmesan puis cuire à four chaud pendant 25 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

N'attendez pas !
L'épinard ne tient pas plus de 2 jours au réfrigérateur.



Le fruit «Star»

Piroshki aux épinards



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

INGRÉDIENTS :

125g de ricotta
45ml de crème fraîche
175g d'épinards hachés surgelés
2 œufs
4 pâtes brisées

👤 PERSONNES : 8
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mettre les épinards dans une casserole et les faire chauffer doucement.

ÉTAPE 2

Dans un saladier, battre la ricotta, 1 œuf et la crème fraîche.

ÉTAPE 3

Ajouter les épinards et mélanger. Saler et poivrer.

ÉTAPE 4

Découper des cercles dans la pâte avec un verre.

ÉTAPE 5

Mettre le mélange sur la moitié des cercles.

ÉTAPE 6

Fermer la pâte comme un chausson.

ÉTAPE 7

Cuire au four pendant 25 minutes à 180°C.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'épinard se consomme cuit mais aussi cru (jeunes pousses).

Cake épinards lardons



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

INGRÉDIENTS :

300g de farine - 3 œufs
75g de gruyère en dés
15cl de lait tiède
5cl d'huile d'olive
1 sachet de levure chimique
Sel, poivre, persil, thym
250g d'épinards frais
200g de lardons fumés ou nature

*** PERSONNES : 6 à 8
(1 CAKE)

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 40 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 55 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire cuire les épinards dans une eau bouillante pendant 10 minutes. Égoutter et réserver.

ÉTAPE 2

Faire dorer les lardons dans une poêle. Réserver.

ÉTAPE 3

Découper le gruyère en grosses râpures.

ÉTAPE 4

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel. Ajouter les œufs un à un au centre et mélanger. Puis ajouter le lait tiédi et enfin l'huile d'olive.

ÉTAPE 5

Intégrer les épinards égouttés et hachés grossièrement, les lardons et le gruyère.

ÉTAPE 6

Poivrer à votre convenance et ajouter un peu de persil et de thym.

ÉTAPE 7

Cuire au four pendant 40 minutes à 180°C dans un moule à cake.



Le fruit «Star»

IDÉE MENU

Pour une version poisson, remplacer les lardons par des dés de saumon fumé.

Oufs cocotte aux épinards



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/
GS DE L'ÉCOLE JACQUES
BREL SAINT-FOLQUIN

INGRÉDIENTS :

Recette réalisée avec le Cookéo

1 œuf
Crème fraîche
Épinards frais
Pain de mie
Sel, poivre

★ PERSONNE : 1

☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 5 MINUTES

🕒 CUISSON : 4 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 9 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mettre la crème fraîche dans un ramequin.

ÉTAPE 2

Mettre les épinards.

ÉTAPE 3

Casser l'œuf dans le ramequin.

ÉTAPE 4

Saler, poivrer.

ÉTAPE 5

Mettre dans le panier vapeur du Cookéo.

ÉTAPE 6

Verser 200ml d'eau dans le fond de la cuve.

ÉTAPE 7

Mettre en mode sous pression pendant 4 minutes.

ASTUCE CUISINE

Pour une cuisson au
four : 10 minutes à
210°C.



Le légume «Star»

Crêpes aux épinards



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS/
MS/GS DE L'ÉCOLE MONET
NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

400g d'épinards frais
300g de farine
4 œufs
4 verres de lait
Fromage frais (facultatif)

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

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver les épinards. Les couper.

ÉTAPE 2

Mettre les épinards coupés dans un blinder avec le lait et les œufs. Mixer.

ÉTAPE 3

Verser la farine tamisée dans un saladier.

ÉTAPE 4

Ajouter doucement le mélange lait œufs épinards et battre avec un fouet.

ÉTAPE 5

Cuire sur la crêpière en versant la pâte avec une louche.

IDÉE MENU

Vous pouvez étaler
du fromage frais sur
votre crêpe !



Le fruit «Star»

Bouchées aux épinards et féta



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

INGRÉDIENTS :

500g d'épinards hachés surgelés
200g de féta
3 œufs
2 gousses d'ail
1 pincée de bicarbonate
Poivre
1 pincée de curry en poudre ou autre épice

👤 PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 220°C.

ÉTAPE 2

Décongeler les épinards hachés et les essorer si besoin.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients : épinards, féta, ail, bicarbonate, poivre et finir par les œufs.

ÉTAPE 4

Épicer à votre convenance avec l'épice de votre choix.

ÉTAPE 5

Répartir la préparation dans des moules à muffins (12 moyens ou 24 petits).

ÉTAPE 6

Enfourner de 20 à 30 minutes à 220°C.

ÉTAPE 7

Attendre un peu avant de démouler.



Le légume «Star»

IDÉE MENU

À déguster à l'apéro,
chaud ou froid.

Variante : remplacer la
féta par du bleu ou
autre fromage salé et
fort en goût !

Le légume «Star»



Le petit pois

Soupe de petits pois à la menthe



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/GS
DE L'ÉCOLE L'ÉTOILE
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

500g de petits pois frais ou surgelés
10 feuilles de menthe
2 oignons
1 noix de beurre
20cl de crème liquide
1L d'eau - 1 bouillon cube
Sel, poivre

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



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire revenir les oignons épluchés et coupés en lamelles dans le beurre.

ÉTAPE 2

Ajouter les petits pois et mélanger 3 minutes.

ÉTAPE 3

Ajouter le bouillon cube et l'eau, laisser cuire 15 minutes.

ÉTAPE 4

Ajouter les feuilles de menthe ciselées.

ÉTAPE 5

Mixer le tout.

ÉTAPE 6

Verser la crème liquide et assaisonner avec le sel et le poivre.

Ajouter une pincée de sucre si vous le souhaitez.



Le légume «Star»

IDÉE MENU

Cette soupe se boit
chaude ou froide.

Bonne dégusta-
tion !

Houmous de petits pois



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/
PS DE L'ÉCOLE MONET
NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

1 grosse boîte de petits pois
6 feuilles de menthe
1 citron
1 fromage frais (1 kiri)
1 verre de lait

*** PERSONNES : 4
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Dans un blinder, mettre les petits pois préalablement rincés.

ÉTAPE 2

Ajouter les feuilles de menthe, le citron pressé, le kiri et le verre de lait.

ÉTAPE 3

Mixer le tout.

ÉTAPE 4

Selon la consistance :

- Si le mélange est trop liquide, ajouter des petits pois
- Si le mélange est trop épais, ajouter du lait.

IDÉE MENU

Tartiner le
houmous sur des
toasts pour
l'apéro !



Le fruit «Star»

Galette de pommes de terre petits pois maïs



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS/
MS/GS DE L'ÉCOLE MONET
NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

500g de pommes de terre
100g de petits pois
1 cube de bouillon de légumes
100g de maïs
1 œuf
Une cuillère à soupe d'huile
100ml de lait

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



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher et couper les pommes de terre en morceaux.

ÉTAPE 2

Cuire dans l'eau avec le bouillon de légumes pendant 10 minutes.

ÉTAPE 3

Écraser les pommes de terre avec une fourchette. Ajouter les petits pois et le maïs.

ÉTAPE 4

Battre l'œuf avec le lait et ajouter pommes de terre, petits pois et maïs.

ÉTAPE 5

Former des galettes.

ÉTAPE 6

Cuire les galettes à la poêle avec un peu d'huile.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À Marseille, les cosses contenant 9 petits pois étaient considérées comme porte bonheur.



Le légume «Star»

Tartinade de petits pois



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

INGRÉDIENTS :

500g de petits pois frais ou surgelés
1 échalote - 5 feuilles de menthe
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miel
50g d'amandes effilées
100g de mascarpone
4 tranches de pain

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

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.

ÉTAPE 2

Émincer l'échalote.

ÉTAPE 3

Dans un blinder, mixer les petits pois, le mascarpone et l'échalote.

ÉTAPE 4

Ajouter la menthe, le miel et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter du sel et du poivre si besoin.

ÉTAPE 5

Décorer en ajoutant les amandes effilées et servir avec une tranche de pain.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les nombreuses variétés de petits pois sont réparties en deux catégories : à écosser ou mange-tout.



Le fruit «Star»

Purée de petits pois



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/
PS DE L'ÉCOLE JACQUES
BREL SAINT-FOLQUIN

INGRÉDIENTS :

600g de petits pois surgelés
20cl de crème liquide
20g de beurre
Sel, poivre

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Cuire les petits pois à la vapeur (dans un cuiseur vapeur) ou dans une grande quantité d'eau frémissante pendant environ 25 minutes.

ÉTAPE 2

Une fois les petits pois cuits, les mixer dans un robot avec un peu d'eau pour obtenir une purée homogène.

ÉTAPE 3

Mettre la purée dans une casserole. Ajouter la crème liquide, le beurre, le sel et le poivre.

ÉTAPE 4

Chauffer votre purée à feu doux pendant 5 minutes.

ÉTAPE 5

Bien remuer et servir aussitôt.

IDÉE MENU

Cette purée est un accompagnement idéal pour les sautés de tofu et les gratins dauphinois.



Le légume «Star»

Tarte aux petits pois



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

INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée prête à l'emploi
1 botte de ricotta
1 botte de petits pois cuisinés de 150g
2 oignons moyens
1 œuf
1 poignée de gruyère râpé
Beurre ou huile

*** PERSONNES : 6
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire revenir à feu doux les oignons dans du beurre ou de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter les petits pois avec leur jus et laisser mijoter 2 ou 3 minutes. Arrêter la cuisson.

ÉTAPE 2

Dans un petit saladier, mélanger la ricotta avec l'œuf entier cru et une poignée de gruyère râpé. Ajouter les petits pois préparés et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).

ÉTAPE 3

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte et garnir du mélange ricotta/petit pois.

ÉTAPE 4

Enfourner dans un four préchauffé à 200°C soit thermostat 6 et cuire 25 à 30 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sur le plan nutritionnel, le petit pois est atypique : il est concentré en fibres et en protéines.



Le fruit «Star»

Le légume «Star»



La mâche

Soupe de mâche



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/
GS DE L'ÉCOLE L'ÉTOILE
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

750g de mâche
3 oignons
5 pommes de terre
1 bouillon cube
Beurre
Sel, poivre
25cl de crème liquide

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

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Séparer les feuilles de mâche puis les laver.

ÉTAPE 2

Peler les oignons puis les laver.

ÉTAPE 3

Éplucher les pommes de terre puis les laver.

ÉTAPE 4

Couper les oignons et les pommes de terre.

ÉTAPE 5

Faire fondre le beurre, ajouter les oignons puis la mâche.

ÉTAPE 6

Mettre les pommes de terre.

ÉTAPE 7

Ajouter de l'eau, du sel, du poivre et un bouillon cube.

ÉTAPE 8

Laisser cuire 20 minutes puis mixer.



Le fruit «Star»

IDÉE MENU

Pour les gour-
mands : ajouter
quelques croutons
et lardons frits.

Tarte salée au jambon, gruyère et mâche



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/
PS DE L'ÉCOLE L'ÉTOILE
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée
300g de jambon coupé en dés
100g de gruyère râpé
2 grosses poignées de mâche
2 tiges de ciboule
4 œufs, sel et poivre
200g de ricotta

*** PERSONNES : 4
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 1 HEURE 10
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 30



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 180°C.

ÉTAPE 2

Mettre la pâte dans un plat, la piquer. Couvrir d'un papier sulfurisé puis de haricots secs pour une cuisson à blanc. Enfourner 30 minutes.

ÉTAPE 3

Mélanger les œufs entiers et la ricotta. Saler légèrement et poivrer.

ÉTAPE 4

Garnir la totalité du fond de tarte avec de la mâche coupée grossièrement.

ÉTAPE 5

Répartir les dés de jambon et le fromage râpé.

ÉTAPE 6

Parsemer de ciboule ciselée puis verser les œufs/ricotta. Tapoter un peu pour que le mélange s'étale correctement.

ÉTAPE 7

Enfourner 40 minutes à 160°C.



Le légume «Star»

ASTUCE CUISINE

La cuisson d'une pâte à blanc est utile dans deux cas : dans les recettes où la garniture risque de détrempier la pâte et dans les recettes où la garniture ne se cuit pas (exemple : tarte aux fraises).

Nouilles aux lardons et mâche



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM2
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

400g de nouilles fines
100g de lardons fumés
250g de mâche
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel, poivre

*** PERSONNES : 4
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 5 MINUTES
🕒 CUISSON : 10 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Cuire les pâtes dans de l'eau salée.

ÉTAPE 2

Pendant ce temps, dorer les lardons à la poêle. Ajouter la mâche et la crème fraîche, du sel et du poivre.

ÉTAPE 3

Laisser cuire doucement 10 minutes.

ÉTAPE 4

Mélanger la sauce aux pâtes et servir.

ASTUCE CUISINE

Après une cuisson rapide dans un bouillon, mixer la mâche pour en faire une succulente sauce verte en accompagnement d'un poisson ou d'œufs durs.



Le fruit «Star»

Velouté de mâche



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CMI/
CM2 DE L'ÉCOLE JEAN DE LA
FONTAINE GUEMPS

INGRÉDIENTS :

1 barquette de mâche (150g)
30g de beurre
1 pomme de terre (200g environ)
1 cube de bouillon de volaille
Sel, poivre

*** PERSONNES : 4
★★★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 35 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire revenir la mâche et la pomme de terre coupée en morceaux dans le beurre pendant quelques minutes.

ÉTAPE 2

Ajouter 1 litre d'eau et le cube de bouillon de volaille, du sel et du poivre.

ÉTAPE 3

Faire cuire 25 minutes.

ÉTAPE 4

Mixer.

IDÉE MENU

Déguster avec un peu de crème fraîche. Et pour plus de gourmandise, ajouter quelques feuilles de mâches entières et dés de fêta.



Le légume «Star»

Le légume «Star»



Les aromates

Les sablés au thym



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES TPS/PS/MS/GS
DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
RECQUES-SUR-HEM

INGRÉDIENTS :

4 cuillères à soupe d'huile d'olive
250g de farine
150g d'emmental râpé
2 œufs
100g de parmesan
150g de beurre
Quelques branches de thym frais

👤 PERSONNES : 8 (20 SABLÉS)
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 15 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 21130 (211 DE REPOS)



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Enlever les petites feuilles de thym de leur branche.

ÉTAPE 2

Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre, le parmesan, l'huile, l'emmental, les œufs et les petites feuilles de thym.

ÉTAPE 3

Former une belle boule de pâte. Ajouter un peu de farine pour qu'elle ne colle plus.

ÉTAPE 4

Former un boudin, filmer, et réserver au frais pendant 2 heures.

ÉTAPE 5

Préchauffer le four à 180°C. Découper des tronçons de pâte et les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

ÉTAPE 6

Enfourner pour 15 minutes environ (pour des sablés d'une épaisseur de 5mm).



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fleurs de thym ont un goût plus doux que la plante. On les ajoute au plat au dernier moment pour conserver le maximum de saveurs.

Tisane au thym



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/
GS DE L'ÉCOLE L'ÉTOILE
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

Thym
Miel
Eau

★ PERSONNE : 1

★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 5 MINUTES

☑ CUISSON : 5 MINUTES
(INFUSION)

🕒 TEMPS TOTAL : 10 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire infuser du thym 5 minutes dans une tasse d'eau bouillante.

ÉTAPE 2

Ajouter une cuillère de miel et mélanger.

ÉTAPE 3

Boire le plus chaud possible.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Cette tisane est recommandée en cas de maux de gorge et de rhume.



Le fruit «Star»

Sauce ciboulette, persil



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/
GS DE L'ÉCOLE L'ÉTOILE
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

Ciboulette
Persil
Crème fraîche
Sel, poivre
Petits légumes à croquer

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



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Ciseler de la ciboulette et du persil.

ÉTAPE 2

Mélanger à de la crème fraîche.

ÉTAPE 3

Saler, poivrer à votre goût.

ÉTAPE 4

Déguster avec des petits légumes crus à tremper (bâtonnet de carotte, chou-fleur, radis, tomate cerise...)

LE SAVIEZ-VOUS ?

La ciboulette se conserve au frais plusieurs jours et se congèle facilement.



Le légume «Star»

Gaufrettes à la ciboulette



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/
PS DE L'ÉCOLE L'ÉTOILE
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

750g de farine
400g de beurre en pommade
1 c. à. café de sel
4 œufs
Ciboulette

*** PERSONNES : 8
(50 GAUFRETTES)

★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES

🕒 CUISSON : 15 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 25 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

ÉTAPE 2

Former des petites boules avec la préparation.

ÉTAPE 3

Les cuire dans un gaufrier.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

On peut cultiver la ciboulette en pot à la maison toute l'année.

Purée de carottes au cerfeuil



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES TPS/PS/MS/
GS DE L'ÉCOLE LES PETITS MOU-
LINS OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

500g de carottes
15cl de lait
50g de beurre
1/2 botte de cerfeuil
Sel

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 50 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Peler et laver les carottes.

ÉTAPE 2

Les couper en morceaux de taille moyenne et les cuire dans une casserole d'eau salée portée à ébullition.

ÉTAPE 3

Porter le lait à ébullition avec le beurre coupé en petits morceaux. Laver, sécher et effeuiller les pluches de cerfeuil.

ÉTAPE 4

Lorsque les carottes sont cuites, les égoutter, puis les écraser avec un presse purée.

ÉTAPE 5

Ajouter le lait, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et parfumer de cerfeuil.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cerfeuil est sensible à la lumière, qui le fait jaunir.



Le légume «Star»

Petites bouchées aux herbes



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP/
CEI DE L'ÉCOLE DOMINIQUE
POURRE VIEILLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

3 œufs - 1 yaourt nature
150g de farine 50g de gruyère râpé
40g d'huile d'olive
1/2 paquet de levure
Sel, poivre
Herbes aromatiques au choix : persil,
ciboulette, menthe, basilic...

*** PERSONNES : 4

★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 13 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 28 MINUTES

RECETTE
SALÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Battre les œufs puis ajouter le yaourt nature. Bien mélanger.

ÉTAPE 2

Ajouter la farine et la levure petit à petit en évitant les grumeaux.

ÉTAPE 3

Incorporer l'huile puis le gruyère râpé et enfin les herbes choisies.

ÉTAPE 4

Saler, poivrer et garnir des petits moules à muffins.

ÉTAPE 5

Enfourner dans un four préchauffé 13 minutes à 180°C.

ÉTAPE 6

Démouler tiède puis déguster.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les herbes aromatiques sont assez sensibles à la chaleur. À l'exception du thym qui délivre son arôme lors des cuissons longues.



Le fruit «Star»

Clafoutis pomme amande romarin



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES TPS/PS/MS/GS
DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
RECQUES-SUR-HEM

INGRÉDIENTS :

60g de maïzena
2 sachets de sucre vanillé
250ml de lait
80g d'amandes en poudre
250ml de crème liquide 30%MG
100g de sucre - romarin (1 branche)
400g de pommes (= 2,3 pommes)
3 œufs - une pincée de sel

👤 PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 40 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 200°C.

ÉTAPE 2

Faire bouillir le lait avec le romarin. Laisser infuser 10 minutes avant de retirer le romarin. Laisser refroidir.

ÉTAPE 3

Laver les pommes, les couper et les disposer dans un plat adapté.

ÉTAPE 4

Dans un récipient, mélanger les sucres et la maïzena avec une pincée de sel. Ajouter les œufs puis mélanger.

ÉTAPE 5

Verser ensuite la crème, l'amande en poudre et le lait après avoir, au préalable, ôté les branches de romarin.

ÉTAPE 6

Mixer le tout 10 secondes. Verser cette pâte sur les fruits et enfourner

35 à 40 minutes.



Le légume «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

En version salé, le romarin se marie très bien avec les viandes rôties (agneau, porc, volaille).

Tarte aux pommes et au romarin



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM2
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

100g de beurre
100g de sucre en poudre
6 pommes
5 brins de romarin frais
1 pâte feuilletée pur beurre

*** PERSONNES : 6

★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 30 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 200°C.

ÉTAPE 2

Dérouler la pâte feuilletée. La placer dans un moule à tarte de 30 cm de diamètre avec son papier sulfurisé.

ÉTAPE 3

Effeuille le romarin.

ÉTAPE 4

Peler et couper les pommes en tranches fines et répartir celles-ci sur la pâte en tassant bien.

ÉTAPE 5

Saupoudrer de sucre et parsemer de 50g de beurre coupé en copeaux.

ÉTAPE 6

Faire cuire 20 minutes au four, puis parsemer de romarin et de copeaux de beurre et laisser cuire encore 10 minutes.



Le fruit «Star»

IDÉE MENU

Servir chaud ou tiède
avec une boule de
glace vanille ou une
chantilly maison.

Le fruit «Star»



La poire

Crumble aux poires



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

INGRÉDIENTS :

150g de farine
120g de sucre
100g de beurre
6 poires
Sucre vanillé

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



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher les poires et les couper en petits morceaux.

ÉTAPE 2

Mettre la farine, le beurre coupé en morceaux et le sucre dans le saladier.

ÉTAPE 3

Commencer à mélanger avec la cuillère en bois puis avec les mains pour faire des grumeaux.

ÉTAPE 4

Chemiser le moule (beurrer + mettre la farine).

ÉTAPE 5

Mettre les poires dans le moule, recouvrir avec la pâte.

ÉTAPE 6

Saupoudrer de sucre vanillé.

ÉTAPE 7

Mettre dans le four chaud 20 minutes à 200°C.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe plus de 2000 variétés de poires. En France, la production se concentre sur une dizaine d'entre elles.

Cake roquefort, poires et noix



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

INGRÉDIENTS :

3 œufs - 100g de gruyère râpé
180g de farine (1 + 3/5 tasses)
1 sachet de levure chimique
10cl de lait (2/5 tasse)
8cl d'huile (2/5 tasse)
2 poires - sel, poivre
150g de roquefort
100g de cerneaux de noix

👤 PERSONNES : 6 à 8
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 50 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 05



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Dans un saladier, battre les œufs avec la farine et la levure. Incorporer le lait et l'huile. Ajouter une pincée de sel.

ÉTAPE 2

Peler et couper les poires en cubes. Couper le roquefort en petits morceaux. Concasser légèrement les noix. Ajouter poires, roquefort, noix et gruyère à la préparation. Saler et poivrer.

ÉTAPE 3

Verser le mélange dans un moule à cake légèrement huilé.

ÉTAPE 4

Enfourner 50 minutes dans le four préchauffé à 180°C. Surveiller la fin de la cuisson en piquant le cake avec la lame d'un couteau : elle doit en ressortir sèche.

ÉTAPE 5

Laisser refroidir avant de démouler.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'expression « entre la poire et le fromage » nous vient du XVI^e siècle . À cette époque, le fromage était servi après les fruits, parmi lesquels la poire. L'expression désigne un moment entre deux événements.



Le fruit «Star»

Gâteau au yaourt poire-chocolat



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS
PS DE L'ÉCOLE MONET
NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

1/2 paquet de levure
1 pot de yaourt (=20 cl)
1/2 pot d'huile (=10 cl) - 2 pots de sucre
3 pot de farine
2 œufs
50gr de chocolat en pépites ou en chunks
1 petite boîte de poires au sirop, coupées en dés

*** PERSONNES : 4
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélanger tous les ingrédients un à un, dans l'ordre ci-dessus.

ÉTAPE 2

Verser la pâte dans un moule à gâteau.

ÉTAPE 3

Faire cuire à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes environ.

ÉTAPE 4

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, on distingue deux familles de poires : les poires d'automne-hiver (la conférence, la comice...) et les poires d'été (la guyot, la williams...)



Le fruit «Star»

Gâteau aux poires



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS/MS/
GS DE L'ÉCOLE MONET
NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

1 kg de poires - 100g de farine
1/2 paquet de levure en poudre
40g de beurre
2 œufs
75g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
3 cuillères à soupe de lait

👤 PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 35 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 50 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Dans une grande terrine, mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et la levure. Faire une fontaine en mettant au centre les œufs entiers et le lait. Travailler au fouet et ajouter enfin 75g de beurre juste fondu.

ÉTAPE 2

Éplucher les poires, les couper en grosses lamelles et les mélanger délicatement à la pâte. Beurrer un moule à manqué de 22 cm de diamètre et le remplir de la préparation.

ÉTAPE 3

Cuire à four chaud 190°C (7 au thermostat), pendant 30 à 35 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La poire se consomme crue ou cuite.

Cuite, en garniture d'une viande ou d'un poisson, elle adoucit.



Le fruit «Star»

Tarte bourdaloue



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

INGRÉDIENTS :

125g de beurre très mou
125g de sucre roux
125g de poudre d'amande
2 œufs
1 extrait de vanille
1 pâte sablée
1 boîte de poires au sirop

*** PERSONNES : 6
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 35 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 55 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire chauffer votre four à 180°C.

ÉTAPE 2

Préparer la crème d'amande en mélangeant le beurre, le sucre, la poudre d'amande, les œufs et un peu de sirop de poire et la cuillère à café d'extrait de vanille.

ÉTAPE 3

Étaler la pâte sur un moule, faite des petits trous avec la fourchette.

ÉTAPE 4

Couper les poires en lamelles, les placer sur la tarte puis verser la crème.

ÉTAPE 5

Mettre votre plat au four 35 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il s'agit d'un dessert typiquement parisien, confectionné vers 1850 par un pâtissier établi rue Bourdaloue dont il tire son nom.



Le fruit «Star»

Tarte poire-choco



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CMZ DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

1 pâte sablée - 7/8 poires
2 œufs - 25g de farine
3 cuillères à soupe de crème fraîche
Un peu de jus de poires (ou pommes)
100g de beurre fondu - 100g de sucre
100g d'amande en poudre
120g de chocolat noir

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



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélanger le beurre fondu avec le sucre.

ÉTAPE 2

Ajouter les œufs et mélanger à nouveau.

ÉTAPE 3

Ajouter les amandes et la farine puis 6 cuillères à soupe de jus de poire et mélanger.

ÉTAPE 4

Faire fondre le chocolat avec la crème.

ÉTAPE 5

Étaler le chocolat sur la pâte sablée. Disposer les poires coupées en deux puis verser le mélange par-dessus.

ÉTAPE 6

Enfourner 30 minutes à 180°C.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Poire est
originnaire de Chine !



Le fruit «Star»

Croque poires-chocolat



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CM2 DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

8 tranches de pains de mie ou de brioche
2 poires fraîches
16 petits carrés de chocolat noir, au lait ou praliné

*** PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 5 MINUTES
🕒 CUISSON : 4 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 9 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Peler, épépiner les poires puis les couper en lamelles.

ÉTAPE 2

Disposer sur 4 tranches de pain de mie ou de brioche, deux ou trois carrés de chocolat et de lamelle de poire. Recouvrir des autres tranches.

ÉTAPE 3

Cuire dans un appareil à croque-monsieur (préchauffer) quelques minutes de chaque côté ou au four chaud. Dans ce cas, beurrer un peu les tranches du dessus.

ÉTAPE 4

Savouer chaud ou tiède.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La poire est rafraîchissante car elle contient beaucoup d'eau (84%).



Le fruit «Star»

Poires gratinées au fromage de chèvre



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CM2 DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

4 grosses poires fermes
1 bâchette de fromage de chèvre (150g environ)
Poivre
Huile d'olive
Ciboulette ou romarin

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 25 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 45 MINUTES



RECETTE
SALÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Peler les poires, les couper en deux et les évider. Porter à ébullition une casserole d'eau, plonger les poires et les laisser cuire 15 minutes.

ÉTAPE 2

Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C (th.6/7). Détailler le fromage de chèvre en huit rondelles d'égale épaisseur.

ÉTAPE 3

Égoutter les poires et les disposer dans un plat allant au four. Saler et poivrer, puis disposer dans chaque poire une tranche de chèvre.

ÉTAPE 4

Napper les poires d'un filet d'huile d'olive, puis les parsemer de ciboulette ou romarin.

Enfourner pour 10 minutes.

ASTUCE CUISINE

Avant de les farcir, découper une lamelle de chair sur le côté bombé des poires, pour les empêcher de basculer dans le plat.



Le fruit «Star»

Le fruit «Star»



La clémentine

Jus de clémentines



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES CLASSES
DE L'ÉCOLE MONET
NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

4 clémentines juteuses et sucrées
1 cuillère à café de jus de citron

★ PERSONNE : 1
★ ★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 0 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Laver les clémentines et les couper en deux. Les presser à l'aide d'un presse agrumes. Mettre le jus récolté dans un tamis puis passer le jus.

ÉTAPE 2

Verser dans un verre, ajouter 1 cuillère à café de jus de citron pour le côté acidulé.

ÉTAPE 3

Mettre au frais 1 heure avant de servir.

ÉTAPE 4

Servir frais ou consommer de suite.

ASTUCE CUISINE

Avant de presser les clémentines, les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante ou 1 minute au four à micro-ondes. Il y aura bien plus de jus après.



Le fruit «Star»

Gâteau yaourt aux clémentines



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES CLASSES DE MS/
GS DE SAINT-FOLQUIN ET
TPS/PS DES NATICES DE
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

250g de sucre en poudre
3 œufs - 100g de beurre
1 yaourt nature - 220g de farine
1 sachet de levure chimique
4 clémentines
1 pincée de sel

*** PERSONNES : 6
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 40 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Verser le sucre en poudre et les œufs dans un saladier, puis blanchir l'ensemble.

ÉTAPE 2

Ajouter le yaourt nature ainsi que le beurre fondu.

ÉTAPE 3

Mélanger le tout. Ajouter la farine tamisée, la levure chimique et la pincée de sel à la préparation.

ÉTAPE 4

Éplucher les clémentines, les séparer en quartiers et les ajouter à la préparation.

ÉTAPE 5

Mélanger bien l'ensemble. Verser le tout dans un moule à manqué (beurré et fariné)

et faire cuire dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 40 minutes environ.

ÉTAPE 6

Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau : si la lame ressort sans trace de pâte, le gâteau est cuit.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La clémentine est le 4^e fruit le plus consommé des Français.



Le fruit «Star»

Cake moelleux à la clémentine



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

INGRÉDIENTS :

4 œufs - 110g de sucre en poudre
80g de beurre - 130g de farine
1 cuillère à café rase de levure chimique
2 clémentines + leur zeste
Pour le glaçage:
2 cuillères à soupe de jus de clémentine
2 cuillères à soupe de sucre glace

👤 PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 30 MINUTES
🕒 CUISSON : 45 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 15



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Réserver ces derniers. Dans un récipient, mélanger les jaunes avec le sucre. Faire blanchir l'ensemble.

ÉTAPE 2

Ajouter le beurre fondu. Verser les zestes râpés des clémentines, ainsi que le jus. Mélanger.

ÉTAPE 3

Incorporer délicatement la farine mélangée à la levure. Bien mélanger pour obtenir une préparation lisse.

ÉTAPE 4

Monter les blancs en neige. Les incorporer délicatement dans la pâte, sans les casser.

ÉTAPE 5

Verser la préparation dans un moule beurré ou en silicone.

ÉTAPE 6

Faire cuire dans le four préchauffé à 190°C, pendant 40-45 minutes. Vérifier la cuisson en piquant la lame d'un couteau dans le cake. Le cake est prêt quand la lame ressort « propre ». Laisser refroidir.

ÉTAPE 7

Mélanger 2 cuillères à soupe de jus de clémentine à 2 cuillères à soupe de sucre glace.

Bien mélanger pour éviter la formation de grumeaux. Badigeonner cette préparation sur votre cake froid, puis laisser « sécher » 15 min.

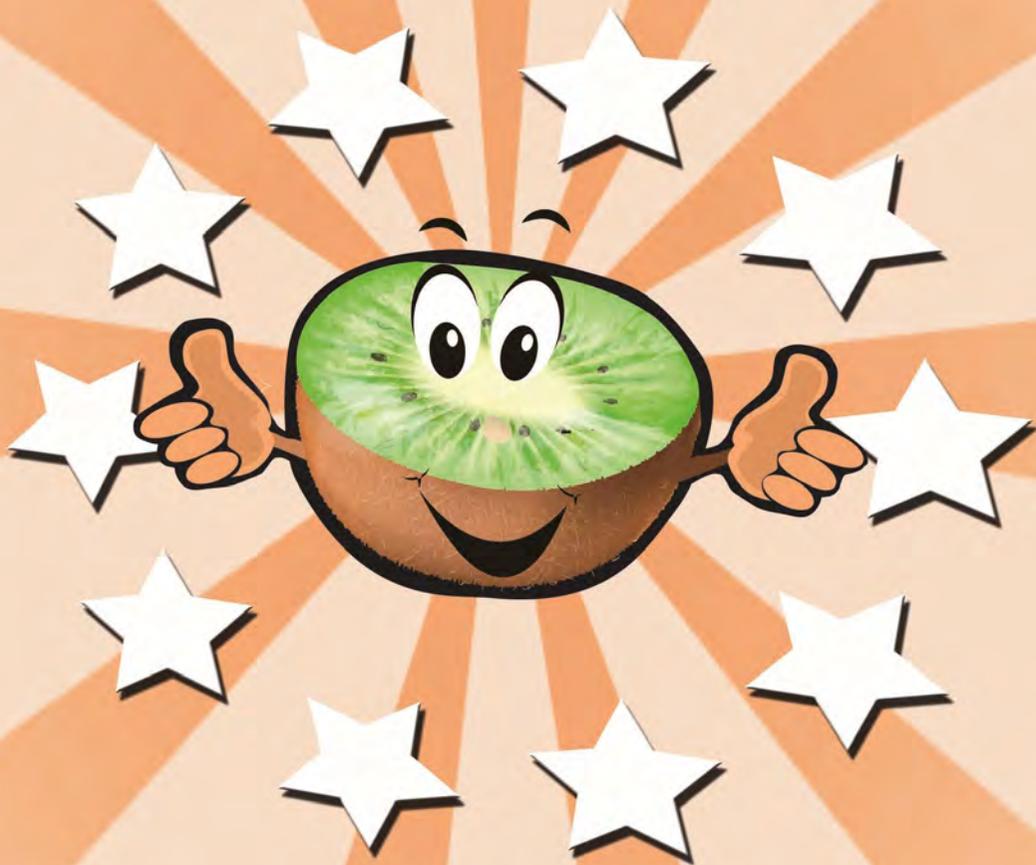


Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ne pas se fier à la coloration du fruit : mûre, la clémentine peut conserver une couleur verte. Sa teinte est liée à l'ensoleillement.

Le fruit «Star»



Le kiwi

Cake aux kiwis



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES CLASSES DES
TPS/PS DES NATICES DE
OYE-PLAGE ET DE L'ÉCOLE
MONET DE NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

5 kiwis
150g de farine
120g de sucre
12cl de lait
2 œufs
1 cuillère à café de cannelle en poudre
1 sachet de levure chimique

👤 PERSONNES : 5
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 45 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélanger bien les œufs et le sucre. Il faut que le mélange blanchisse.

ÉTAPE 2

Rajouter la farine et la levure, puis le lait et la cannelle.

ÉTAPE 3

Enlever la peau des kiwis, les couper en petits morceaux, et les rouler légèrement dans un peu de farine (c'est pour éviter que les morceaux tombent lors de la cuisson)

ÉTAPE 4

Incorporer les kiwis à la pâte. Verser dans un moule à cake.

ÉTAPE 5

Cuire 50 minutes à 180°C (thermostat 6).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Son nom vient du
néo-zélandais
« kivi-kivi ».



Le fruit «Star»

Confiture kiwis ananas



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

INGRÉDIENTS :

510g d'ananas frais
205g de kiwis
700g de sucre en poudre

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

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Ôter la peau et le centre de l'ananas. Couper les tranches d'ananas en petits cubes. Ôter la peau des kiwis et les couper en petits cubes.

ÉTAPE 2

Dans une casserole, mettre tous les fruits et le sucre. Les laisser macérer 2 heures.

ÉTAPE 3

Les laisser cuire dans leur jus, cuisson douce pendant 40 minutes. Quand la confiture se fige, mettre en pots chauds et fermer avec les couvercles. Cela permet d'obtenir 3 petits pots.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Riche en vitamines
C, un seul kiwi
couvre les apports
recommandés pour
une journée !

Crumble aux kiwis



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/
PS/MS DE L'ÉCOLE JACQUES
BREL SAINT-FOLQUIN

INGRÉDIENTS :

7 kiwis
125g de farine
100g de beurre
100g de sucre
Copeaux de chocolat (en option)

👤 PERSONNES : 8
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 10 MINUTES
🕒 CUISSON : 30 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 40 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 175°C (thermostat 5-6) pendant la préparation.

ÉTAPE 2

Mélanger dans un premier temps la farine avec le sucre, puis ajouter le beurre fondu.

ÉTAPE 3

Bien mélanger le tout avec une cuillère en bois puis avec les doigts. La pâte doit garder un aspect « émietté/ sableux »; si elle n'a pas cet aspect ajouter un peu de farine.

ÉTAPE 4

Éplucher les kiwis et les couper en demi-rondelles (chaque rondelle coupée en 2), les disposer au fond d'un plat (faire au moins 2 étages). Ensuite ajouter quelques copeaux de chocolat par-dessus (pas beaucoup pour parfumer).

ÉTAPE 5

Avec les mains (ou pas) recouvrir les kiwis avec la pâte. Enfourner pendant 30 minutes en surveillant la couleur, dès que la pâte est bien dorée on peut arrêter la cuisson.



Le fruit «Star»

IDÉE MENU

Vous pouvez servir ce crumble avec une boule de glace vanille.

Gâteau aux kiwis



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS/
MS/GS DE L'ÉCOLE MONET
NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

5 œufs - 125g de sucre
125g de beurre fondu - 150g de farine
1 banane écrasée - 5 kiwis coupés
Le jus d'un citron
1 grosse cuillère de crème fraîche
1 sachet de levure

*** PERSONNES : 6 à 8
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 40 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mélanger les œufs et le sucre, puis ajouter le beurre fondu.

ÉTAPE 2

Écraser la banane, puis la mélanger avec la farine, la levure, la crème fraîche et le jus d'1/2 citron.

ÉTAPE 3

Verser le mélange obtenu dans un moule et déposer les morceaux de kiwis.

ÉTAPE 4

Cuire à 180°C pendant 30-40 minutes. Citronner à mi-cuisson avec le 1/2 jus restant.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour rendre la chair d'une grosse volaille plus moelleuse, glisser deux kiwis pelés à l'intérieur.



Le fruit «Star»

Flognarde aux kiwis



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

INGRÉDIENTS :

4 Kiwis
4 œufs
200ml de crème liquide
50g de farine
80g de sucre en poudre
1 pincée de sel
1 noix de beurre

👤 PERSONNES : 6 à 8
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 40 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Casser les œufs dans un saladier, ajouter 70g de sucre en poudre, la pincée de sel, la crème liquide puis la farine et mélanger le tout pour avoir une pâte homogène.

ÉTAPE 2

Beurrer un plat à four et le saupoudrer de 2 cuillères à soupe de sucre. Peler les kiwis. Ranger dans le moule 3 kiwis coupés en tranches.

ÉTAPE 3

Verser la préparation dessus, et terminer en mettant les tranches du dernier kiwi.

ÉTAPE 4

Enfourner à 180°C pendant 35 à 40 minutes en surveillant la coloration.

ÉTAPE 5

Servir tiède dans le moule de cuisson, saupoudré du reste du sucre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À maturité, le kiwi se conserve au frais pendant 7 jours. Et pour le faire mûrir, le laisser dans un sac en papier à température ambiante.



Le fruit «Star»

Le fruit «Star»



La rhubarbe

Tarte pomme et rhubarbe



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS/
GS DE L'ÉCOLE JACQUES BREL
SAINT-FOLQUIN

INGRÉDIENTS :

1 pâte feuilletée
4 pommes
300g de rhubarbe
1 œuf
2 cuillères à soupe de crème
3 cuillères à soupe de sucre

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



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher et couper la rhubarbe en morceaux.

ÉTAPE 2

Les mettre dans un saladier et y ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de sucre.

ÉTAPE 3

Mettre un film dessus et mettre au frais plusieurs heures pour radoucir la rhubarbe.

ÉTAPE 4

Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte feuilletée, couper les pommes en lamelles et les disposer avec la rhubarbe sur le fond de tarte.

ÉTAPE 5

Dans un bol battre l'œuf avec la crème et le sucre. Verser sur la tarte.

ÉTAPE 6

Cuire au four 30 à 45 minutes.

Saupoudrer d'un peu de vergeoise. Servir chaud.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Très acide, la rhubarbe se consomme presque uniquement cuite !



Le fruit «Star»

Confiture de fraises/rhubarbe



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

INGRÉDIENTS :

500g de fraises
500g de rhubarbe
1kg de confisucré

☆☆☆ PERSONNES : 8
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 40 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Enlever la petite feuille des fraises. Les couper en petits morceaux. Mettre dans la marmite.

ÉTAPE 2

Éplucher la rhubarbe et la couper en petits morceaux. Ajouter le tout aux fraises. Mettre le sucre.

ÉTAPE 3

Laisser macérer au frigo 3 heures.

ÉTAPE 4

Mettre à cuire l'ensemble, attendre l'ébullition 40 minutes environ.

ÉTAPE 5

Mettre en pot dès que la confiture colle à une assiette (ne coule plus).

ASTUCE CUISINE

Limiter l'acidité de la rhubarbe en la blanchissant 2 minutes à l'eau bouillante avant de l'accommoder.



Le fruit «Star»

Gâteau à la rhubarbe



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

INGRÉDIENTS :

Pour le gâteau :

100g de beurre - 175g de sucre
3 œufs - 200g de farine
1/2 verre de lait - 1 sachet de levure
1 sachet de sucre vanillé

Pour la garniture :

500g de rhubarbe - 75g de beurre
200g de sucre

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



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Allumer le four. Dans une grande tourtière, mettre le sucre et le beurre. Passer au four une dizaine de minutes pour que le mélange fonde. Mettre dessus la rhubarbe coupée en petits morceaux.

ÉTAPE 2

Pour le gâteau, travailler le beurre en crème, ajouter le sucre et bien battre le mélange. Incorporer ensuite les œufs entiers, la farine, le lait, la vanille et la levure.

ÉTAPE 3

Verser la pâte sur les morceaux de rhubarbe.

ÉTAPE 4

Cuire à four modéré 180°C (thermostat 6) pendant 40 minutes.

ÉTAPE 5

Lorsque le gâteau est cuit, attendre 10 minutes avant de le démouler.

ÉTAPE 6

Le retourner sur un plat et le laisser se décoller tout seul, ce qui demande quelques minutes.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les tiges de la rhubarbe peuvent atteindre jusqu'à un mètre de hauteur .

Cake à la rhubarbe



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE PS/
MS/GS DE L'ÉCOLE MONET
NOUVELLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

500g de rhubarbe
100g de beurre
150g de sucre
3 œufs
200g de farine
1/2 paquet de levure

*** PERSONNES : 6
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 50 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 5



RECETTE
SUGRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper la rhubarbe en petits cubes.

ÉTAPE 2

Mélanger le beurre fondu, le sucre et les œufs.

ÉTAPE 3

Ajouter la rhubarbe.

ÉTAPE 4

Ajouter la farine et la levure.

ÉTAPE 5

Verser dans un moule à cake (beurré/fariné ou avec papier cuisson)

ÉTAPE 6

Cuire 40 à 50 minutes à 180°C.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Seul les tiges de la rhubarbe sont consommables. Ses larges feuilles ondulées, en revanche, sont très toxiques.



Le fruit «Star»

Crumble rhubarbe pomme banane chocolat



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

INGRÉDIENTS :

6 rhubarbes - 4 pommes
2 bananes
100g de farine
100g de beurre
50g de sucre
Des carrés de chocolat

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



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Nettoyer la rhubarbe et la couper en morceaux.

ÉTAPE 2

Éplucher les pommes et les couper en morceaux.

ÉTAPE 3

Couper les bananes en morceaux.

ÉTAPE 4

Mettre le tout dans une casserole et faire cuire pour que ça devienne une compote.

ÉTAPE 5

Mettre le tout dans un plat. Ajouter les carrés de chocolat un peu partout dans le plat.

ÉTAPE 6

Faire la pâte à crumble avec la farine, le beurre ramolli coupé en morceaux et le sucre.

ÉTAPE 7

Le mettre par-dessus la compote et enfourner 30 minutes à 180°C.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dès le mois d'avril, la rhubarbe pousse de façon spectaculaire en quelques jours.

Tiramisu rhubarbe spéculoos



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CE2/
CM1/CM2 DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

8 rhubarbes
140g de sucre
1 gousse de vanille
250g de mascarpone
20 spéculoos
3 oeufs

*** PERSONNES : 6
★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 30 MINUTES
🕒 CUISSON : 35 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 5



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher et couper la rhubarbe en tronçons. Les mettre dans une casserole avec 60g de sucre, la gousse de vanille fendue dans le longueur et 3 cuillères à soupe d'eau.

ÉTAPE 2

Laisser cuire à feu doux 35 minutes en mélangeant de temps en temps, enlever la gousse de vanille.

ÉTAPE 3

Séparer les jaunes des blancs. Battre les jaunes avec 80g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter le mascarpone et fouetter encore 2 minutes afin d'obtenir un mélange lisse et sans grumeaux.

ÉTAPE 4

Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les ajouter délicatement au mélange au mascarpone.

ÉTAPE 5

Émietter les spéculoos. Répartir la poudre de biscuit, la compote de rhubarbe et la mousse de mascarpone en alternance dans les verrines.

ÉTAPE 6

Laisser reposer pendant 3 heures au réfrigérateur.



Le fruit «Star»

IDÉE MENU

Vous pouvez remplacer les spéculoos par des galettes beurrées.

Confiture rhubarbe bananes



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CM2 DE L'ÉCOLE
PUBLIQUE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

800g de rhubarbe épluchée
800g de sucre semoule ou cristallisé
250g de banane

👤 PERSONNES : 6
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 15 MINUTES
🕒 CUISSON : 50 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 5



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper la rhubarbe en petit tronçons et les bananes en rondelles.

ÉTAPE 2

Mettre la rhubarbe, les bananes et le sucre dans une terrine, mélanger. Couvrir d'un film étirable ou d'un linge et laisser macérer toute une nuit à température ambiante.

ÉTAPE 3

Le lendemain, mettre le tout dans une bassine à confiture et cuire 50 minutes environ en remuant pendant la cuisson.

ÉTAPE 4

La confiture est prête à être mise en pots quand quelques gouttes déposées sur une assiette froide se figent.

IDÉE MENU

La banane peut être remplacée par un autre fruit : l'abricot.



Le fruit «Star»

Tarte à la rhubarbe meringuée alsacienne



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CM2 DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

350g de pâte brisée - 1kg de rhubarbe
1 œuf entier + 2 jaunes
20cl de crème - 1 sachet de sucre vanillé
150g de sucre (50g pour la macération,
100g ou moins dans le flan)
1 cuillère à soupe de maïzena
Pour la meringue : 2 blancs d'œufs
50g de sucre par blanc d'œuf
Pointe de levure dans les blancs

*** PERSONNES : 6
★☆☆ DIFFICULTÉ : MOYEN
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 1 HEURE 30
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 50



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper les tiges de rhubarbe en bâtonnets de 2 cm de long après avoir fendu la tige en 2 ou en 4 selon sa grosseur. Saupoudrer de sucre et laisser macérer 1 heure.

ÉTAPE 2

Préchauffer le four à 230°C (Th 7-8). Égoutter la rhubarbe dans la passoire, elle aura rendu beaucoup d'eau, ainsi que son acidité.

ÉTAPE 3

Graisser le moule, abaisser la pâte, la mettre dans le moule, et la piquer à l'aide d'une fourchette. Y mettre la rhubarbe bien égouttée.

ÉTAPE 4

Dans un bol, battre l'œuf entier, les 2 jaunes, le sucre vanillé, les 100g de sucre, la crème et la maïzena. Mettre ce flan sur la rhubarbe et enfourner 30 minutes.

ÉTAPE 5

Battre en neige les 2 blancs d'œufs. Ajouter le sucre par petites quantités (une fois la neige formée), en continuant de battre. Mettre le mélange dans une poche à douille.

ÉTAPE 6

Sortir la tarte du four et la garnir de meringue en commençant par le centre. La remettre au four à sécher doucement environ 1h.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La rhubarbe rend beaucoup d'eau à la cuisson. Pour éviter de détremper les fonds de tarte, parsemer ceux-ci de biscuits émiettés ou de poudre d'amandes.



Le fruit «Star»

Muffins rhubarbe/chocolat blanc



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CEZ/
CMI/CM2 DE L'ÉCOLE
PUBLIQUE ZUTKERQUE

INGRÉDIENTS :

6 œufs - 1 sachet de levure
400g de farine - 250g de sucre semoule
200g de chocolat blanc
200g de beurre mou
400g de rhubarbe

👤 PERSONNES : 4
★ DIFFICULTÉ : FACILE
✂️ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 45 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 1 HEURE 5



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper la rhubarbe en tronçon d'environ 0,5 cm. Les saupoudrer d'une cuillère à soupe de sucre.

Réserver.

ÉTAPE 2

Casser le chocolat en morceaux.

ÉTAPE 3

À l'aide d'une spatule, mélanger le beurre pommade avec le sucre. Ajouter les œufs un à un en mélangeant bien entre chaque œuf.

ÉTAPE 4

Ajouter la farine et la levure. Mélanger et ajouter la rhubarbe et le chocolat blanc. Mélanger puis verser la préparation dans les petits moules à muffins.

ÉTAPE 5

Enfourner 40 à 45 minutes à 180°C.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En version salée, la rhubarbe se marie très bien avec des viandes blanches, de la volaille ou du poisson.



Le fruit «Star»

Le fruit «Star»



La menthe

Gâteau au yaourt à la menthe fraîche



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE TPS/
PS DE L'ÉCOLE L'ÉTOILE
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

250g de farine - 150g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
2 œufs - 1 yaourt nature (125g)
1 cuillère à soupe d'huile - 1 sachet de levure
1 pincée de sel - 1 citron
2 bonnes cuillères à soupe de menthe
fraîche (ou sèche) ciselée
Beurre et farine pour le moule

*** PERSONNES : 5
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
🕒 CUISSON : 35 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 55 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Battre les œufs avec le sucre, jusqu'à obtenir un ruban, ajouter le yaourt.

ÉTAPE 2

Ajouter la farine et la levure tamisées.

ÉTAPE 3

Presser le citron (ou prélever le zeste si c'est un citron non traité) et l'ajouter à la préparation, ainsi que la menthe.

ÉTAPE 4

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6) et cuire environ 35 minutes.

Attention : vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, car le temps dépend aussi de votre four !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fleurs de
menthe sont vio-
lettes.



Le fruit «Star»

Virgin mojito



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES CLASSES
DE L'ÉCOLE LES PETITS MOULINS
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

1/2 citron vert
2 cuillère à café de sucre roux
6 à 8 feuilles de menthe fraîche
Eau gazeuse
Glaçons (ou glace pilée)

✶ PERSONNE : 1
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 5 MINUTES
📅 CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 5 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Couper le 1/2 citron vert en 4 quartiers et les mettre dans un verre. Ajouter le sucre roux et à l'aide d'un pilon, écraser le tout.

ÉTAPE 2

Ajouter les feuilles de menthe fraîches et écraser à nouveau avec le pilon pour extraire le maximum d'arômes.

ÉTAPE 3

Ajouter quelques glaçons (ou glace pilée) puis verser de l'eau gazeuse jusqu'en haut du verre. Servir bien frais.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La menthe se plante au printemps et en automne au jardin et toute l'année en pot.



Le fruit «Star»

Panna cotta menthe fraîche sur lit de fraises



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES CLASSES
DE L'ÉCOLE LES PETITS MOULINS
OYE-PLAGE

INGRÉDIENTS :

50 cl de crème liquide à 20%
75g de sucre en poudre
Une vingtaine de feuilles de menthe
fraîches
3 feuilles de gélatine
250g de fraises
1 citron

*** PERSONNES : 4
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 10 MINUTES
📅 CUISSON : 5 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire ramollir la gélatine dans un saladier d'eau bien froide pendant quelques minutes.

ÉTAPE 2

Mettre la crème, la menthe préalablement lavée et le sucre dans une casserole.

ÉTAPE 3

Faire chauffer la casserole à feu doux, remuer pour dissoudre le sucre, et laisser cuire lentement jusqu'à ébullition.

ÉTAPE 4

Une fois à ébullition, enlever du feu et passer la préparation au chinois pour enlever les feuilles de menthe.

ÉTAPE 5

Faire fondre la gélatine dans la crème après l'avoir bien pressée pour l'égoutter. Remuer bien.

ÉTAPE 6

Couper vos fraises en brunoise et mélanger avec le jus d'un demi-citron. Ajouter cette préparation au fond des verrines.

ÉTAPE 7

Ajouter la crème par-dessus les fraises.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La récolte au jardin se fait en juin et en septembre avant la floraison.



Le fruit «Star»

Jus de pomme orange menthe



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP/CE1
DE L'ÉCOLE DOMINIQUE POURRE
VIEILLE-ÉGLISE

INGRÉDIENTS :

1 petite pomme
1 orange
Quelques feuilles de menthe

✦ PERSONNE : 1
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
📅 CUISSON : 0 MINUTES
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES

RECETTE
SUGRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Éplucher et couper la pomme en petits cubes.

ÉTAPE 2

Presser l'orange pour en récupérer le jus.

ÉTAPE 3

Mettre dans un blinder, le jus d'orange et les pommes coupées. Y ajouter quelques feuilles de menthe (selon vos goûts).

ÉTAPE 4

Mixer l'ensemble. Servir frais !



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

La menthe sert à combattre les rhumes et la toux, mais elle améliore aussi la digestion.

Mousse au chocolat menthe fraîche



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CM2
DE L'ÉCOLE DU BRÉDENARDE
AUDRUICQ

INGRÉDIENTS :

200g de chocolat noir
6 œufs
10 feuilles de menthe

*** PERSONNES : 5
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 20 MINUTES
📅 CUISSON : 2 HEURES
🕒 TEMPS TOTAL : 2 HEURES 20



RECETTE
SUCRÉE

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

ÉTAPE 2

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige avec un batteur.

ÉTAPE 3

Hacher les feuilles de menthe.

ÉTAPE 4

Ajouter les jaunes un à un et la menthe dans le chocolat fondu. Mélanger.

ÉTAPE 5

Incorporer les blancs et mélanger.

ÉTAPE 6

Réserver au frais pendant 2 heures.

ÉTAPE 7

Décorer avec une feuille de menthe.



Le fruit «Star»

LE SAVIEZ-VOUS ?

Attention : ne pas abuser de la menthe en soirée car elle causerait l'insomnie.

Virgin mojito à la fraise



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CMI/
CM2 DE L'ÉCOLE JEAN DE LA
FONTAINE GUEMPS

INGRÉDIENTS :

20cl d'eau gazeuse
10 feuilles de menthe
8 glaçons
6 fraises
1/2 citron vert
2 cuillères à café de sirop de sucre de
canne

✶ PERSONNE : 1
☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE
✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES
📅 CUISSON : 0 MINUTE
🕒 TEMPS TOTAL : 15 MINUTES

RECETTE
SUCRÉE



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Mettre 5 feuilles de menthe dans chaque verre.

ÉTAPE 2

Mettre les glaçons dans un sac de congélation, enrouler dans un torchon et concasser le tout avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir de la glace pilée.

ÉTAPE 3

Ajouter dans chaque verre, le sucre de canne, les fraises coupées en 4 et le citron coupé en petit dés.

ÉTAPE 4

Piler à l'aide d'un pilon et ajouter les glaçons broyés en glace pilée jusqu'en haut du verre.

ÉTAPE 5

Ajouter de l'eau gazeuse et décorer d'une fraise coupée en deux, de quelques feuilles de menthe et d'une paille. Servir frais !

LE SAVIEZ-VOUS ?

La menthe aide à l'éloignement des fourmis et des puces-rons.



Le fruit «Star»

Sirop de menthe



RECETTE PRÉPARÉE
PAR LES TPS/PS/MS/GS
DE L'ÉCOLE PUBLIQUE
RECQUES-SUR-HEM

INGRÉDIENTS :

300 feuilles de menthe fraîches (entre 15
et 20 tiges)

60cl d'eau

600g de sucre

*** PERSONNES : 1 BOUTEILLE

★☆☆ DIFFICULTÉ : FACILE

✂ PRÉPARATION : 15 MINUTES

🕒 CUISSON : 10 MINUTES

🕒 TEMPS TOTAL : 25 MINUTES



PRÉPARATION :

ÉTAPE 1

Rincer les feuilles de menthe encore sur leurs tiges (plus facile).

ÉTAPE 2

Effeuillement et compter les feuilles, il doit y en avoir au minimum 300.

ÉTAPE 3

Mettre dans une casserole l'eau froide, le sucre et les feuilles de menthe.

ÉTAPE 4

Porter à ébullition, laisser bouillir à petit feu pendant 10 minutes.

ÉTAPE 5

Laisser refroidir dans la casserole et verser ensuite dans une bouteille en verre en filtrant les feuilles de menthe.

ÉTAPE 6

Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La menthe se conserve au frais en bas du réfrigérateur ou en bouquet dans de l'eau. Elle se congèle à condition qu'elle soit ciselée.



Le fruit «Star»

Ma recette :



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DE LA RÉGION D'AUDRUICQ

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

ODILE DEBERDT

Chargée de
communication

LAURA SAGOT

Référente VIF
l.sagot@ccra.fr