



6-10
ans

MENU
n°1

Saumon rôti,
mayonnaise citronnée et
galettes de légumes

Sandwich aux fraises



6-10
ans

SAUMON RÔTI, MAYONNAISE CITRONNÉE ET GAULETTES DE LÉGUMES

Pour **4**
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
**650 kcal et
56 g de lipides**



• 1 jaune d'œuf
• 1 c. à soupe de
moutarde de
Dijon
• 15 cl d'huile de
tournesol
• 600 gr de saumon
avec peau

• 50 gr de beurre
• 1 botte d'aneth
• Le jus d'1/2
citron
• Sel et poivre

SAUMON RÔTI

PRÉPARATION 7 MIN • CUISSON 10 MIN

- 1 Salez les pavés de saumon.
- 2 Lavez, séchez et hachez l'aneth.
- 3 Préchauffez le four à 180 °C.
- 4 Placez le jaune d'œuf dans un bol. Ajoutez la moutarde, du sel et du poivre. Versez un peu d'huile et mélangez au fouet. Sans cesser de fouetter, versez l'huile en filet. Montez la mayonnaise jusqu'à épuisement de l'huile. Terminez par le jus de citron, mélangez et réservez au frais.
- 5 Dans un plat allant au four, déposez le beurre et l'aneth. Enfourez pour 2 minutes (le beurre doit être fondu). Déposez le saumon côté chair dans le plat. Enfourez pour 5 minutes.
- 6 Sortez le plat, ôtez la peau du saumon, retournez-le et enfourez pour 5 minutes.
- 7 Laissez reposer quelques minutes sous une feuille de papier aluminium et servez avec la mayonnaise.

GAULETTES DE LÉGUMES

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN

- 1 Préchauffez le four à 200°C.
- 2 Lavez les carottes et les courgettes. Coupez leurs extrémités. Épluchez les carottes. Râpez finement ces légumes et pressez entre vos mains pour extraire un maximum d'eau.
- 3 Épluchez et ciselez les échalotes.
- 4 Battez l'œuf en omelette.
- 5 Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Salez et poivrez.
- 6 Formez des boulettes et placez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- 7 Enfourez pour 30 minutes.

• 2 carottes
• 2 courgettes
• 2 échalotes
• 2 œufs
• 50 gr de comté
râpé
• 2 c. à soupe de
flocons d'avoine
• Sel et poivre

6-10
ans

SANDWICH AUX FRAISES

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 25 MIN

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Préparez la crème pâtissière :
Versez le lait dans une casserole avec la ½ gousse de vanille fendue. Portez à ébullition. Battez au fouet 1 jaune d'œuf et le sucre jusqu'à que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et mélangez. Versez dans cet appareil la moitié du lait vanillé bouillant, mélangez puis reversez dans la casserole contenant l'autre moitié du lait. Chauffez doucement en mélangeant constamment. La crème épaisse. Stoppez la cuisson dès ébullition. Laissez refroidir.
- 3 Lavez les fraises et coupez-les en 2.
- 4 Découpez à l'emporte-pièce 8 ronds dans la pâte.
- 5 Battez un jaune d'œuf en omelette et dorez les ronds de pâte au pinceau à pâtisserie.
- 6 Placez-les sur une plaque du four recouverte de papier cuisson. Disposez dessus une autre feuille de cuisson et une plaque à pâtisserie pour éviter que les ronds de pâte ne gonflent.
- 7 Enfourez pour 15 minutes puis laissez refroidir.
- 8 Montez le sandwich en recouvrant un premier rond de pâte avec de la crème pâtissière et des fraises. Posez l'autre rond de pâte et recouvrez de crème, de fraises puis de quelques éclats de pistaches.

- 20 cl de lait entier
- 1/2 gousse de vanille
- 2 jaunes d'œuf
- 30 gr de sucre
- 20 gr de farine
- 250 gr de fraises

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 1 poignée de pistaches émondées

Apports
par portion pour
l'enfant :
**112 kcal et
5 g de lipides**

MENU
n°2

Hot dog,
frites de patates
douces et petite salade
croquante
Gâteau aux pommes



6-10
ans

HOT DOG, FRITES DE PATATES DOUCES ET PETITE SALADE CROQUANTE

4
Pour
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
637 kcal et
43 g de lipides

- 1 baguette tradition
- 4 saucisses de Strasbourg
- 80 gr d'emmental râpé

- Ketchup maison*
- 325 gr de patates douces
- Un bain de friture

HOT DOG, FRITES DE PATATES DOUCES

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN

- 1 Préchauffez le four à 180°C. Faites chauffer le bain de friture à 160°C.
- 2 Coupez la baguette en 4 morceaux égaux et ouvrez-les sur un côté dans la longueur.
- 3 Portez à ébullition une casserole d'eau et faites cuire les saucisses 5 minutes. Égouttez-les et réservez.
- 4 Épluchez les patates douces et taillez-les en bâtonnets pour les frites.
- 5 Ouvrez le morceau de baguette, tartinez de ketchup, ajoutez le fromage râpé et une saucisse. Faites de même pour les 3 autres hot-dogs. Passez au four 5 minutes pour faire légèrement fondre le fromage.
- 6 Plongez les frites 5 minutes dans la friteuse. Égouttez-les sur du papier absorbant et laissez-les reposer.
- 7 Augmentez le bain à 190°C. Replongez les frites environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Disposez-les dans un plat couvert de papier absorbant et salez-les.
- 8 Servez avec les hot-dogs.

PETITE SALADE CROQUANTE

PRÉPARATION 15 MIN

- 1 Épluchez le concombre et coupez l'extrémité. Coupez-le en 2 tronçons, puis dans la longueur. Otez les pépins au centre. Taillez-le en dès.
- 2 Égouttez le maïs.
- 3 Concassez les noix de pécan.
- 4 Coupez grossièrement le parmesan.
- 5 Préparez une sauce en mélangeant l'huile, le vinaigre, sel et poivre.
- 6 Réunissez les ingrédients dans un saladier et versez la sauce.
- 7 Mélangez et servez avec les hot-dogs.

- 1/2 concombre
- 140 gr de maïs en boîte (correspond au poids et égoutté du petit format)
- 1 poignée de noix de pécan

- 30 gr de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile de soja
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- Sel et poivre



6-10
ans

GATEAU AUX POMMES

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 1H30 MIN

- 1 Préchauffez le four à 140°C.
- 2 Beurrez un moule à cake ou 4 ramequins individuels.
- 3 Épluchez et coupez en quartiers les pommes. Taillez-les en fines lamelles (à l'aide d'une mandoline si possible).
- 4 Remplissez les moules des lamelles de pomme et enfournez pour 1h30.
- 5 Dès la sortie du four, recouvrez le moule d'un papier aluminium et déposez un poids. Laissez refroidir.
- 6 Servez froid avec quelques myrtilles.

- 8 pommes
- 1 noix de beurre demi-sel
- 1 poignée de myrtilles

4
Pour
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
105 kcal et
1,8 g de lipides



MENU
n°3

Pizza express et
salade gourmande

Riz au lait et dés
d'ananas poêlés



6-10
ans

PIZZA EXPRESS ET SALADE GOURMANDE

4
Pour
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
521 kcal et
31 g de lipides

- 4 pains Pita
- 2 petites boîtes de concentré de tomates
- 10 cl de crème liquide entière
- 1 boule de mozzarella

- 1 tranche épaisse (1/2 cm) de jambon blanc
- 6 champignons de paris
- Une poignée d'olives noires dénoyautées
- Sel et poivre



PIZZA EXPRESS

PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 12 MN

- 1 Préchauffez le four à 220°C.
- 2 Passez au four les pains pita pendant 2 minutes, puis découpez-les dans l'épaisseur avec un couteau à pain, de sorte à obtenir 2 galettes pour chaque pain.
- 3 Mélangez le concentré de tomates et la crème liquide. Salez et poivrez légèrement.
- 4 Découpez la mozzarella en dés.
- 5 Taillez la tranche de jambon en petits morceaux.
- 6 Lavez rapidement les champignons, coupez les pieds et taillez-les en fines tranches.
- 7 Étalez la sauce tomate sur chaque galette de pain pita. Parsemez de dés de mozzarella et de jambon, quelques lanières de champignons et des olives.
- 8 Salez et poivrez légèrement.
- 9 Disposez sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes.

SALADE GOURMANDE

PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 5 MN

- 1 Lavez et essorez la salade.
- 2 Lavez et séchez les tomates cerises. Coupez-les en deux.
- 3 Lavez et séchez le basilic puis détachez les feuilles et hachez-les grossièrement.
- 4 Faites griller les pignons à sec dans une poêle.
- 5 Taillez le gouda en dés.
- 6 Préparez une sauce en mélangeant les huiles, le vinaigre, sel et poivre.
- 7 Réunissez les ingrédients dans un saladier et versez la sauce.
- 8 Mélangez et servez avec les pizzas.

- 1 petite salade feuille de chêne (ou mâche / pousses)
- 250 gr de tomates cerises
- 1/2 botte de basilic
- 2 poignées de pignons

- 200 gr de gouda
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de vinaigre de miel
- Sel et poivre

6-10
ans

RIZ AU LAIT ET DÉS D'ANANAS PÔELÉS

PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 1 H 10 MIN

- 1 Rincez le riz.
- 2 Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur
- 3 Égouttez l'ananas et découpez les tranches en dés.
- 4 Versez le lait et la crème dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille et portez à ébullition.
- 5 Versez le riz et couvrez. Laissez cuire 1 heure à feu très doux. Au bout de ce temps, remuez et poursuivez la cuisson à couvert 10 minutes.
- 6 Enlevez la gousse de vanille et répartissez le riz au lait dans 4 petits bols. Réservez au frais.
- 7 Faites fondre le beurre dans une poêle bien chaude. Ajoutez les dés d'ananas et faites caraméliser sur feu vif 5 minutes.
- 8 Disposez les dés d'ananas chauds sur le riz froid.

- 120 gr de riz rond
- 50 cl de lait entier
- 40 cl de crème liquide entière
- 1 gousse de vanille
- 1 boîte d'ananas en tranches
- 15 gr de beurre demi-sel

4
Pour personnes

Apports
par portion pour l'enfant :
**468 kcal et
31,8 g de lipides**



MENU
n°4

Burger sauce cheddar
et légumes rôtis

Bananes rôties,
coulis de chocolat
et chantilly



6-10
ans

BURGER SAUCE CHEDDAR ET LÉGUMES RÔTIS

Pour
4
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
**909 kcal et
56 g de lipides**



- 4 buns*
- 400 gr de steak haché
- 2 poignées de cacahuètes grillées salées
- 20 cl de crème liquide entière
- 200 gr de cheddar

- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile de soja
- 4 grandes feuilles de laitue
- Ketchup maison*
- Sel et poivre

BURGER SAUCE CHEDDAR

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN

- 1 Concassez les cacahuètes et mélangez-les à la viande hachée. Salez et poivrez légèrement. Confectionnez 4 burgers. Réservez au frais.
- 2 Taillez le cheddar en dés.
- 3 Épluchez l'oignon et taillez des bracelets à la mandoline.
- 4 Lavez et séchez la salade.
- 5 Dans une casserole, faites chauffer la crème et ajoutez le fromage. Mélangez sur feu doux pour obtenir une sauce onctueuse. Salez et poivrez.
- 6 Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites colorer les bracelets d'oignons. Réservez.
- 7 Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites griller à feu très vif les steaks 2 minutes de chaque côté. Réservez.
- 8 Montez les burgers en mettant dans chaque pain, un steak, de la sauce, du ketchup, des bracelets d'oignons et terminez par une feuille de laitue. Recouvrez de pain.

LÉGUMES RÔTIS

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN

- 1 Préchauffez le four à 200°C. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.
- 2 Lavez et épluchez les pommes de terre et les carottes. Taillez-les en dés.
- 3 Épluchez et émincez les échalotes.
- 4 Lavez les haricots verts.
- 5 Plongez les haricots dans l'eau bouillante et comptez 10 minutes de cuisson. Au bout de ce temps, égouttez-les et réservez.
- 6 Étalez les pommes de terre, carottes et échalotes sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- 7 Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, répartissez le thym, le romarin et le laurier. Enfouez pour 10 minutes.
- 8 Dès la sortie du four, assemblez les légumes dans un saladier, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive et 2 c. à soupe de vinaigre balsamique. Salez et poivrez.
- 9 Servez en accompagnement des burgers.

- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 échalotes
- 150 gr de haricots verts
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

- 4 branches de thym
- 1 branche de romarin
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

6-10
ans

BANANES RÔTIES, COULIS DE CHOCOLAT ET CHANTILLY

PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 15 MIN

- 1 Épluchez les bananes.
- 2 Placez 20 cl de crème liquide au congélateur ainsi que les fouets et le bol du batteur.
- 3 Cassez le chocolat en morceaux.
- 4 Dans une petite casserole, faites fondre sur feu doux le chocolat avec 10 cl de crème liquide pour obtenir un coulis. Réservez au chaud.
- 5 Dans une petite poêle, faites griller à sec les amandes. Réservez.
- 6 Dans une poêle très chaude faites fondre le beurre et caramélisez les bananes 5 minutes.
- 7 Disposez-les dans 4 coupelles et ajoutez le coulis au chocolat.
- 8 Fouettez la crème liquide très froide jusqu'à obtenir une chantilly. Disposez quelques quenelles de chantilly à côté des les bananes au chocolat et terminez par des amandes grillées.

- 4 bananes
- 30 gr de beurre demi-sel
- 30 cl de crème liquide entière
- 100 gr de chocolat noir
- 40 gr d'amandes effilées

4

Pour
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
**484 kcal et
35 g de lipides**



MENU
n°5

Croquettes de
maquereaux, sauce
yaourt et orge perlé
aux légumes

Œufs au lait



6-10
ans

CROQUETTES DE MAQUEREAUX, SAUCE YAOURT ET ORGE PERLÉ AUX LÉGUMES

Pour **4**
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
**402 kcal et
21 g de lipides**



- 5 filets de maquereaux
- 1 œuf
- 3 tranches de pain de mie
- 20 cl de lait entier
- 1 oignon jaune
- 5 brins de persil
- 2 c. à café de concentré de tomates

- Farine
- 2 yaourts grecs
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1/2 citron jaune
- Sel et poivre

CROQUETTES DE MAQUEREAUX, SAUCE YAOURT

PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 25 MIN

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Lavez à l'eau froide courante les filets de maquereaux, puis séchez-les sur du papier absorbant.
- 3 Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Dès l'ébullition coupez le feu, y plongez les maquereaux pour 3 minutes à couvert. Sortez les maquereaux et laissez-les refroidir avant de les effiloche.
- 4 Battez l'œuf en omelette.
- 5 Coupez le pain de mie en gros morceaux et faites-le tremper dans du lait.
- 6 Épluchez et ciselez l'oignon.
- 7 Lavez, séchez et hachez le persil.
- 8 Versez la farine dans une assiette.
- 9 Éssorez rapidement le pain de mie entre vos mains.
- 10 Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf la farine. Salez et poivrez.
- 11 Mouillez vos mains et confectionnez des boulettes. Roulez-les dans la farine et disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- 12 Enfouez pour 20 minutes.
- 13 Préparez la sauce : mélangez le yaourt, la moutarde et le jus du 1/2 citron. Salez et poivrez. Réservez.

ORGE PERLÉ AUX LÉGUMES

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN

- 1 Versez l'orge perlé dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et comptez 20 minutes. Égouttez et réservez.
- 2 Taillez les tomates confites en lanières.
- 3 Lavez et séchez les épinards. Taillez-les grossièrement en lanières.
- 4 Dans une poêle, faite fondre le beurre puis ajoutez les épinards. Faites-les revenir 2 minutes sur feu vif.
- 5 Dans un saladier, mélangez l'orge perlé avec les tomates et les épinards.
- 6 Salez et poivrez.
- 7 Servez avec les croquettes de maquereaux.

- 150 gr d'orge perlé (on peut le remplacer par du blé de type Eblé)
- 8 pétales de tomates confites

- 200 gr d'épinards
- 1 noix de beurre
- Sel et poivre

6-10
ans

OEUFS AU LAIT

- 40 cl de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 10 cl de crème liquide entière
- 4 œufs
- 50 gr de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé

Apports
par portion pour
l'enfant :
**201 kcal et
12 g de lipides**

4

Pour
personnes

PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 40 MIN

- 1 Préchauffez le four à 200°C.
- 2 Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur.
- 3 Dans une casserole, versez le lait et la crème. Ajoutez la vanille et portez à ébullition.
- 4 Dans un saladier fouettez vivement les œufs et les sucres. Sans cessez de fouetter, versez le mélange lait/crème en filet.
- 5 Transvasez dans 4 ramequins et les placez-les dans un plat allant au four recouvert d'un papier cuisson.
- 6 Versez de l'eau chaude pour cuire au bain marie.
- 7 Enfourez pour 30 minutes.
- 8 Au bout de ce temps, vérifiez la cuisson en trempant une lame de couteau qui doit ressortir propre.
- 9 Sortez les ramequins et laissez refroidir complètement avant de servir.



10-15
ans