

LES RECETTES

DE LA CUISINE COLORÉE

DE L'ÎLOT MÔMES



| | |
|--------------------------|----------------|
| MENU MARRON | PAGE 04 |
| MENU VERT | PAGE 06 |
| MENU ORANGE | PAGE 08 |
| MENU BLANC | PAGE 10 |
| MENU VIOLET | PAGE 12 |
| MENU JAUNE | PAGE 14 |

L'ÉVEIL CULINAIRE

Dès le plus jeune âge, il est essentiel de proposer aux tout-petits une vraie diversité alimentaire, saine, ayant un réel intérêt nutritionnel. Le projet "monochrome" a ainsi vu le jour cette année, dans la section des moyens, pour offrir à vos enfants une expérience sensorielle autour de différents saveurs, différentes couleurs et différentes textures.

Accompagnés des professionnelles, les enfants ont, chacun à leur tour, participé à la confection de leur repas et partagé cette dégustation culinaire.

Une belle aventure collective que nous souhaitons vous faire partager au travers de ce livret.

.....

Le projet a été réalisé par :

Nos professionnelles de section : Anne, Laurène, Maude, Stella et Stéphanie ;
Nos professionnelles en cuisine : Marie et Sophie ;
et Agnès du service communication.

.....

Merci à toutes ces petites mains !

MENU MARRON

19 JANVIER 2023

MENU DU MIDI

Toast aux champignons
Lentille et veau
Fruits secs



ENTRÉE

Toast aux champignons

Ingrédients pour 8 personnes :

- > 6 tranches de pain de mie
- > 500 g de champignons de Paris
- > Beurre/Farine/Lait

- Préchauffer votre four à 180°
- Réaliser une béchamel, pour cela vous devez commencer par réaliser un roux.

- Faire fondre 50 g de beurre en morceaux dans une casserole. Ajouter 50 g de farine dès que le beurre est fondu. Mélanger à l'aide d'une spatule, vous devez obtenir un mélange lisse et homogène.
- Cuire le roux jusqu'à ce qu'il blanchisse et devienne mousseux.
- Puis confectionner la béchamel en versant 25 cl de lait froid dans le roux chaud.
- Mélanger hors du feu à l'aide d'un fouet puis versez progressivement à nouveau 25 cl de lait sans cesser de remuer. La consistance doit être lisse, homogène et sans grumeaux.
- Ajouter le sel, le poivre et la noix de Muscade.

- Continuer en réalisant une duxelle de champignons, c'est-à-dire hachez finement les champignons. Puis les faire revenir dans une casserole avec une pincée d'ail, de persil et de sel.
- Mélanger la duxelle de champignons avec la béchamel.
- Sur une plaque de cuisson disposer les 6 tranches de pain de mie coupées préalablement en triangle. Tartiner le pain de mie du mélange béchamel/champignons, puis parsemer d'emmental râpé sur le dessus.
- Enfourner pendant 5 min. Le toast doit être gratiné.

PLAT

Lentille et veau

Ingrédients pour 8 personnes :

- > 500 g de lentilles
- > 300 g de carottes
- > 1 oignon
- > 1 bouquet garni
- > Veau

- Réaliser une sauce au jus de viande.
- Le jus de viande s'obtient après la cuisson du veau, soit rôti soit sauté à la poêle. La cuisson aura fait fondre la graisse et dégagée des sucs.
- Mettre la poêle sur le feu afin de déglacer les sucs c'est-à-dire les décoller.
- Ensuite, mouiller avec un liquide aromatique (vinaigre balsamique par exemple) puis laisser réduire jusqu'à obtenir une texture nappante (épaisse).
- Préparation des lentilles : dans un faitout faire revenir l'oignon et les carottes dans un peu d'huile. Ajouter les lentilles, recouvrir d'eau et laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure

Mouiller : signifie ajouter un liquide (eau, vin...) à une préparation afin de permettre sa cuisson.

Suc : la cuisson de la viande forme des sucs qui se collent lors de la cuisson à la poêle.

Déglicer : signifie liquéfier les sucs caramélisés au fond de la poêle en ajoutant un liquide.



GOÛTER

Gâteau au chocolat et Fromage blanc à la crème de marron

Ingrédients pour le gâteau au chocolat :

- > 200 g de chocolat noir
- > 100 g de beurre
- > 100 g de sucre
- > 50 g de farine
- > 3 œufs

- Préchauffer le four à 180°.
- Dans une casserole, faire fondre le chocolat et le beurre.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Monter les blancs en neige.
- Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Puis verser la farine et le chocolat.
- Mélanger le tout puis ajouter délicatement les blancs.
- Beurrer un moule et y verser la préparation puis enfourner pendant 20 min.



MENU VERT

2 MARS 2023

MENU DU MIDI

**Flan d'épinards
Spaghettis vert (à l'ail des
ours) et brocolis
Kiwi**



MENU DU MIDI

ENTRÉE

Flan d'épinards

Ingrédients pour 6 personnes :

- > 500 g d'épinards
- > 20 cl crème fraîche
- > 6 œufs
- > 1/2 litre de lait
- > Sel et poivre

- Commencer par blanchir les épinards frais.
- Equeuter les épinards afin d'ôter l'intégralité de la nervure centrale.
- Laver soigneusement les épinards dans une grande quantité d'eau.
- Dans un faitout, porter l'eau à ébullition, salée et plonger les épinards.
- Laisser blanchir les épinards jusqu'à reprise de l'ébullition (soit 2 min).
- Retirer les épinards et les plonger dans un saladier d'eau froide.
- Égouttez-les et les presser à la main.

Préparation de l'appareil à crème :

- Casser les œufs, puis ajouter le lait ainsi que la crème.
- Assaisonner puis mélanger le tout.
- Dans un plat, mélanger les épinards et la préparation crème/œuf.
- Mettre au four.

PLAT

Spaghettis verts (à l'ail des ours) et brocolis

- Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et y plonger les spaghettis en fonction de la durée de cuisson du paquet.
- Dans une casserole, porter à ébullition de l'eau et y plonger le brocoli préalablement découpé pendant 6 à 8 min.

GOÛTER

Gâteau vert au citron vert et aux épinards

Ingrédients pour 16 parts dans un moule de 24x24 :

- > 3 citrons verts
- > 60 g d'épinards
- > 2,5 l d'eau
- > 320 g de farine
- > 1 sachet de levure
- > 1 pincée de sel
- > 180 g de beurre mou
- > 50 g de sucre
- > 4 œufs
- > 100 g de sucre glace
- > 1 cuillère à soupe de pâte de vanille

- Râper le zeste des citrons verts dans un récipient et presser le jus.
- Réserver 2 cuillères à soupe de jus.
- Dans un saladier verser l'eau, le reste du jus de citron et les épinards. Réduire le tout en fine purée à l'aide d'un mixeur.
- Dans un autre saladier mélanger la farine avec la levure et le sel.
- Travailler le beurre avec le sucre, la vanille et le zeste de citron.
- Ajouter les œufs un à un sans cesser de remuer puis incorporer en alternance le mélange farine/levure/sel et le jus d'épinards.
- Faire cuire environ 40 min.
- Laisser tiédir.

Pour le nappage :

- Mélanger le jus de citron vert avec le sucre glace, puis napper le gâteau.



MENU ORANGE

30 MARS 2023

MENU DU MIDI

Pêche au thon
Lentilles corail, carottes,
patates douces
Mimolette
Clémentine



GOÛTER

Smoothie pêche/abricot

Ingrédients :

- > 28 abricots
- > 2 oranges
- > 8 pêches
- > Feuilles de menthe
- > 2 l de lait
- > Quelques gouttes de citron

- Commencer par éplucher les pêches et les couper en morceaux.
- Puis laver les abricots et retirer les noyaux.
- Presser les oranges.
- Ciseler la feuille de menthe.
- Mettre le tout dans un blender puis ajouter quelques gouttes de citron.
- Terminer en ajoutant le lait et mixer le tout.

Le smoothie est une boisson lactée onctueuse à base fruits mixés. Cette boisson est à différencier avec le milk-shake qui est une boisson sucrée aromatisée à base de lait et de crème glacée.

Gâteau au potiron

Ingrédients pour 6 personnes :

- > 500 g de potiron
- > 200 g de farine
- > 200 g de farine
- > 2 sachets de sucre vanillé
- > 1 sachet de levure
- > 4 œufs

- Préchauffer le four à 180°.
- Couper le potiron en cubes, le cuire dans un faitout avec de l'eau et un sachet de sucre vanillé.
- Dans un saladier, battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et ajouter la levure et la farine.
- Une fois le potiron cuit, l'écraser à la fourchette et laisser tiédir.
- Mélanger le potiron écrasé avec la pâte.
- Verser dans un moule et cuire environ 40 min.

ENTRÉE

Pêche au thon

Ingrédients pour 8 personnes :

- > 1 grosse boîte de pêche au sirop
- > 1 grosse boîte de thon

- Égoutter les pêches.
- Dans un saladier, réserver le jus du thon.
- Emietter le thon et réaliser une vinaigrette, incorporer le jus dans la vinaigrette.
- Dresser dans un plat les oreillons de pêche et ajouter le thon assaisonné à l'intérieur des pêche.

PLAT

Lentilles corail, carottes, patates douces

Ingrédients pour 8 personnes :

- > 1,5 kg de patates douces
- > 300 g de carottes
- > 1 oignon
- > 500 g de lentilles corail

- Mettre les patates douces, après les avoir épluchés, dans une cocotte minute et les faire cuire pendant 10 min.
- Les réduire ensuite en purée avec du beurre et du lait à l'aide d'un presse-purée.
- Dans un faitout; faire revenir l'oignon et les carottes dans un peu d'huile.
- Ajouter les lentilles corail et recouvrir d'eau.
- Laisser mijoter pendant 20 min à feu doux.



ENTRÉE

Velouté d'asperges

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 400 g d'asperges blanches fraîches
- > 1 oignon
- > 1 cube de bouillon
- > 2 pommes de terre
- > 10 cl de lait
- > Un peu de beurre
- > 3/4 de l'eau

- Commencer par éplucher puis ciseler l'oignon en petit cube.
- Éplucher les asperges et les pommes de terre.
- Faire revenir l'oignon, ajouter l'eau avec le cube de bouillon, les asperges et les pommes de terre.
- Faire cuire pendant 20 min.
- Mixer le tout.
- Rajouter une noisette de beurre et le lait.

PLAT

Riz et merlu

- Dans une casserole, faire de bouillir de l'eau afin de cuire votre riz.
- Dans une poêle, verser un peu de d'huile afin de faire cuire les filets de merlu.

GOÛTER

Fromage blanc de brebis Banane



MENU BLANC

27 AVRIL 2023

MENU DU MIDI

Velouté d'asperges blanches
Riz et merlu
Poire



MENU VIOLET

8 JUIN 2023



MENU DU MIDI

Chou rouge et betterave rouge
Merlu entre terre et mer avec sa
sauce beurre blanc/betterave
rouge et purée de pomme de
terre vitelotte
Salade de fruits rouges : mûres,
framboises et myrtilles

ENTRÉE

Chou rouge et betterave rouge

Ingrédients pour 8 personnes :

- > 400 g de chou rouge
- > 400 g de betteraves rouges + 100g pour la sauce
- > 200 g de merlu (environ 8 portions)
- > 2 citrons
- > Des herbes aromatiques
- > 200 g de beurre
- > 2 kg de pommes de terre vitelotte

- Râper le chou rouge et les betteraves crues.
- Réaliser une vinaigrette et assaisonner les légumes.

PLAT

Merlu poché

- Préchauffer le four à 160°.
- Dans une plaque, mettre les portions de merlu, recouvrir d'eau froide.
- Ajouter des rondelles de citron, du sel et des herbes aromatiques selon votre choix.
- Faire cuire à couvert durant une quinzaine de minutes à 160°.
- À la fin de la cuisson, placer le merlu dans un plat et garder le bouillon de cuisson pour effectuer la sauce au beurre blanc citronné à la betterave.

Sauce

- Tailler les échalotes ou l'oignon en petits dés.
- Dans une casserole faire réduire au ¾ l'échalote avec du vin blanc et le court bouillon de cuisson du merlu et la ½ d'un citron pressé.
- Incorporer progressivement le beurre en petites parcelles.
- Assaisonner avec du sel fin. La sauce doit être

onctueuse, si elle est trop liquide, lier la avec de la maïzena.

- Mixer 100 g de betteraves rouges cuites puis ajouter les à la sauce.

Purée de vitelottes

- Dans un faitout faire cuire les pommes de terre dans de l'eau, les égoutter et les écraser.
- Ajouter du beurre et le lait.

GOÛTER

Gâteau à la betterave

Ingrédients pour 6 personnes :

- > 200 g de betteraves
- > 100 g de farine
- > 100 g de sucre
- > 60 g de beurre
- > 2 œufs
- > 1 cuillère à café de levure
- > ½ jus de citron
- > 1 cc de gingembre moulu

- Préchauffer le four à 180°.
- Faire cuire les betteraves dans une casserole d'eau puis les mixer avec le jus de citron.
- Battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter la purée de betteraves.
- Mélanger le tout.
- Ajouter la farine, la levure, le gingembre et le beurre fondu.
- Monter les blancs en neige et les intégrer petit à petit à la préparation.
- Verser la pâte dans un moule et faire cuire pendant 30min.



MENU JAUNE

22 JUIN 2023

MENU DU MIDI

Salade de maïs, poivron jaune et courgette jaune râpée
Omelette aux pommes de terre
Gruyère
Pêche jaune

ENTRÉE

Salade de maïs, poivron jaune et courgette jaune râpée

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 1 boîte de maïs
- > 1 poivron jaune
- > 1 courgette jaune

- Couper le poivron et râper la courgette dans un saladier, ajouter le maïs.
- Réaliser une vinaigrette et assaisonner votre salade.

PLAT

Omelette aux pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 12 œufs
- > 500 g de pommes de terre
- > ½ oignon

- Ciseler la moitié d'un oignon.
- Peler les pommes de terre et couper les en morceaux. Les faire cuire à la vapeur pendant 10min.
- Dans une sauteuse, mettre un filet d'huile. Faire revenir les pommes de terre et à mi-cuisson ajouter l'oignon.
- Battre les œufs, saler et verser la préparation avec les pommes de terre et l'oignon.
- Mélanger jusqu'à que les œufs soient cuits selon votre convenance.
- À la fin de la cuisson, à l'aide d'une assiette plate, retourner l'omelette dessus.

GOÛTER

Crème au citron

Ingrédients :

- > 1 citron
- > 80 g de beurre
- > 80 g de sucre
- > 3 œufs

- Dans un saladier mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre.
- Dans une casserole faire bouillir le beurre avec le jus de citron.
- Hors du feu, mélanger la préparation des jaunes d'œufs/sucre avec le beurre/citron.
- Puis remettre le mélange sur le feu en remuant jusqu'à épaississement.

Cake au citron

Ingrédients :

- > 1 citron
 - > 150 g de sucre
 - > 3 œufs
 - > 2 cuillères à soupe de lait
 - > 1 sachet de sucre vanillé
 - > 150g de farine
 - > 1 sachet de levure
- Pour le glaçage :**
- > 3 citrons
 - > 2 cuillères à soupe de sucre glace

- Préchauffer le four à 180°.
- Râper le zeste d'un citron, le réserver dans un bol puis y ajouter le sucre. Bien remuer.
- Faire fondre le beurre puis le verser dans la préparation. Mélanger bien le tout avec un fouet puis ajouter un à un les œufs puis le lait et le sucre vanillé.
- Ajouter ensuite, petit à petit et tout en continuant de remuer, la farine et la levure.
- Lorsque la pâte est bien onctueuse, verser dans un moule préalablement beurré.
- Puis mettre le cake au four pendant 25 à 35 min.

Pour le glaçage au citron :

- Mélanger le jus des trois citrons et le sucre glace avec une spatule en bois.
- Sortir le cake une fois cuit et y verser le glaçage au citron puis mettre le cake de nouveau au four pendant 2 min.



PÔLE DÉVELOPPEMENT SOCIAL
Service Petite enfance



Crèche multi-accueil L'îlot mômes

26 rue Jean Moulin

64400 Oloron Sainte-Marie

Tél. 05 59 39 38 39

Courriel : ilotmomes@hautbearn.fr