TARTINES & COMPAGNIE

Des recettes et des jeux pour gourmands curieux.

En avant vert d'autres saveurs...

la chaise au plafond

Sommaire

4 Avant de commencer...

automne

8 ChampiShoup
10 PumKinPesto
12 Confimarron
14 La mie des mômes
16 Jeux

hiver

23 KriKraKPom
24 Sablé salé
26 KruMix
28 Patatipatapain
30 Jeux

printemps

36 DOMIMIAM
38 Meltingpot
40 RhubarbApapa
42 Pain (pas) chinois
44 Jeux

été

49 PinKBet
50 JuspoisKimenthe
52 Chich'Ka Mouss
54 Oladi
56 Jeux

Avant de commencer... Quelques petits conseils !

LA BOÎTE À OUTILS

Voici la liste des ustensiles dont tu auras besoin pour faire les recettes.

FAUT QUE ÇA BRILLE !

Avant de cuisiner, pense à bien te laver les mains. N'oublie pas non plus de mettre un petit tablier et de remonter tes manches pour protéger tes habits. Pour terminer en beauté, laisse la cuisine aussi propre que tu l'auras trouvée !

BIEN S'ORGANISER

Quand tu as choisi une recette, assure-toi que tu as bien le temps de la réaliser. Rassemble alors sur la table tous les ingrédients et les ustensiles dont tu auras besoin.

LES INCONTOURNABLES

Dans Tartines & Compagnie, tu trouveras des ingrédients de base qui te serviront à réaliser plusieurs recettes et même à en inventer ! En voici une petite liste :

des épices : curry, paprika, cumin, ras-el-hanout... des fruits secs : dattes, pruneaux, raisins, noisettes, noix, graines de potiron, de tournesol, de sésame... des condiments* : huile d'olive, vinaigre de cidre, lait de coco, miel, sel, moutarde à l'ancienne,...

*Un condiment est un ingrédient destiné à assaisonner, c'est-à-dire à relever le goût des aliments ou des préparations culinaires.

POUR ÉVITER LES BOBOS

Couper un oignon, allumer le four ou la taque, faire bouillir de l'eau... Un peu périlleux quand on est haut comme trois pommes ! Dès que tu vois un dessin de manique, pas d'hésitation : on appelle papa, maman, une grande sœur, un tonton ou un adulte dans la maison.

Dans le livre, tu trouveras ...

...des recettes

Pour varier les plaisirs et colorer tes tartines, tu pourras faire des découvertes tantôt sucrées, tantôt salées au fil des mois et des saisons. En bonus, tu pourras aussi trouver quelques petites informations, astuces et aussi des blagues sur les tartines et les façons de les déguster. Tout ça pour en apprendre chaque jour un peu plus. Ca ne mange pas de pain !
Bientôt, l'art de la tartine n'aura plus de secret pour toi !

...des jeux

Parce que se régaler rime avec bien s'amuser, tu trouveras au fil des pages des petits jeux à faire seul ou à plusieurs :

Mes tartines futées pour manger malin !

Mes tartines sens dessus-dessous pour découvrir le goût avec tous tes sens

La saveur des mots pour apprendre à parler des bonnes choses

Mes t'ART'ines en couleur pour faire parler ta créativité

...des fiches recette

A la fin du livre, des fiches recette vierges te permettront de noter tes propres créations.

Allez, c'est parti pour un voyage au pays de Tartines & Compagnie !

automne

CHAMPISHOUP

OU LA SOUPE POUR CEUX QUI SAVENT COMPTER JUSQU'À 5

1 J'épluche et coupe finement l'échalote. Et hop, je la fais revenir dans la casserole avec une noix de beurre. J'ajoute 2 x 5 noisettes. Je saupoudre le tout avec 1 pincée de noix de muscade, 1 pincée de gingembre et 3 pincées de cannelle. Ce qui nous fait ☐ pincées épicées.

2 Je coupe le pied des champignons et leur chapeau en plusieurs morceaux. Pour cela, pas besoin de couteau, à la main, c'est aussi très facile. Je mets la casserole sur un sous-plat et j'ajoute les champignons ainsi que les 5 pruneaux. Bien sûr, j'ai pris soin d'enlever les noyaux.

3 J'épluche la pomme de terre, je la lave et la coupe en morceaux. Elle peut, elle aussi, rejoindre la casserole. Je noie le tout avec de l'eau. Il faut que le contenu dépasse un tout petit peu le niveau d'eau. J'ajoute 1 bâton de cannelle. La casserole peut retourner sur le feu. Je laisse mijoter 5 x 6 minutes.

préparation : 40 min
cuisson : 5 x 6 min
pour 2 bols de shoupe

5 x 5 = ☐ champignons châtaigne

5 x 2 = ☐ noisettes

5 x 1 = ☐ pruneaux

1 noix de beurre

1 échalote

des pincées de cannelle, de noix de muscade et de gingembre en poudre

1 grosse pomme de terre

1 bâton de cannelle

4 Une fois que les ☐ minutes sont passées, je peux mixer le tout après avoir enlevé le bâton de cannelle qui aura donné ses pouvoirs magiques à ma champishoup ! Mmmh ! Elle est prête à être goûtée ! Attenchion, ch'est chaud ! Che chale chelon mon goût ! Je la mets dans un petit thermos et hop, dans le cartable !

Comment les champignons arrivent-ils à faire croire qu'ils ont des gros muscles ? Parce qu'ils ont toujours plusieurs sacs de spores. Les spores (et pas les sports) permettent aux champignons de se reproduire.

Tour de passe-passe

Je peux remplacer : °les champignons châtaigne par (es) champignons de paris °les pruneaux par des dattes °la pomme de terre par une tasse de semoule.

PumkinPesto ou la potion qui pique

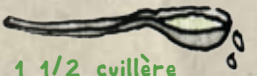
préparation : 30 min
pour un pot de confiture

2 gousses d'ail

fromage de chèvre frais

1 tasse de coriandre fraîche

1 tasse de graines de potiron



1 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 tasse de parmesan

1 Je remplis une tasse de graines de potiron que je mets dans le saladier. Oh ! Elle est vide ! J'en profite pour y mettre du parmesan que je verse au-dessus des graines de potiron.

les monstres atomiques

J'enlève les feuilles de coriandre avec les doigts en laissant de côté les tiges. Ma tasse est pleine, stop ! Je l'ajoute au restant. 2

J'épluche les gousses d'ail, je les coupe en deux et je les mets avec le reste. Pour terminer, j'ajoute l'huile d'olive. 3

Je passe le tout au mixer. Je tapisse ma tartine de fromage de chèvre et de ce délicieux pesto ! 4

File à la page 44 pour en savoir plus !

Les courses au balcon

CONFIMARRON

OU LA CONFITURE DE CHÂTAIGNES QUI S'EST TROMPÉE DE NOM

1 Je remplis une tasse de châtaignes cuites. Je les réduis en miettes avec les doigts ou à la fourchette et elles peuvent passer à la casserole.

2 Je prends ensuite la même tasse et j'y verse 3/4 de cassonade (brune ou blonde ou un peu de chaque). Je remplis le reste avec de l'eau.

3 Je peux verser ce mélange à la couleur étrange sur les châtaignes.

4 Je laisse frémir pendant une vingtaine de minutes et je mélange de temps en temps avec une cuillère en bois. Lorsque le liquide commence à s'épaissir, je peux le verser dans un petit pot de confiture. Je laisse refroidir avant de servir.

préparation : 20 min
cuisson : 20 min
pour un pot de confiture

1 tasse de châtaignes cuites

3/4 de tasse de cassonade

Les châtaignes, ça ne pousse pas dans les conserves !

Si toi aussi tu es prêt à relever un nouveau défi, c'est parti pour faire la chasse aux châtaignes. La meilleure époque est en octobre/novembre, car par la suite tu risques de ne trouver que des bogues vides, déjà cueillies ou grignotées par les mulots. Ton panier bien rempli, tu peux demander à un grand de prendre la relève :

Défi qui pique

1ère étape : faire une entaille dans chacune des châtaignes

2ème étape : faire chauffer de l'eau. Quand elle fait des bulles, je peux y plonger les châtaignes.

3ème étape : après 10 minutes, on peut les égoutter et les peler

4ème étape : les châtaignes peuvent à nouveau reprendre un bain d'eau bouillante pendant au moins 1/2 heure.

Si elles s'écrasent sous la fourchette, elles sont prêtes à être cuisinées !

préparation : 1 h + 1 h
repos : 6 h + 30 min
cuisson : 20 min
pour 6 boules de brioches

1 cuillère à café de sel

1 tasse de beurre mou coupé en dés

1/3 de tasse de sucre

4 œufs

1/2 cube de levure

4 tasses de farine

1/3 de tasse de lait

LA MIE DES MÔMES

Ou la brioche des gourmands pas impatients !

1 J'émiette la levure dans le lait tiède et j'ajoute le sucre avant de mélanger.

2 Je verse 4 tasses de farine dans un saladier. J'ajoute les dés de beurre, les œufs et le mélange de lait, sucre et levure.

3 Je pétris la pâte pour que tous les ingrédients se mélangent bien et je forme une grosse boule. Je laisse reposer la pâte au moins 6 heures au frigo.

Tic tac tic tac...

4 Après 6 h, je ressors la pâte, j'ajoute une cuillère à café de sel et je repétris la pâte pendant 20 minutes.

5 Je forme ensuite des boules de pâte que je mets sur une plaque farinée qui va au four. Je laisse reposer encore une fois la pâte environ 30 minutes, le temps que le four préchauffe à 180 °C.

6 Je mets la plaque au four et je laisse cuire le tout pendant une vingtaine de minutes.

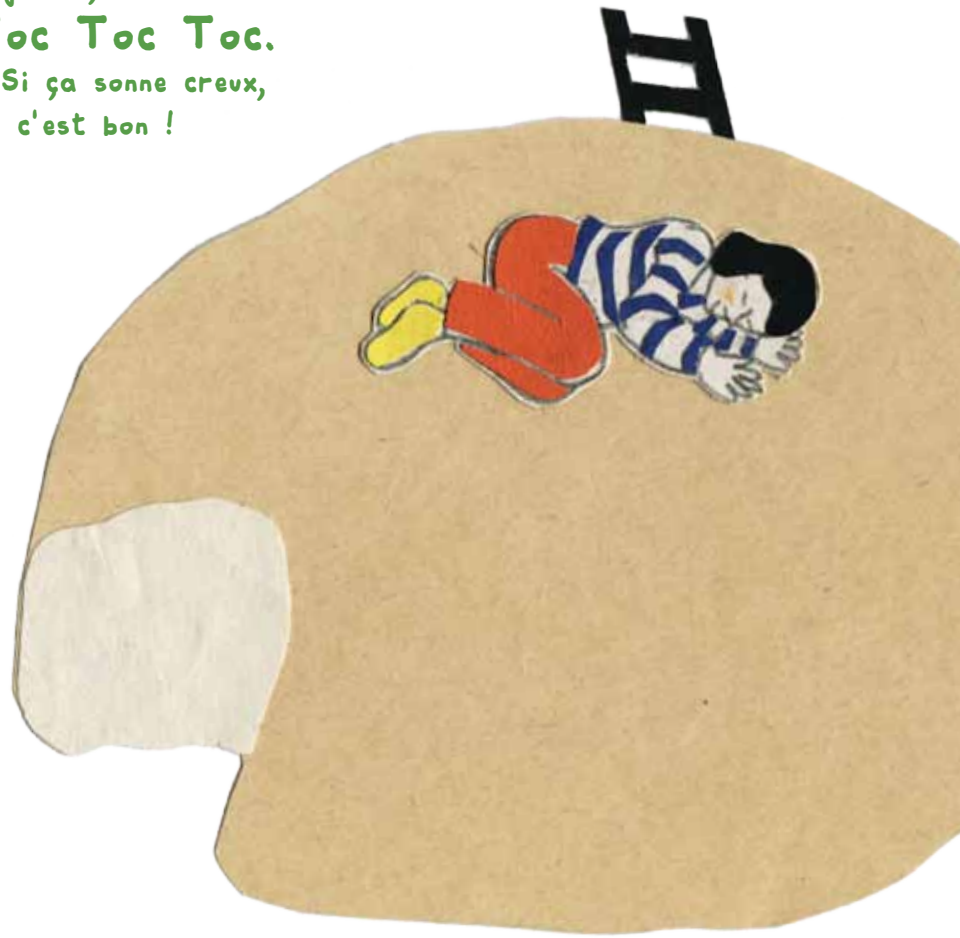
Trucs et astuces

Cuit ? Pas cuit ?

Le petit truc qui te met la puce à l'oreille pour être sûr que ta brioche soit prête à être dégustée, c'est de la retourner et faire

Toc Toc Toc.

Si ça sonne creux, c'est bon !



Le jeu des 4 saveurs - pour émoustiller ses papilles

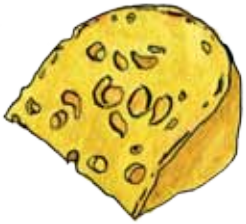
Relie chaque dessin avec la saveur à laquelle il te fait penser.

salé ○ ○

amer ○ ○

sucré ○ ○

acide ○ ○



Le sucré, le salé, l'amer et l'acide sont les saveurs les plus simples à reconnaître, mais il en existe beaucoup d'autres qui sont souvent plus difficiles à expliquer. Tout au long de la vie et de tes explorations gourmandes, tu pourras les découvrir elles aussi.

KeZaKo ? Un **LÉGUME EXQUIS**, ça peut être un légume que tu trouves très bon mais ça peut être aussi un jeu collectif délicieusement amusant. Il s'inspire d'un jeu inventé par les surréalistes[1].

Comment ça marche ? Chaque personne prend une feuille. En haut de la feuille, note le nom d'un légume.

Une carotte

Plie la feuille de façon à ce que ton mot soit caché. Passe la feuille à ton voisin de gauche et tu recevras une autre feuille de ton voisin de droite. Laisse caché le nom du légume qu'il a écrit. Note un verbe d'action.

S'assoit sur

Cache le mot en pliant et passe-le à ton voisin. Sur la feuille que tu reçois de ton autre voisin, note un ustensile de cuisine.

une louche

Refais la même opération et ajoute une couleur.

rose

Recommence et ajoute AVEC + le nom d'un fruit.

avec une figue

Pour le dernier tour, ajoute une forme.

triangulaire

Tu peux enfin déplier la feuille et lire la phrase obtenue. A toi de la mettre en image en faisant un collage ou en la dessinant.

[1]Surréaliste : artiste qui crée en laissant aller sa pensée, sans trop réfléchir, ce qui donne des œuvres qui dépassent la réalité, parfois absurdes et souvent amusantes.

Le p'tit défi de la semaine

Entre maman qui n'a pas de voiture, papa qui rouspète tout le temps quand le chauffage va trop fort, ça filerait presque des boutons de penser un peu à la planète ! Mais, t'inquiète pas, cette fois-ci, c'est à toi de lancer des défis à toute la famille. On compte sur toi pour la soutenir lors des courses et à la maison parce qu'il y a du pain sur la planche. Choisis avec eux un défi par semaine. A refaire sans modération au fil des mois !

1 PRENDRE UN SAC À PROVISIONS QUAND TU VAS FAIRE LES COURSES

Lorsque tu vas faire les courses avec les grands, rappelle-leur de prendre des caisses ou des sacs pour emporter les courses. Chaque fois que tu as réutilisé des sacs, demande au commerçant de valider [illegible] de tes Bons Points* par une petite signature ou un petit coup de tampon. Astuce : pense à glisser dans le porte-monnaie de tes parents, le leporello de Bons Points pour en avoir toujours sous la main.

*leporello à découper à la fin du livre

2 DEMANDER/ REGARDER L'ENDROIT D'OÙ VIENT CE QUE TU ACHÈTES

D'où elle vient cette pomme ? De Belgique, d'Afrique du Sud ou d'Australie ? Dans le supermarché, en cherchant un peu, tu trouveras les étiquettes qui t'indiquent si l'aliment que tu choisis a fait le tour du monde avant d'arriver dans ton assiette ou s'il pousse chez nous. Si tu vas au marché ou à l'épicerie, demande au marchand de t'indiquer des produits de chez nous, ils seront plus frais et auront souvent plus de goût.

3 REGARDER LE CALENDRIER DES SAISONS AVANT D'ALLER FAIRE LES COURSES

Les fruits et légumes de saison ont plus de goût. Sais-tu pourquoi ? Ils sont fraîchement récoltés et ils viennent de tout près de chez nous. Mais pas facile, facile de s'y retrouver au supermarché quand on y voit les légumes du monde entier toute l'année. Le petit truc, c'est de jeter un œil sur ton « pense-pas-bête » avant de partir.

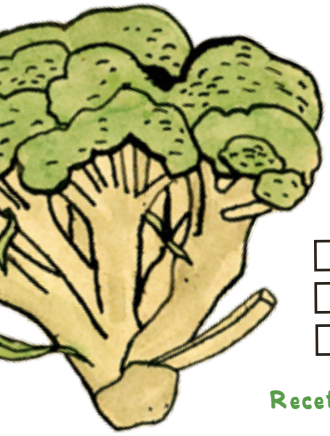
4 INVENTER DES NOUVELLES RECETTES AVEC LES RESTES DU FRIGO

Miam ! la super ratatouille que papa a cuisinée mercredi ! Et la tarte aux pommes que tata Hafida a apportée hier, un délice ! Joue au cordon vert et propose à papa ou maman de transformer la ratatouille en quiche ou encore de l'utiliser pour fourrer des crêpes. Plus qu'un quartier de tarte aux pommes ? Réduis-le en miettes, répartis-le dans des fonds de verre et recouvre le tout de yogourt ou de fromage frais, ça te fera un bon dessert ! Pense à noter tes inventions et donne-leur un petit nom ! (Fiche recette à remplir pages 60 et 63)

LAISSER ENCORE UNE CHANCE À UN ALIMENT QUE TU CROIS NE PAS AIMER

5

Oui, c'est vrai, les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas ! Quoique... Parfois, plus qu'une histoire de goût, c'est la texture ou bien la forme d'un légume qui ne nous dit rien qui vaille ! Hé si tu relevais le défi de laisser une deuxième chance à ce brocoli qui une fois de plus fait grise mine dans ton assiette ? Trop difficile ? Demande à papa ou maman de chercher une recette ensemble qui transformera ton ennemi le brocoli en un nouveau plat (purée, soupe, tarte,...) Essaye, ça n'mange pas de pain !



Légume : _____

- ☐ Berk ! pas bon.
- ☐ Hum ! C'est un peu bizarre, mais je réessayerai.
- ☐ Miam ! Trop bon quand c'est préparé autrement !

Recette(s) préférée(s) : _____

_____

Légume : _____

- ☐ Berk ! pas bon.
- ☐ Hum ! C'est un peu bizarre, mais je réessayerai.
- ☐ Miam ! Trop bon quand c'est préparé autrement !

Recette(s) préférée(s) : _____

_____

Légume : _____

- ☐ Berk ! pas bon.
- ☐ Hum ! C'est un peu bizarre, mais je réessayerai.
- ☐ Miam ! Trop bon quand c'est préparé autrement !

Recette(s) préférée(s) : _____

_____

JOUER AUX EXPLORATEURS SANS PEUR

6 Rutabaga, panais, cumin noir. Mais qu'est-ce que c'est que ça ? Des formules magiques ? Des instruments de musique ? Mais non, c'est tout simplement des noms de légumes que tu ne connais pas encore ! Ta mission : oser mettre dans ton assiette quelque chose dont tu ne connais pas encore le goût ! Arriveras-tu à relever le défi ?

EXPLORATION N°1 : _____

EXPLORATION N°2 : _____

EXPLORATION N°3 : _____

CHOISIR LES PRODUITS AVEC LE MOINS D'EMBALLAGE

7 Chouette la collation ! Sauf qu'avant de manger, il faut enlever le plastique autour de la boîte. Et puis quand la boîte est ouverte, c'est encore un emballage individuel pour chaque petit gâteau. Est-ce vraiment nécessaire toutes ces couches ? Que ce soient les petits gâteaux, les biscuits, les fruits secs, les boissons, en cherchant, tu peux facilement les acheter avec moins d'emballage. Et si tu lançais un défi à ta classe avec l'aide de ton professeur ? Prêt à mettre la poubelle de ta classe au régime ?

POIDS DE LA POUBELLE :

LUNDI	KG
MARDI	KG
MERCREDI	KG
JEUDI	KG
VENDREDI	KG

Regarde à la fin de la semaine si vous avez remporté le défi.

hiver

préparation : 15 min cuisson : 1 h + 30 min pour un petit bol

KriKraKPoM

Ou Chips des jours où il pleut dehors

Je préchauffe le à 100°.

Je mets du sur la grille du .

Avec l' , je coupe la en fines tranches que je place ensuite côte à côte sur le . Je saupoudre un peu de et de . Je les laisse sécher 1 h minimum au . Je les retourne ensuite une à une et patiente encore une petite 1/2 heure avant de les savourer.

SABLÉ SALÉ

Ou le p'tit gâteau qui poireaute

1 Dans un saladier, je verse la farine, le sel que je mélange avec le beurre en l'émiettant.

J'ajoute maintenant le jaune d'œuf et l'eau. Je pétris rapidement et je forme une petite boule bien 2 lisse. Je la laisse reposer au frigo 1/4 d'heure.

Au tour de la garniture à présent : je lave bien le 3 blanc de poireau avant de le couper en petites rondelles que je plonge ensuite 10 minutes dans l'eau qui fait des bulles.

5 Je peux maintenant sortir la pâte du frigo et l'étaler soigneusement sur le plan de travail. Attention, elle ne doit pas être trop fine. J'utilise un large verre comme un emporte-pièce pour faire de jolis ronds dans la pâte.

Pendant ce temps, je coupe la pomme en petits dés. 4 Quand le poireau est tendre, je l'égoutte et il peut rejoindre la pomme dans la poêle. Je les fais dorer doucement dans une petite noix de beurre.

6 Je dépose tous ces ronds sur la plaque de cuisson et les pique délicatement à la fourchette avant de les glisser dans le four préchauffé à 180 °C, pendant 10 à 12 minutes. Il vaut mieux que je surveille la cuisson, ils ne doivent pas être trop dorés.

1 blanc de poireau

Pour la garniture du sablé,
je peux choisir aussi d'autres légumes :
des carottes, des épinards, des bettes
(non pas des bêtes ! J'ai bien dit des bettes ;-).
Et si tu aimes parfumer tes petits plats,
tu peux aussi utiliser des épices comme le curry,
la noix de muscade...
Laisse libre cours à ton imagination !

Vient le moment de la garniture !
Je tartine mes petits sablés
de fromage frais et je garnis
avec la compotée de
poireau et de pomme.

7 Je sale et je poivre. Enfin, pour la touche finale, je dépose 3 ou 4 raisins secs sur le dessus.

1 petite poignée de raisins secs

1 tasse de farine (100g)

1 jaune d'œuf

sel et poivre

du fromage frais

40 g de beurre salé en morceaux

1/2 pomme

3 à 4 cuillères à soupe d'eau

préparation : 45 min
cuisson : 12 min
pour 10 sablés

KruMix

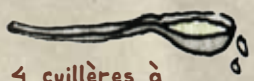
OU LE PANAIS QU'ON AIME RÂPÉ

1 J'épluche le panais avec l'économe. Dans une main, je prends le panais du côté le plus fin et dans l'autre la râpe. Je les frotte l'un contre l'autre et j'obtiens un beau petit tas de panais tout râpé !

préparation : 30 min
pour 3 tartines

180 gr de feta

1 cuillère à soupe de miel



4 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de raisins secs

des noisettes

1 petit panais

Je prends un saladier et à l'attaque avec la feta ! Je la réduis en miettes avec les doigts. J'ajoute le panais râpé et 4 cuillères à soupe de raisins secs.

2

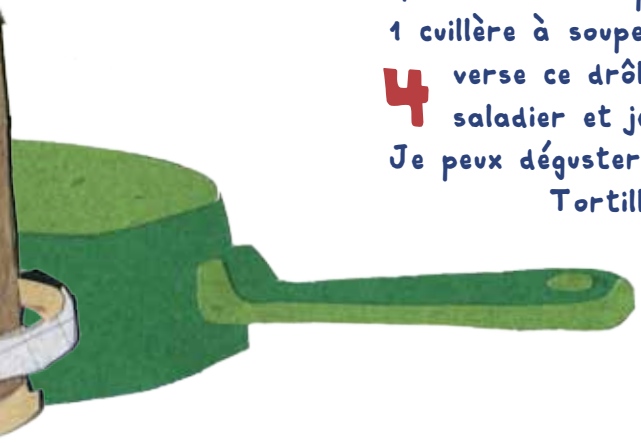
Je casse les noisettes en petits morceaux. Je les fais griller quelques minutes dans une poêle. Je les ajoute dans le saladier.

3

Dans une petite tasse, je mélange 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de miel liquide. Je verse ce drôle de mélange dans le saladier et je mélange le tout.

4

Je peux déguster mon KruMix dans une Tortilla ou un pain durum.



Tour de passe-passe

Je peux remplacer le panais par une carotte.

Patati Patapain

Ou le pain qui a la frite !

1 J'émiette 1/2 cube de levure dans 1/2 tasse d'eau tiède et je rajoute 2 cuillères à soupe de sucre.

préparation : 20 min + 10 min
repos : 1 h + 30 min
cuisson : 30 min
pour un grand pain

1 cuillère à café de sel

2 cuillères à soupe de sucre

3 patates moyennes cuites

1/2 tasse d'eau tiède

3 tasses de farine

1/2 cube de levure

2 Dans un saladier, j'écrase les patates à la fourchette ou avec les mains et je rajoute 3 tasses de farine.

3 Petit à petit, j'ajoute le mélange d'eau et de levure et je pétris la pâte.

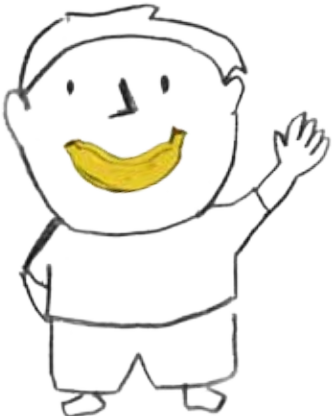
4 Je laisse reposer la pâte le temps de faire une petite sieste !

5 Au réveil, je me lave les mains avant de rajouter une cuillère à café de sel et je pétris à nouveau la pâte.

6 Je mets la pâte dans un moule et la laisse reposer une petite demi-heure avant de la mettre au four préchauffé à 200° après 30 minutes, si le pain est bien doré, c'est prêt ! Je le laisse ensuite refroidir avant de le savourer.

BOUILLE À CROQUER

Fais-en voir de toutes les couleurs au peuple du frigo : transforme tous les fruits et légumes ci-dessous en personnages. Petits, gros, en colère, étourdis, ... tout est permis pour leur donner vie ! Alors à quoi te font penser cette carotte et ce morceau de fromage ?



DANS MON QUARTIER, IL Y A ...

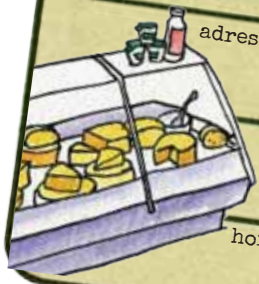
Faut pas toujours confondre les courses et la course, pas besoin de se précipiter dans les grandes surfaces ! Faire ses emplettes dans son quartier, parler à l'épicier et l'écouter conter ses légumes, goûter les p'tits bouts de fromage au marché, ... c'est tellement plus gai.
C'est parti pour mener l'enquête sur toutes les bonnes adresses de ton quartier.

boulangerie :

adresse :

horaires d'ouverture :

crémerie :



adresse :

horaires d'ouverture :

supermarché

adresse :

horaires d'ouverture :

épicerie :

adresse :

marché :

adresse :

jour/ horaires :

parc/ jardin (collectif) :

adresse :

jour/ horaires :

Pour jeter tes déchets organiques, rien de tel que le compost ! En se dégradant, les déchets vont se transformer en engrais très riche qui peut servir à faire pousser d'autres plantes. En même temps, tu réduis le volume de ta poubelle. A la commune, on pourra t'indiquer où se trouve le compost le plus près de chez toi.

compost :

adresse :

jour/ horaires :

le bon mot

Ca croque, ça craque, ça colle ou ça fait tout doux dans la bouche ! A toi de retrouver le chemin des sensations qui émoustillent ton palais !

printemps

DOMIMIAM

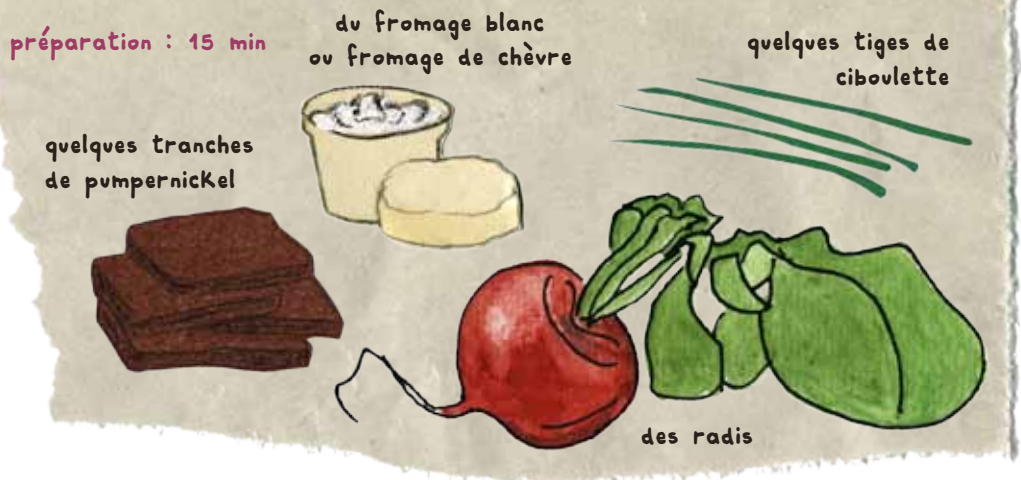
ou pour gagner faut tout avaler

1 Je coupe les tranches de pumpernickel en deux pour obtenir des mini-tranches de forme rectangulaire.

2 Je les tartine de fromage et je place un morceau de tige de ciboulette pour diviser le Domimiam en 2 parties.

3 Je coupe des tranches de radis. Je les mets sur les tranches de pain tartinées à la manière des dominos (1 min./ 6 max.)

préparation : 15 min



Tour de passe-passe

Si tu n'as pas un radis dans le frigo, tu peux les remplacer par : ● des rondelles de poireaux ● des lentilles cuites ● des rondelles de jeunes carottes.
Le **DOMIMIAM** peut aussi se transformer en dessert ! Une couche de fromage blanc légèrement sucrée et des petits morceaux de noisettes feront l'affaire !

Pumpernickel ?!? Kezako ?

Un drôle de nom pour un pain qui a une drôle de couleur. Ce pain aussi noir que le chocolat est à base de farine de seigle et nous vient d'Allemagne. Cacao, café ou mélasse pimente la recette telle qu'on la fait aujourd'hui pour renforcer son côté bronzé ! Il se distingue aussi par sa forme très carrée !

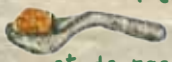
MELtiNgPot

ou le snack qui n'ira pas au bac

Je bats 2 œufs dans un bol. J'ajoute les légumes. S'ils baignent dans leur jus ou dans la sauce, je les sauve de la noyade en les égouttant. **1**

Au tour des poudres magiques : j'ajoute la farine, le curcuma et le ras-el-hanout. Je termine avec la moutarde à l'ancienne et je mélange le tout. Je mélange ensuite avec les mains le contenu du saladier, délicatement pour ne pas écraser les légumes. **2**

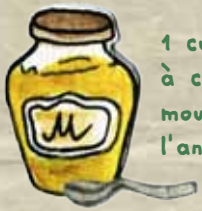
préparation : 20 min
cuisson : 15 min
pour 2 à 4 pains durums


1 cuillère à café de curcuma et de ras-el-hanout

1 tasse de restes de légumes

8 cuillères à soupe de farine

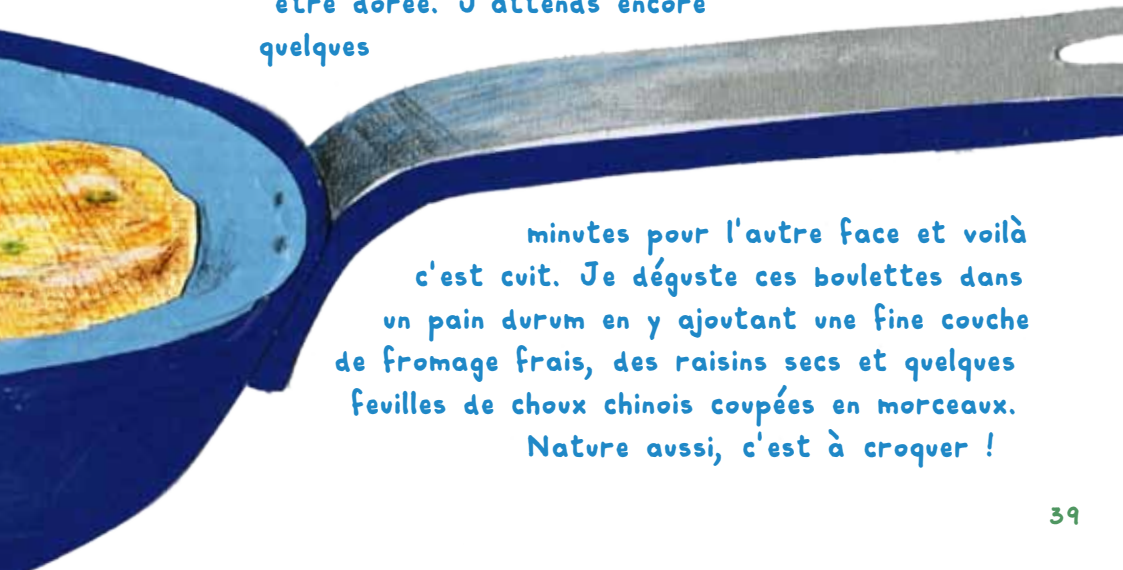
2 œufs


1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne

huile d'olive

Je peux ensuite faire mes **3** petites boulettes de légumes. Si le mélange est trop liquide, j'ajoute peu à peu de la farine. Je peux aussi compléter avec un peu de pommes de terre cuites écrasées à la fourchette. Si j'ai le temps, je mets les boulettes de légumes au frigo pendant une heure.

Je fais chauffer une **4** cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et une fois qu'elle est chaude, j'aplatis une boulette de légumes et je la mets dans la poêle. Lorsque ça commence à sentir bon dans la cuisine, je peux la retourner. Elle doit être dorée. J'attends encore quelques minutes pour l'autre face et voilà c'est cuit. Je déguste ces boulettes dans un pain durum en y ajoutant une fine couche de fromage frais, des raisins secs et quelques feuilles de choux chinois coupées en morceaux. Nature aussi, c'est à croquer !



Rhubarbapapa

Ou la confiture qui n'aimait pas les moustaches

1 Opération rhubarbe pour commencer !
Je lui coupe le pied et la tête
toute feuillue qui vont tout droit
dans le bac à compost ou à la poubelle.

2 Je coupe les 2 bâtons
en petits morceaux
et les rince sous l'eau avant
de les mettre dans une petite casserole.

préparation : 15 min cuisson : 45 min
pour un pot de confiture

1/2 tasse de sucre de canne

2 bâtons de rhubarbe

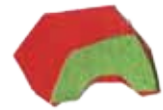
4 pruneaux

3 Je coupe les pruneaux en 2 et j'enlève le noyau. Et hop ! A la casserole (les pruneaux, pas les noyaux !)

4 J'ajoute 1/2 tasse de sucre de canne au-dessus de la rhubarbe et des pruneaux.

5 Je laisse mijoter le tout pendant 40 min.

Truc en stock Quand la rhubarbe a un peu d'âge, elle peut donner du fil à retordre. Elle est tout aussi bonne mais il faudra peut-être la débarrasser des petits filaments qui la recouvrent avant de la couper.



PAIN (PAS) CHINOIS !

OU LE PAIN DE CEUX QUI N'AIMENT PAS LES CROÛTES !

1 Je verse 3 tasses de farine dans un saladier.

2 Je mets de l'eau tiède dans une tasse. J'effrite le cube de levure dans l'eau tiède et j'ajoute le miel. Quand la levure fait des petites bulles en surface, je la verse petit à petit dans la farine tout en mélangeant du bout des doigts et la levure va peu à peu se lier à la farine.

3 Je pétris encore et encore la pâte avec les deux mains jusqu'à ce qu'elle forme une boule. Si nécessaire, j'ajoute de la farine ou de l'eau tiède. Je laisse reposer la pâte dans le saladier recouvert d'un essuie pendant 1h. Cela doit se faire dans un endroit pas trop froid et à l'abri des courants d'air.

4 Après ça, c'est reparti pour pétrir la pâte en y ajoutant la levure chimique et le sel. Je forme ensuite de petites boules que je vais placer dans le panier vapeur.

Je mets de l'eau à chauffer dans une casserole et je pose le panier vapeur dessus (je peux utiliser une grille qui recouvre la casserole pour

5 y déposer le panier). Je laisse l'eau s'évaporer et j'observe le pain qui **gonfle, qui gonfle...** Après 25 minutes, mon pain devrait être cuit.

préparation : 15 min + 20 min
repos : 1h
cuisson : 25 min
pour 3 petits pains

3 tasses de farine blanche

1/3 de tasse d'eau

1 cuillère à soupe de miel

1 sachet de levure chimique

1/4 cube de levure

1 cuillère à café de sel

Truc en stock

Je peux préparer le lendemain 2 autres petits pains bien frais. Lorsque je pétris la pâte, j'essaie dans un premier temps de le faire avec une seule main. Ma main libre me permettra de tenir le saladier et d'ajouter les ingrédients nécessaires sans tapisser la cuisine de pâte à pain. La touche du chef : après avoir formé les petites boules, je peux ajouter des graines de sésame, sur le dessus.

Le mini jardin des saveurs

Ce qu'il faut

une jardinière ou des pots en terre de préférence assez profonds

un seau de terreau

des graviers

une petite pelle

un arrosoir

un pied de coriandre

un pied de basilic

un pied de capucine

un pied de tomate cerise

Tu peux trouver toutes ces petites plantes en godet au marché par exemple.

Comment faire ?

1 Mets des graviers au fond du pot sur 2 ou 3 cm.

2 Puis recouvre de terre avec ta pelle. Essaye de ne pas trop la tasser.

2-3cm

3 Transplante maintenant le pied de tomate, puis son amie la capucine. Place ensuite les autres plantes aromatiques, le basilic et la coriandre. Fais attention de ne pas les serrer comme des sardines.

4 Trouve une petite place à ta jardinière : sur le rebord de la fenêtre, sur le balcon ou la terrasse à l'abri du vent et dans un endroit ensoleillé mais pas trop.

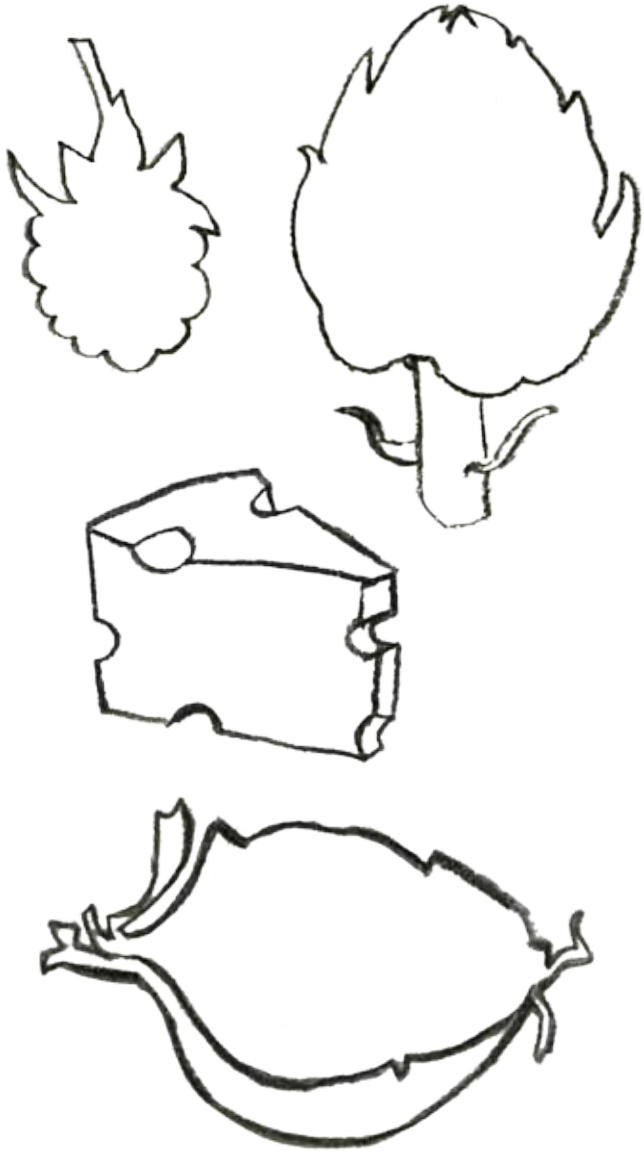
5 Dès que la terre en surface est un peu sèche, arrose ton mini jardin. De préférence le matin ou le soir et avec modération.

6 Sur les plantes aromatiques, prélève régulièrement les jeunes pousses, elles se renouvelleront bien vite. Au fur et à mesure des cueillettes, feuille par feuille, essaye de les tailler en boule. Les plantes n'en seront que plus belles.

Ce mini jardin des saveurs enchantera tes tartines et réveillera tes papilles !

MA TARTINE GRAPHIQUE

Quand on y regarde de plus près, ce qu'on mange, c'est aussi un savoureux mélange de formes et de lignes ! Après avoir passé fromage, pain et légumes à la loupe, remplis les dessins ci-dessous avec le graphisme et les couleurs qui conviennent.



A déguster dans tous les sens !

Amuse-toi à associer les images ci-dessous avec tes sens. Tu peux aussi jouer avec un copain. Avez-vous le même avis ?

la vue | l'odorat | le toucher | l'ouïe | le goût

Quand tu manges ta tartine, tu sollicites tous tes sens mais aussi tes souvenirs et tes habitudes culturelles. Le bruit du mixer en hiver, c'est, pour Sophie, la promesse d'un délicieux velouté de légumes. Quand les étals du marché se remplissent de belles fraises, Elias rêve de la confiture de sa Grand-mère...

été

préparation : 30 min
pour un petit pot à confiture

1 betterave

1 cuillère à soupe de miel

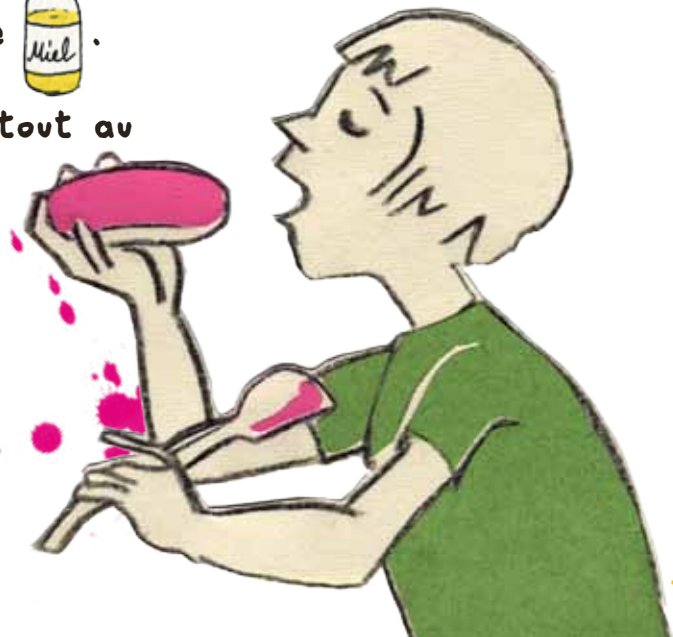
PINKBET

5 cuillères à soupe de fromage frais aux fines herbes ou nature

OU LA CRÈME DES PRINCESSES QUI FONT PIPI ROSE

1 Je pèle une avec un et je la fais cuire dans une d'eau. Pour savoir si elle est cuite, je la transperce avec un . Il rentre tout seul ? C'est bon, elle est cuite ! Je la sors de la . Une fois refroidie, je peux la couper en petits morceaux. J'ajoute le et le

. Je passe le tout au .



JUS POISKIMENTHE

OU LA POTION DETECTRICE DE MENSONGE

1 Je plonge mes petits pois dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes.

2 Pendant ce temps, j'épluche et je coupe 1/2 oignon en grosses tranches. Je pèle la petite gousse d'ail. Je mets le tout dans un bol mesureur.

3 Une fois cuits, égouttés et refroidis, je verse à leur tour les 2 tasses de petits pois dans le bol mesureur.

4 J'ajoute les feuilles de menthe, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le miel, l'eau sans oublier les petits morceaux de pain rassis.

5 Il ne me reste plus qu'à plonger le mixer dans cette drôle de potion toute verte et à appuyer sur le bouton ! Résultat : une délicieuse soupe glacée !

Je peux aussi ajouter un filet de jus de citron. S'il me reste du fromage frais au frigo, je peux en ajouter avant de mixer.

La vérité si je mens ! J'emporte mon Jus PoiKimente dans une bouteille ou un thermos. A l'école, je m'amuse à faire croire à mes copains que grâce à cette potion, je peux lire dans leurs pensées et savoir s'ils me disent la vérité ou pas.

CHICH'KA MOUSS

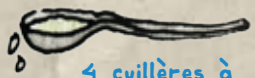
ou la tartine qui donne bonne mine

préparation : 20 min pour 8 tartines

1 cuillère à café de beurre de cacahuètes

1 petite boîte de pois chiches

1 gousse d'ail



4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 carottes moyennes

1 citron

Je fais chauffer de l'eau dans une petite casserole en mettant le couvercle pour que ça chauffe plus vite.

1 Je coupe les carottes en petits morceaux de la taille d'un demi-pouce et je les plonge dans l'eau.

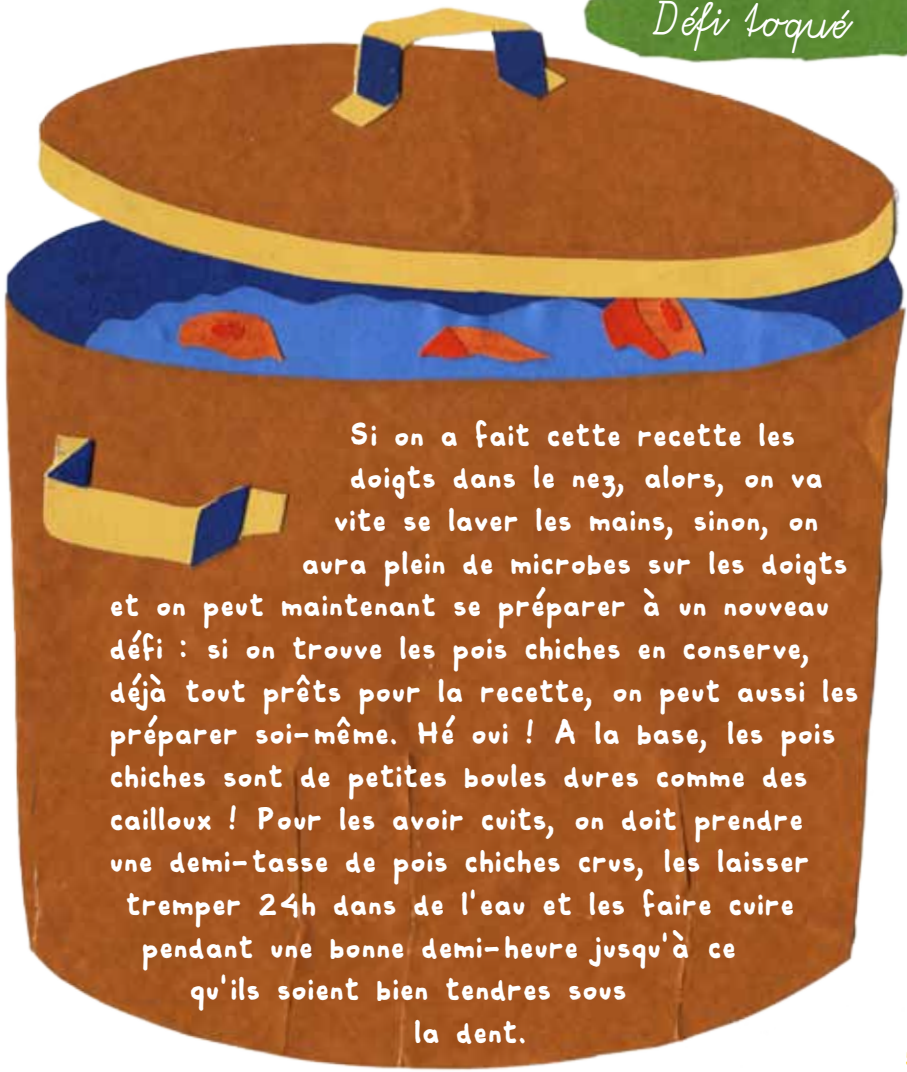
Pendant ce temps, j'égoutte les pois chiches et je les rince dans un chinois. J'enlève la petite peau qui les enveloppe avant de les mettre dans le saladier et de 2 les arroser du jus de citron.

3 Quand les carottes sont cuites, je les égoutte à leur tour et hop, elles peuvent rejoindre leurs amis les pois chiches.

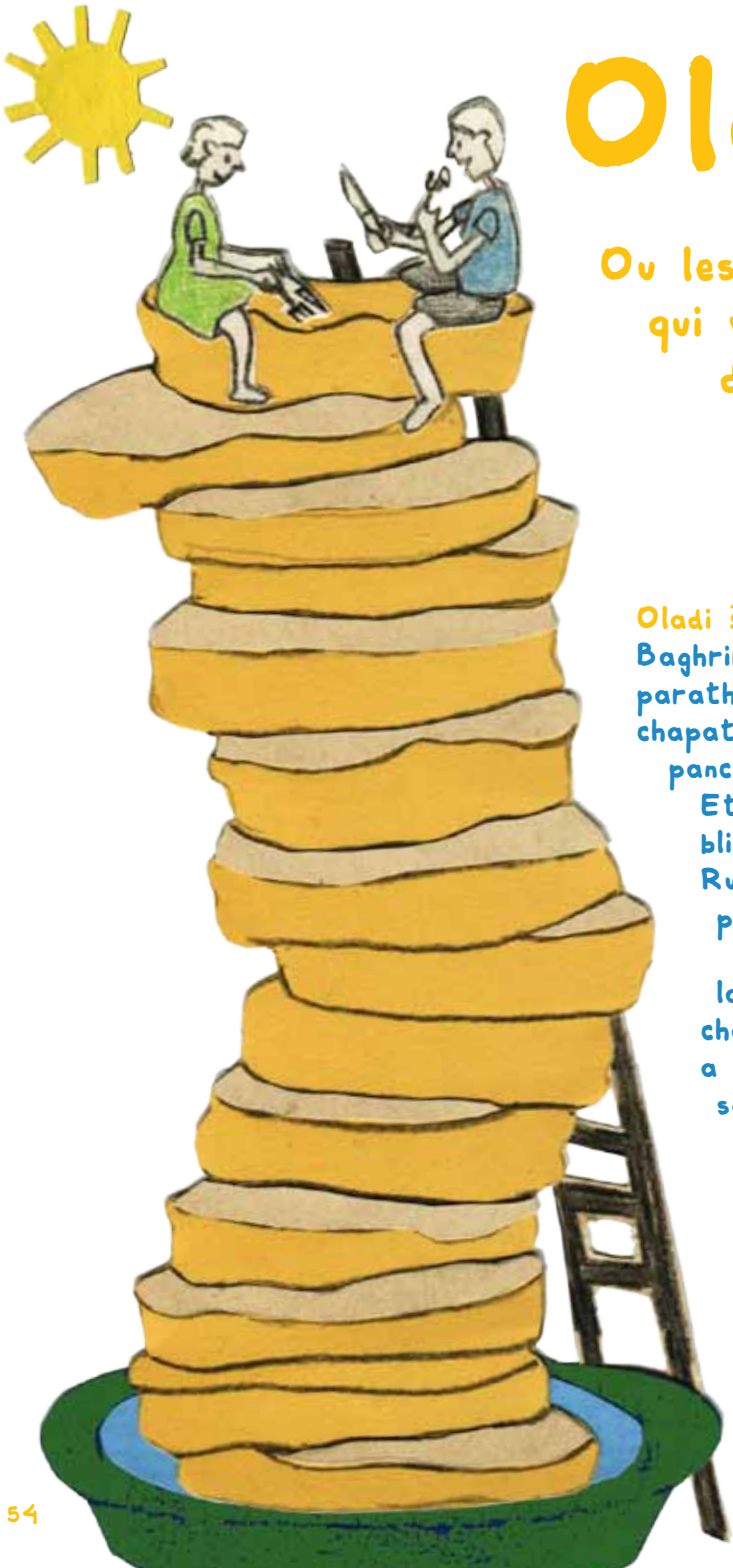
J'y suis presque ! Je rajoute le beurre de cacahuètes,

4 l'huile d'olive et passe le tout au mixer. Il ne me reste plus qu'à laisser refroidir la Chich'Ka Mouss avant de la déguster sur une tranche de pain. Je peux aussi y tremper des chips ou des tortillas, humm un délice !

Défi loqué



Si on a fait cette recette les doigts dans le nez, alors, on va vite se laver les mains, sinon, on aura plein de microbes sur les doigts et on peut maintenant se préparer à un nouveau défi : si on trouve les pois chiches en conserve, déjà tout prêts pour la recette, on peut aussi les préparer soi-même. Hé oui ! A la base, les pois chiches sont de petites boules dures comme des cailloux ! Pour les avoir cuits, on doit prendre une demi-tasse de pois chiches crus, les laisser tremper 24h dans de l'eau et les faire cuire pendant une bonne demi-heure jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres sous la dent.



Oladi

Ou les crêpettes qui venaient de l'est

Oladi ?!? Kezako ?
Baghrir au Maroc, paratha, dosa ou chapati en Inde, pancakes aux Etats-Unis, blini ou oladi en Russie, chaque pays a sa tradition de la crêpe et chaque famille a sa recette secrète ! Et dans ta famille, on les prépare comment ?

1 œuf

1/4 de cube de levure

préparation : 15 min
repos : 1 h
cuisson : 4 min par fournée
pour 25 crêpettes

1 pot de yaourt

3 brins de persil

quelques noix de beurre

1/2 pot de yaourt de farine

une pincée de sel

1 Tac Tac !

Je tape l'œuf sur le bord du bol et laisse glisser le contenu de la coquille dedans.

J'ajoute l'équivalent d'un pot de yaourt dans le bol et j'agite ensuite la fourchette dedans pour mélanger le tout.

2

Petit à petit, j'ajoute la farine et 1/4 de cube de levure effrité en tout petits morceaux tout en continuant à mélanger. Je termine en ajoutant des petits morceaux de persil.

3

Je laisse reposer le contenu du bol une petite heure.

4

Je fais chauffer une petite noix de beurre dans une poêle. Je dépose ensuite une cuillère à soupe de pâte et encore une autre à côté sans qu'elles se touchent. Après quelques minutes, quand une face est légèrement dorée, tu peux retourner tes oladis. Une fois cuits, c'est reparti pour une autre fournée.

5

LE LABO DES SENS

Amuse-toi à découvrir les aliments autrement.
Nombre de joueurs : 2 et +

EXPÉRIENCE N° 1 : MANGER AVEC LES DOIGTS, POURQUOI PAS ?

MATÉRIEL
un bandeau pour les yeux et des fruits ou légumes de la cuisine

Après avoir bandé les yeux de ton copain, dépose un fruit ou un légume dans sa main et demande-lui de deviner ce que c'est. Ca pique, c'est doux, c'est lisse, c'est long ? Alors, c'est, c'est ... ?

LE TOUCHER
Avec les mains, tu peux sentir la texture et la consistance d'un aliment.

EXPÉRIENCE N° 2 : SUR LE BOUT DE LA LANGUE !

LE GOÛT
Grâce à ta langue et ses papilles gustatives, tu peux sentir la saveur des aliments mais aussi leur texture et leur température. Hummm ! Que ce yaourt aux fruits est onctueux et frais.

MATÉRIEL un bandeau pour les yeux / trois produits à faire déguster que tu trouves dans la cuisine (par ex : un morceau de pomme, de carotte, de fromage). N'utilise pas d'aliments au goût désagréable comme la moutarde ou le poivre, sinon personne ne voudra plus participer à ton jeu !

Les yeux bandés, ton copain doit deviner ce que tu lui fais goûter. Et pour pimenter le jeu, tu peux aussi lui demander de décrire la saveur et la texture de l'aliment. C'est acide, amer ou sucré ? croquant, fondant, pâteux ? Alors, est-il un bon goûteur ?

EXPÉRIENCE N° 3 : A VUE DE NEZ

MATÉRIEL 3 pots de yaourt vides / 3 morceaux de papier aluminium percés de quelques trous pour recouvrir les pots.

INGRÉDIENTS des feuilles de coriandre, un peu de cannelle en poudre ou une autre épice, du café.

Dépose les ingrédients dans chaque petit pot. Referme le tout avec les chapeaux d'alu. Qui reconnaîtra le plus d'odeurs ?

L'ODORAT
Ton nez perçoit l'odeur des aliments. Certaines odeurs te donnent envie de manger et d'autres moins. Si tu bouches ton nez, tu sentiras moins le goût des choses.

EXPÉRIENCE N° 4 : A DÉVORER DES YEUX !

Voici 4 pommes dans tous leurs états.

Laquelle te plaît le plus ? Sais-tu dire pourquoi ?

LA VUE
Grâce à tes yeux, tu peux distinguer la forme (ronde, épaisse, plate, rectangulaire...), l'aspect (brillant, granuleux, trouble, mat,...), l'état des aliments (solide, liquide ...) ainsi que leur couleur qui évoquent les saveurs.

EXPÉRIENCE N° 5 : LA MÉLODIE DES GOURMANDS

Parmi cette liste de sons, choisis ceux qui te mettent l'eau à la bouche :

1. ton grand-père qui crie « A la soupe ! »
2. « Mon melon, il est beau mon melon, 2€, 2€, mon melon ! »
3. le crépitement du beurre dans la poêle
4. les assiettes qui tintent
5. « Allez, debout, il est 7 h ! »
6. la sonnerie de 10 h à l'école
7. le brouhaha de la cantine

Et si tu racontais à quoi ça te fait penser ?

L'OUÏE
Tu savoures aussi avec tes oreilles. Le bruit de la friteuse, d'une pomme qui croque sous la dent, cela te fait tout de suite penser aux frites croustillantes et à la fraîcheur d'une salade de fruits.

Au marché des

Il y en a pour tous les goûts !

As-tu déjà remarqué que les légumes et les fruits sont utilisés dans beaucoup d'expressions courantes ? Retrouve la bonne réponse parmi toutes ces propositions. Tu verras, c'est bête comme chou !

Avoir ...

- ○ la pêche
- ○ la banane
- ○ la citrouille

C'est ... sur le gâteau !

- ○ la cerise
- ○ l'amande
- ○ la framboise

Avoir un cœur ...

- ○ d'artichaut
- ○ de salade
- ○ de palmier

Raconter des ...

- ○ poireaux
- ○ salades
- ○ radis

Être rouge comme ...

- ○ une tomate
- ○ une cerise
- ○ une pomme

Couper ... en deux

- ○ la pomme
- ○ la pêche
- ○ la poire

expressions

Il en existe encore beaucoup d'autres. Regarde ce qu'il reste dans le panier et essaye de trouver de nouvelles expressions : noix, oignon, haricot, carotte, champignon, radis, prune, raisin, épinard, banane, pêche, citron.

○ sucré ○ salé

titre :

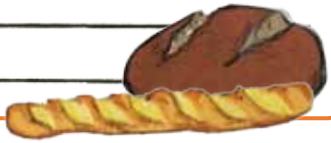
Ce qu'il me faut :

préparation : _____ min

cuisson : _____ min

pour _____

Préparation :



1

2

3

4

5

6

13

14

15

16

17

18

25

26

27

28

29

30

7

8

9

10

11

12

19

20

21

22

23

24

31

32

33

34

35

36

○ sucré ○ salé

titre :

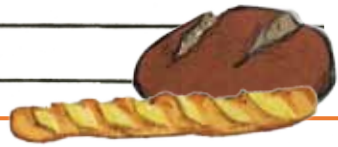
Ce qu'il me faut :

préparation : _____ min

cuisson : _____ min

pour _____

Préparation :



STÉPHANIE BERTEL conception
MISS VERTIGO le cordon vert
ELLEN KAPITZKY illustrations
[ellen.kapitzky@gmail.com]

Avec le soutien de Bruxelles Environnement
En collaboration avec Vertigo asbl

Bruxelles, 2013

Ce livre est imprimé sur
du papier recyclé et
à base d'encre végétale

Les enfants ont aussi envie de mettre la main à la pâte !
Avec TARTINES & COMPAGNIE, ils pourront mettre des couleurs dans leur boîte à tartine et découvrir de nouvelles saveurs.
16 recettes faciles à préparer pour les petits, pour les moyens et même les grands ! Et puis des jeux et des astuces pour cuisiner tout en s'amusant.

la chaise au plafond