



«fit4future»

RECETTES COURS DE CUISINE

RECETTES À CUISINER POUR LES ENFANTS

fit4future foundation

Ruessenstrasse 6, 6341 Baar

T 041 766 63 83

info@fit-4-future.ch

www.fit-4-future.ch

BROCHETTE DE FRUITS

4 PORTIONS

BROCHETTE DE FRUITS

Quantité	Ingrédients	Préparation
500 g	Fruits <i>fruits variés, selon la saison: pommes, poires, baies, raisins, pruneaux, abricots, melons, kiwis, etc.</i>	laver, les peler si nécessaire et les couper en bouchées
Quelques	Brochettes de bois	planter les morceaux de fruits sur les brochettes en alternant les fruits

EAU INFUSÉE CONCOMBRE-CITRON

Quantité	Ingrédients	Préparation
1 L	Eau plate	remplir d'eau plusieurs pichets
1/4	Concombre	couper en tranches dans le sens de la longueur et répartir dans les pichets remplis d'eau
1/2	Citrons bio	couper en tranches fines et répartir dans les pichets remplis d'eau

INFOS

cs = cuillère à soupe

cc = cuillère à café

kg = kilogramme

g = gramme

dl = décilitre

l = litre

pincée = secouer 3 à 5 fois la salière ou le pot d'épices (**sauf pour le poivre: ne pas en mettre trop**)



→ CONSEIL

Si les brochettes de fruits sont servies en dessert, on peut napper une partie des fruits du chocolat fondu et/ou les saupoudrer de noix de coco râpée.



BÂTONNETS DE LÉGUMES AVEC DIP

4 PORTIONS

BÂTONNETS DE LÉGUMES

Quantité	Ingrédients	Préparation
400 g	Légumes <i>différentes variétés, selon la saison: concombres, choux-raves, carottes, tomates cerises, radis, fenouil, endives, céleri branche, etc.</i>	laver, évent. éplucher et couper en petits bâtonnets laver uniquement les tomates cerises et les radis dresser les bâtonnets de légumes sur des assiettes ou dans des plats

SÉRÉ AUX HERBES (SAUCE LE DIP)

Quantité	Ingrédients	Préparation
30 g (3 cs) 30 g (3 cs)	Séré maigre Yogourt nature	bien mélanger
2 - 3 cs	Herbes aromatiques fraîches <i>basilic, ciboulette, persil etc.</i>	ciseler les herbes et les mélanger à la préparation
pincée	Sel, poivre	assaisonner, verser dans des gobelets et servir avec les bâtonnets de légumes

HOUMOUS (SAUCE DIP)

Quantité	Ingrédients	Préparation
150 g	Pois chiches cuits <i>(en conserve, poids égoutté)</i>	égoutter le jus et le répartir dans les verres doseurs
1	Gousses d'ail	éplucher et répartir dans les verres doseurs
3 - 4 cc	Jus de citron fraîchement pressé	répartir dans les verres doseurs
2 cs 0.5 dl	Eau Huile d'olive	répartir dans les verres doseurs
pincée	Sel et poivre	assaisonner et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur verser dans des coupelles et servir avec les bâtonnets de légumes

→ CONSEILS

Les sauces peuvent être préparées une demi-journée à l'avance. Elles doivent alors être conservées au frais jusqu'au repas.
En l'absence d'herbes aromatiques fraîches de saison, utiliser des herbes séchées ou 1 cs de sauce pesto.



RISOTTO AUX LÉGUMES

4 PORTIONS

RISOTTO AUX LÉGUMES

Quantité	Ingrédients	Préparation
250g	Légumes <i>selon la saison: courgettes, carottes, etc.</i>	laver, évent. éplucher et couper en petits dés
1 dl	Bouillon de légumes	faire chauffer dans une poêle ajouter les légumes et faire cuire à feu doux pendant environ 5 à 10 min (en fonction des légumes, de manière à ce qu'ils soient encore croquants)
1	Oignons	hacher finement
1 cs	Huile	chauffer dans une poêle ajouter les oignons et faire revenir
200 g	Riz pour risotto	ajouter et faire revenir
1 sachet	Safran	ajouter et faire revenir
7 dl	Bouillon de légumes	ajouter petit à petit et bien mélanger pour que le riz soit toujours à peine recouvert de liquide cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit crémeux et al dente → attention: ne pas remuer trop souvent, sinon le risotto devient pâteux
100 g	Mascarpone	incorporer au risotto
80 g	Sbrinz	incorporer au risotto



CRÈME STRACCIATELLA AUX FRUITS

4 PORTIONS

CRÈME STRACCIATELLA AUX FRUITS

Quantité	Ingrédients	Préparation
200 g	Baies <i>selon la saison: raisins, pommes, pruneaux, rhubarbe ou baies congelées</i>	rincez les baies <i>autres fruits: rincer, évent. peler et couper en petits morceaux</i> <i>pruneaux ou rhubarbe: ajouter 2 c. à s. de sucre, cuire 10 min et laisser refroidir</i>
200 g 200 g env. 2 cs 1 sachet	Yogourt nature Séré demi-écrémé Sucre Sucre vanillé	verser le tout dans un saladier et bien mélanger
40 g	Chocolat noir	hacher grossièrement et mélanger à la crème répartir les fruits coupés dans des gobelets répartir la crème stracciatella sur les fruits

Source des recettes: adaptées 'après Greentopf
Hiltl AG/Schulverlag, édition 2020



→ CONSEIL

Si ce n'est pas la saison des baies, ou d'autres fruits, il est possible d'utiliser des petits fruits rouges surgelés. Les faire cuire rapidement avec une cuillère à soupe de sucre et laisser refroidir