

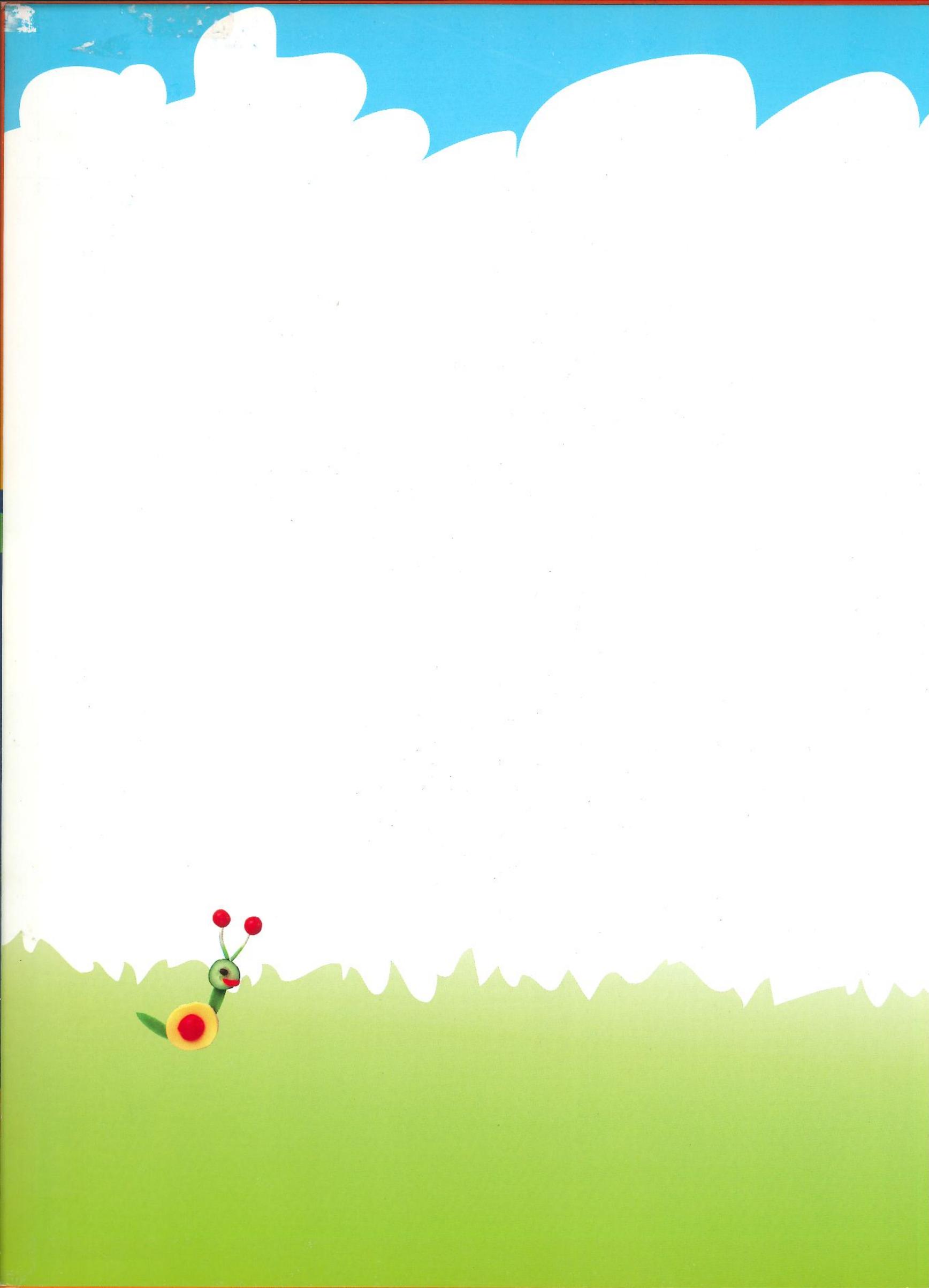
L'APPÉTIT

VIENT EN S'AMUSANT



SUCRÉ, SALÉ :
18 RECETTES ORIGINALES ET
ALLÉCHANTES POUR STIMULER
L'APPÉTIT DES ENFANTS





L'APPÉTIT VIENT
EN S'AMUSANT



Mumu Bienenstock
&
Mimi Bloch

SOMMAIRE

Sucré, salé : faites découvrir à votre enfant, un maximum de saveurs étonnantes et transformez, avec humour et imagination, ses repas habituels en moments de fête.



Pages :

8 & 9



Pages :

20 & 21



Pages :

32 & 33



10 & 11



22 & 23



34 & 35



12 & 13



24 & 25



36 & 37



14 & 15



26 & 27



38 & 39



16 & 17



28 & 29



40 & 41



18 & 19



30 & 31



42 & 43



P

our stimuler l'appétit de votre enfant ou pour lui apprendre à manger, des légumes par exemple... Concoctez-lui des plats craquants qui se mangent avec les yeux et suggèrent d'amusantes histoires qui font avaler bien des petites cuillerées !

Pas la peine de s'aventurer dans des recettes ardues et sophistiquées, les enfants préfèrent de loin des mets sains et faciles à croquer. Inspirez-vous des idées proposées mais n'hésitez pas à remplacer un ingrédient.

Pour ceux qui n'ont pas le temps de cuisiner, inutile de paniquer : gâteaux, cakes, biscuits, pâtes à pizza prêts à l'emploi feront très bien l'affaire !

Faites participer progressivement votre enfant, au fil de son évolution, à l'élaboration de ses repas tout en vous réservant toutes les tâches pouvant présenter un quelconque danger pour lui (cuisson, découpe...). Mettez-y toute votre fantaisie, ces recettes aux saveurs rigolotes seront désormais ses plats favoris.

Bon appétit et bon amusement...

Mumu et Mimi



RECETTES DE BASE



Le cake vanille

- 1 moule de 20 cm
- 250 g de beurre
- 200 g de sucre
- 250 g de farine fermentante tamisée
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé

Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux puis mettez-le dans un bol avec le sucre en tournant avec une cuillère en bois. Ajoutez ensuite les œufs et la farine tamisée et mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte onctueuse et homogène. Versez la préparation dans un moule beurré puis enfournez pendant 50 mn à 160°.

Biscuits au beurre

- 125 g de beurre ramolli
- 120 g de sucre
- 2 œufs
- 150 g de farine tamisée
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 jaune d'œuf pour badigeonner

Mélangez le beurre ramolli et le sucre dans le bol. Ajoutez les œufs, le sucre vanillé ainsi que la farine tamisée. Malaxez le tout jusqu'à obtenir une pâte ferme et homogène. Après l'avoir laissé reposer au frais (1h), étalez la pâte avec un rouleau et créez des formes avec des emporte-pièce. Badigeonnez les biscuits d'un jaune d'œuf puis mettez-les au four 5 à 10 mn à 160°.

Crêpes

- 250 g de farine tamisée
- 3 œufs
- 1/2 litre de liquide (moitié lait, moitié eau)
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

Mettez la farine dans un grand bol et versez le liquide au fur et à mesure pour éviter les grumeaux. Quand le mélange est homogène, ajoutez les œufs battus en omelette puis incorporez l'huile, le sel et le sucre. Mélangez bien et laissez reposer la pâte au moins 1h au frigo.

Glaçage citronné

- 200 g de sucre glace tamisé
- 1 blanc d'œuf
- Quelques gouttes de citron

Mélangez bien les trois ingrédients avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte onctueuse et homogène. Pour un glaçage coloré, ajoutez une ou deux gouttes de colorant alimentaire et malaxez bien. Servez-vous d'une spatule pour napper uniformément le glaçage. Si le nappage est encore transparent quand vous l'appliquez sur vos gâteaux, laissez-le durcir 15 minutes et remettez une deuxième couche.

Nappage au chocolat

Faites fondre 200 g de chocolat à feu doux avec un peu d'eau et mélangez bien le tout pour obtenir un nappage lisse et onctueux.

SANDWICH

SALÉ



MA ROULOTTE

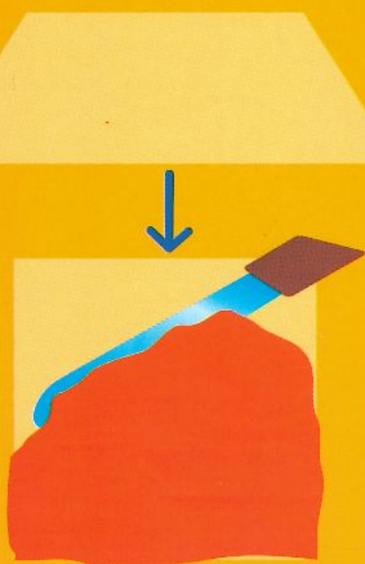
PETIT MARCHÉ

- De grandes tartines de pain de mie
- Une compote ou de la confiture de fruits rouges
- Une compote ou de la confiture d'abricots
- Des raisins verts
- Des fraises
- Une pomme rouge
- Une pomme verte
- Un citron vert
- Des myrtilles



PETITE CUISINE

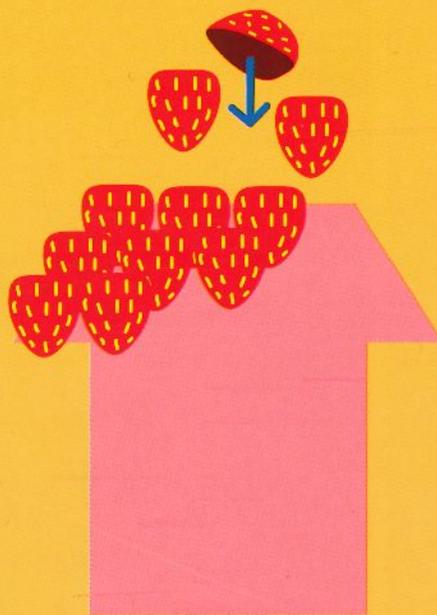
1



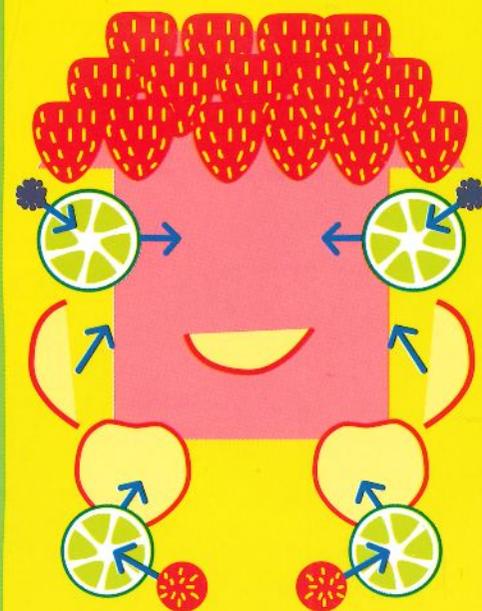
Découpez dans les tartines des formes simples : un rectangle pour le corps de la roulotte, un trapèze pour le toit et assemblez-les. Nappez généreusement les tartines de confiture.

2

Lavez les fruits avant de les utiliser. Coupez les fraises en deux et déposez-les délicatement pour composer les tuiles du toit de la roulotte.



3



Pour les roues, superposez des rondelles de citron, de pommes ainsi que des fraises. Pour le reste, n'hésitez pas à mettre une petite touche de fantaisie...

EN COMPOTE

SUCRÉ



UN LAPIN

PETIT MARCHÉ

- Un pain bagnat
- Un petit pain rond
- Du jambon
- Des feuilles de salade rouges et vertes
- Un concombre
- Un poivron orange
- Deux olives
- Un radis

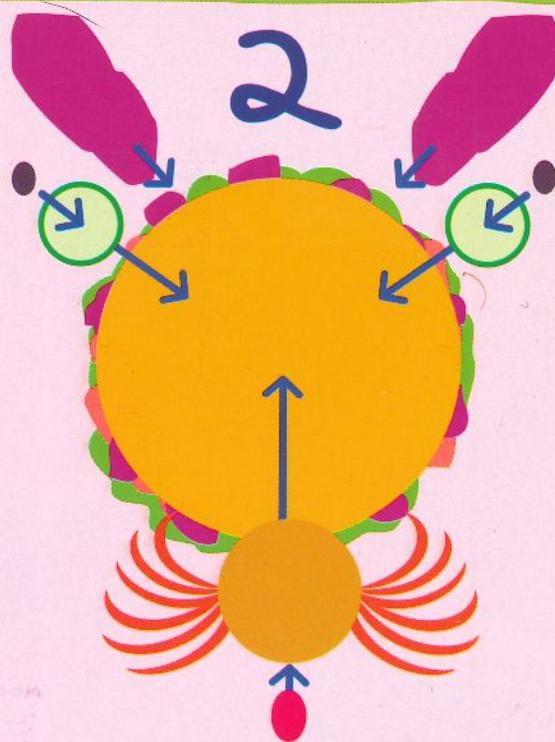
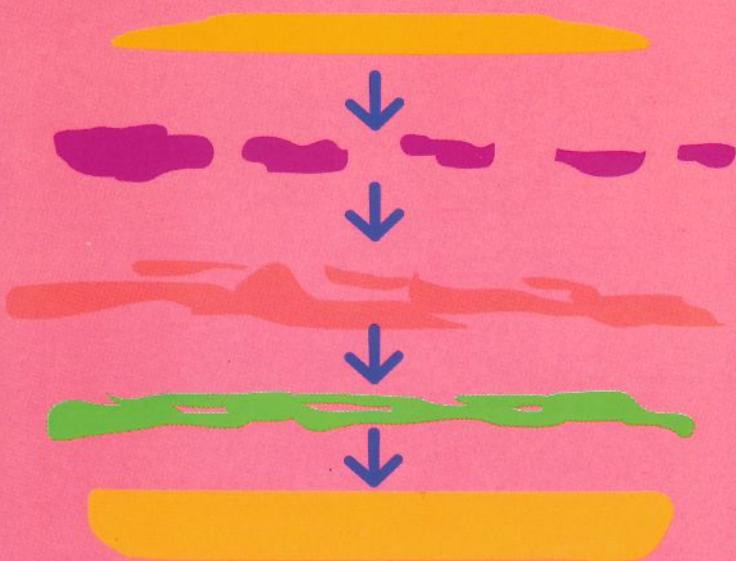


PETITE CUISINE

1

Coupez le pain bagnat dans le sens de l'épaisseur et lavez les crudités avant de les utiliser.

Garnissez le sandwich, éventuellement beurré, d'une couche de salade verte, superposez une couche de jambon et parsemez des morceaux de salade rouge pour garnir.



Fermez le pain et ajoutez des détails croquants pour former un joli lapin : un petit pain pour le museau, deux rondelles de concombre et des olives pour les yeux, des lamelles de poivron pour les moustaches, une rondelle de radis pour la bouche, plusieurs feuilles de salade rouge pour les longues oreilles.

Utilisez toute votre fantaisie pour le rendre aussi appétissant qu'attirant !

À CROQUER

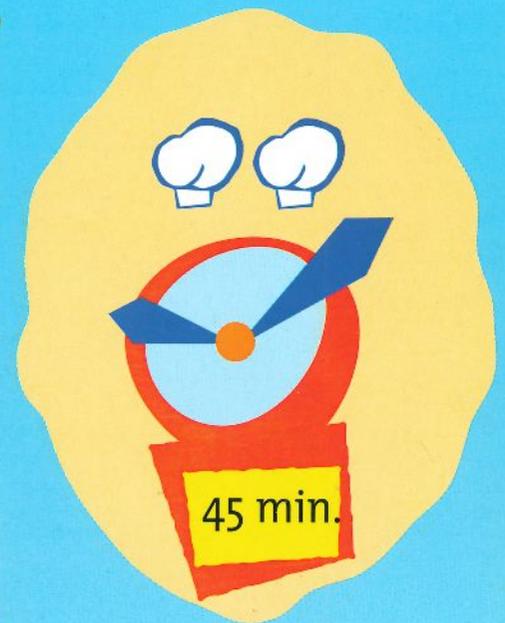
SALÉ



MA BÉBÊTE

PETIT MARCHÉ

- Une pâte à biscuit (voir recette page 6)
- Un glaçage jaune (voir recette page 6)
- De la pâte d'amandes nature
- Des bandes de pâte d'amandes bleue (voir page 7)
- Des lacets de réglisse
- Des bonbons noirs

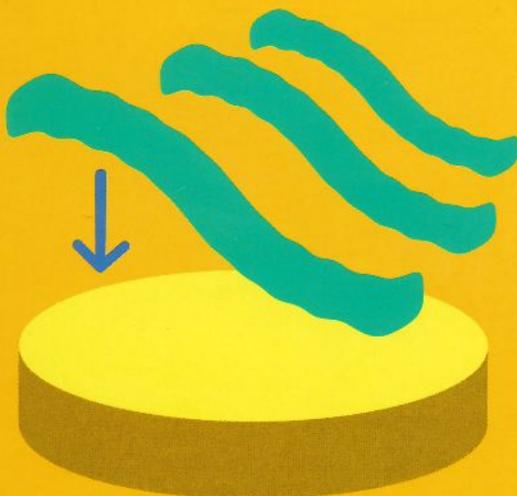


PETITE CUISINE



1

Étalez la pâte à biscuit avec un rouleau à pâtisserie et placez-la dans un moule préalablement beurré pour obtenir une belle forme bien ronde. Mettez le biscuit au four 5 à 10 min. à 180°. Nappez généreusement le biscuit refroidi d'un glaçage jaune et attendez qu'il ait bien séché avant de le décorer. Recouvrez la figurine de larges bandes de pâte d'amandes bleue.



2



Pour la tête, aplatissez un petit morceau de pâte d'amandes nature, faites-en un demi-cercle et garnissez-le de lacets de réglisse pour créer les antennes et la bouche. Pour les yeux, superposez des boules de pâte d'amandes, aplatissez-les légèrement et déposez deux bonbons. Quant aux pattes, d'autres lacets de réglisse feront très bien l'affaire.

EN SUCRE

SUCRÉ



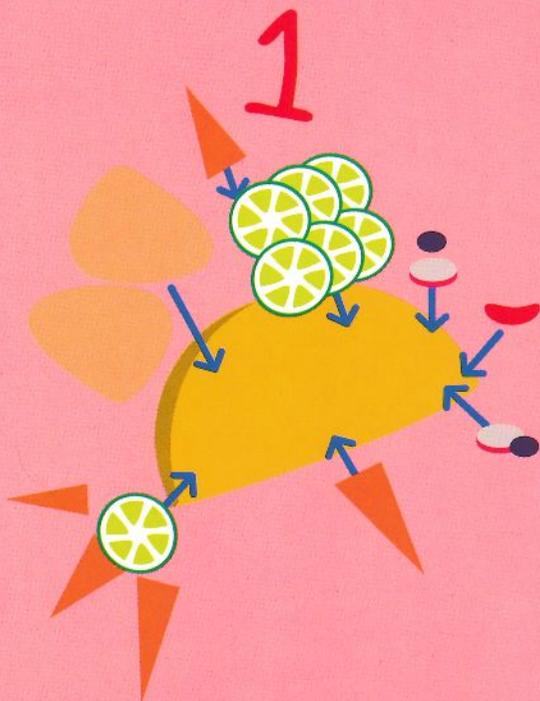
DES CRÊPES

PETIT MARCHÉ

- Une pâte à crêpes (voir recette page 6)
- Du fromage blanc
- Du saumon
- Des carottes
- Des olives
- Un concombre
- Des radis
- Un citron vert
- De la ciboulette
- Des tomates cerises



PETITE CUISINE



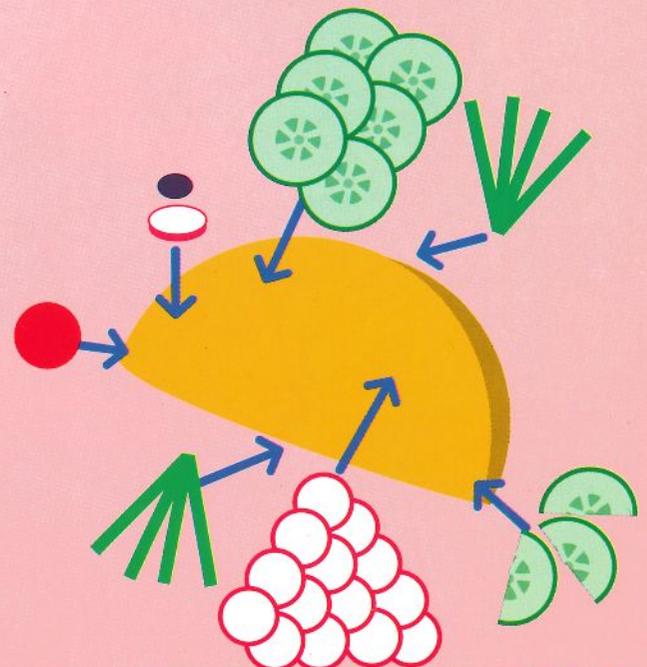
Préparez des crêpes à la poêle, fourrez-les de fromage blanc et pliez-les en deux.

Recouvrez délicatement une grande surface de la première crêpe de fines tranches de saumon et de citron vert. Ajoutez des rondelles de radis, des olives pour les yeux et un zeste de tomate pour la bouche. Utilisez des bouts de carottes triangulaires pour la queue et les nageoires.

2

Quant à la deuxième crêpe, décorez-la de rondelles de concombre et de radis.

Ajoutez une olive sur une rondelle de radis pour les yeux, une tomate cerise pour le nez, de la ciboulette pour les nageoires. Composez la queue avec des rondelles de concombre coupées en deux.



SOUS LA MER

SALÉ



BON APPÉTIT.

PETIT MARCHÉ

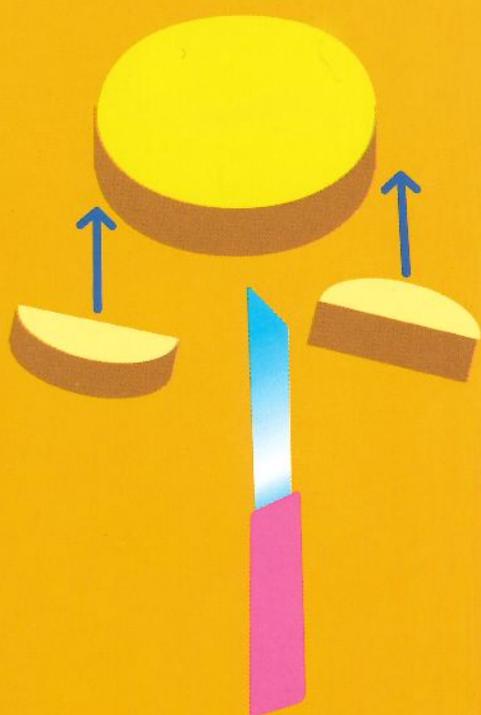
- Un grand cake (moule 20 cm), voir recette page 6
- Un petit cake (moule 10 cm ou acheté tout fait), voir page 6
- De la noix de coco
- Des granulés de chocolat ou du chocolat râpé
- Du miel
- Des pastilles de chocolat
- Deux cornets à glace
- Des lacets verts
- Un aplat de pâte d'amandes rose (voir page 7)
- Deux bonbons roses



PETITE CUISINE



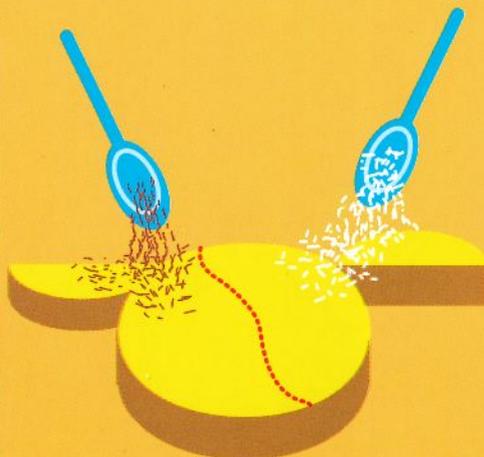
1



Coupez le petit cake en deux et disposez les morceaux de part et d'autre du grand cake, cela fera de belles oreilles à notre vache.

2

Enduisez généreusement tous les gâteaux de miel.
Disposez la noix de coco sur une oreille et une partie du visage, des granulés de chocolat sur le reste.



3



En utilisant le gabarit de la page 45, faites son beau museau en pâte d'amandes.

Terminez le visage de la vache par des pastilles de chocolat pour les yeux, des cornets à glace pour les cornes et des bonbons pour les narines.

N'oubliez pas les lacets verts pour former l'herbe.

BLANCHETTE

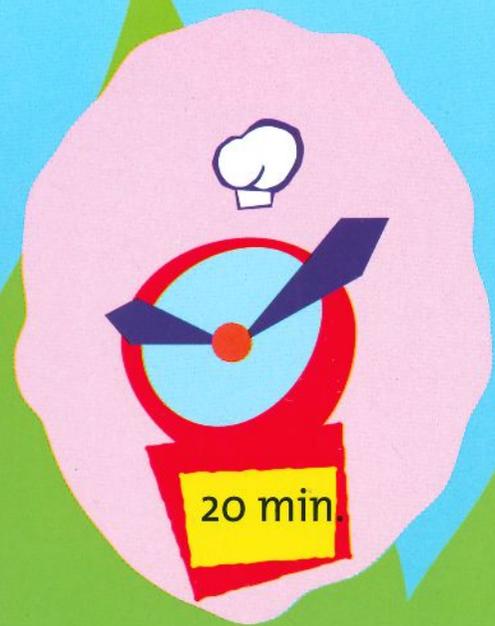
SUCRÉ



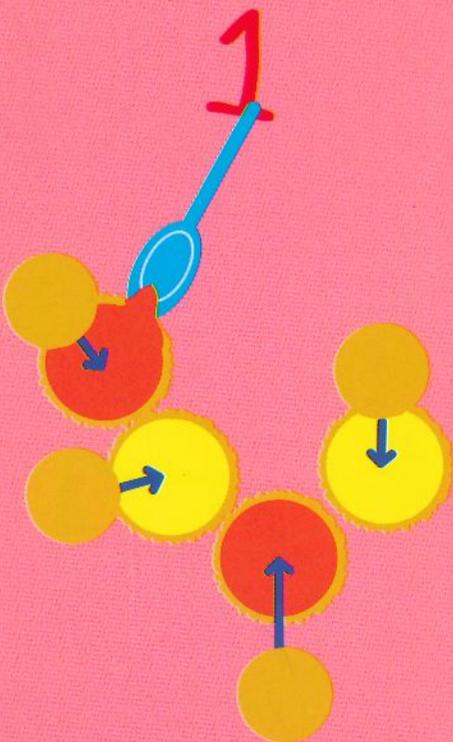
UN MILLE-

PETIT MARCHÉ

- Des barquettes salées prêtes à l'emploi
- Des toasts ronds
- Des petites saucisses
- De la moutarde
- Du ketchup
- Une carotte
- Des raisins secs



PETITE CUISINE

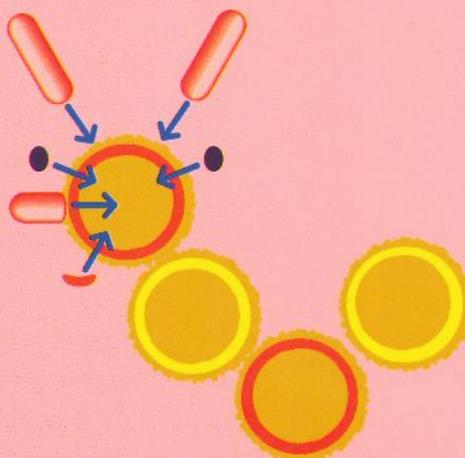


Commencez par remplir les barquettes de moutarde ou de ketchup et déposez au milieu de celles-ci un petit toast rond.

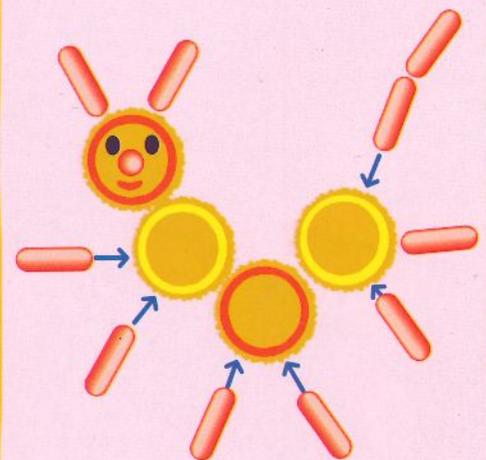
Mettez-les à la queue leu leu en alternant les couleurs, cela fera un joli corps.

2

Quant au visage, prévoyez deux raisins secs pour les yeux, une demi-saucisse pour le nez, une lamelle de carotte pour la bouche, et des saucisses pour les antennes.



3



Rajoutez les pattes et la queue : plusieurs saucisses à croquer.

N'ayez pas peur d'être inventif ! Plus c'est rigolo, plus votre gourmand en redemandera...

SAUCISSES

SALÉ



LE GUIGNOL

PETIT MARCHÉ

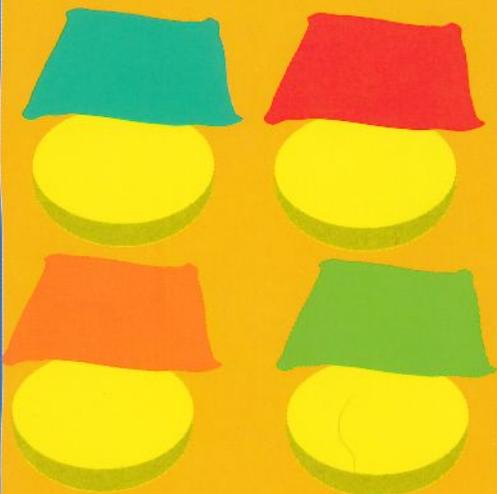
- Des biscuits fourrés à l'orange
- Des bâtonnets en chocolat
- De la pâte d'amandes de toutes les couleurs : bleu, orange, rouge, jaune, vert, brun, blanc (voir astuces page 7)
- Un assortiment de bonbons



PETITE CUISINE



1



Recouvrez de pâte d'amandes la surface des biscuits ronds.
À chacun sa couleur.

2

En vous inspirant des modèles ci-contre, sculptez de vos mains des formes simples (des ronds pour les têtes, des rectangles de tailles différentes pour la voiture, des triangles pour le nœud papillon, le chapeau ou la crête du coq, un cône pour le cornet de glace).



3



Décorez les figurines de bonbons miniatures et ajoutez tous les détails nécessaires pour qu'elles soient facilement reconnaissables. Enfoncez dans ces biscuits un petit bâtonnet et jouez à la marionnette avant de les engloutir.

EN BONBONS

SUCRÉ



MA PIZZA

PETIT MARCHÉ

- De la pâte à pizza prête à l'emploi
- Du coulis de tomates
- De la mozzarella en tranches
- Des tomates
- Des olives
- Une courgette
- Des poivrons orange
- De la ciboulette



PETITE CUISINE

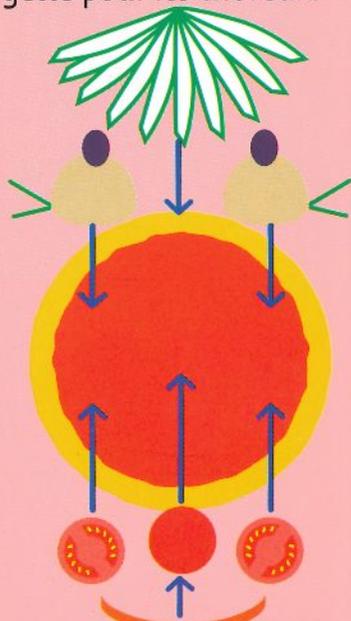
1



Commencez par nettoyer tous les légumes avant de les utiliser et préchauffez le four 10 min à 200°. Étalez le coulis de tomates le plus uniformément possible sur la pâte à pizza.

2

Le visage : des morceaux de mozzarella et des olives pour les yeux, des tomates coupées en deux pour les pommettes, une belle tomate pour le nez, une lamelle de poivron pour la bouche et des lamelles de courgette pour les cheveux.



3



Enfournez 5 bonnes minutes à 180° et achevez la décoration : une tranche de mozzarella et de fines lamelles de poivron pour le chapeau et pour les oreilles.

Inventez d'autres sujets : un réveil, une balle, un soleil... Ces petites surprises culinaires seront très appréciées et croquées en moins de deux !

TROPICALE

SALÉ



LES POMMES D'AMOUR

PETIT MARCHÉ

- Un cake (voir page 6)
- Un nappage au chocolat (voir page 6)
- De la pâte d'amandes verte, rouge, rose et brune (voir astuces page 7)
- Du miel liquide
- De la noix de coco
- Du lacet vert
- Des granulés en chocolat
- Des bonbons miniatures verts



PETITE CUISINE

1



Le mouton : modelez des formes simples dans de la pâte d'amandes rose (des ovales pour la tête, les oreilles et le corps, des boudins pour les pattes) et aplatissez-les légèrement. Utilisez des petites boulettes et des bonbons pour les yeux et le nez. Recouvrez le corps de miel, ensuite de noix de coco.

2

Le pommier : déposez la pâte d'amandes verte entre deux feuilles de papier cellophane et étalez-la au rouleau pour créer un bel aplat. Découpez l'arbre suivant le gabarit en page 44.



3



Modelez des boules rouges pour les pommes et insérez un granulé en chocolat pour la queue. Aplatissez des petits bouts de pâte d'amandes verte pour les feuilles et rainurez-les avec un couteau. Faites l'échelle avec des lacets verts, assemblez le tout, parsemez légèrement le verger de bonbons miniatures.

DE GROS MOULTON

SUCRÉ



LA PURÉE

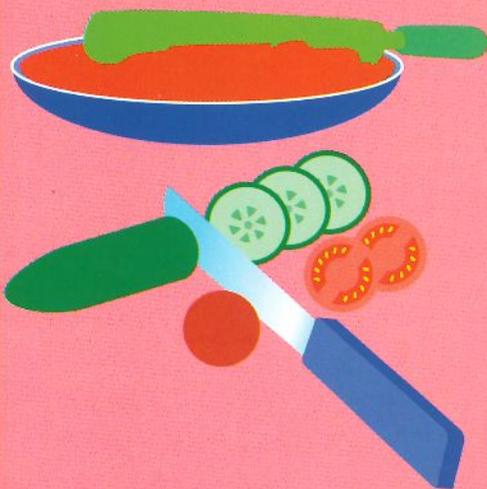
PETIT MARCHÉ

- Une purée de carottes
- Des carottes
- Des mange-tout
- Un mini-maïs
- Une tomate cerise
- Un concombre
- Des toasts ronds
- Des olives noires
- Une petite assiette



PETITE CUISINE

1

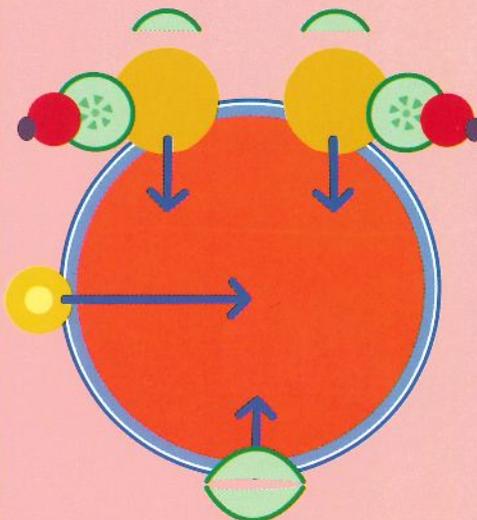


Nettoyez bien les aliments et blanchissez rapidement les mange-tout et les carottes dans l'eau ou au micro-ondes.

Étalez uniformément la purée dans la petite assiette, ensuite découpez les légumes en deux ou en lamelles.

2

Le visage : des bouts de concombre pour les sourcils; des toasts recouverts de rondelles de concombre, des demi-tomates et des olives pour les yeux, un maïs coupé en deux pour le nez et des lamelles de concombre pour la bouche.



3



Les plumes : des lamelles de carottes et des mange-tout. Le collier : des rondelles de concombre et encore des mange-tout.

En un tour de main, transformez une banale purée en personnage évocateur de nombreuses aventures !

INDIENNE

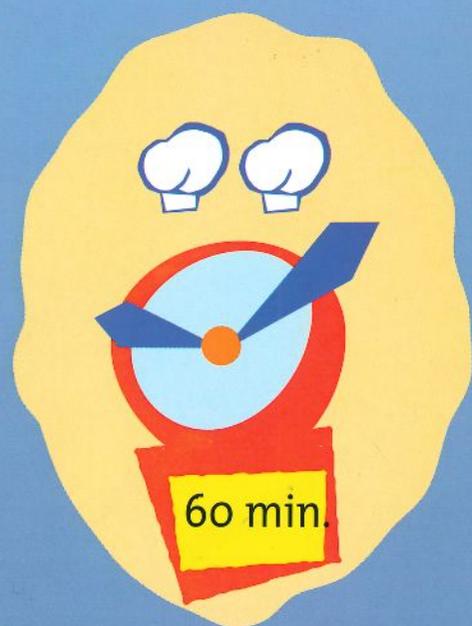
SALÉ



DOUCE NUIT.

PETIT MARCHÉ

- Un cake (voir page 6)
- De la pâte d'amandes nature
- De la pâte d'amandes bleue, rose, jaune, rouge et orange (voir page 7)
- Des bonbons miniatures



PETITE CUISINE



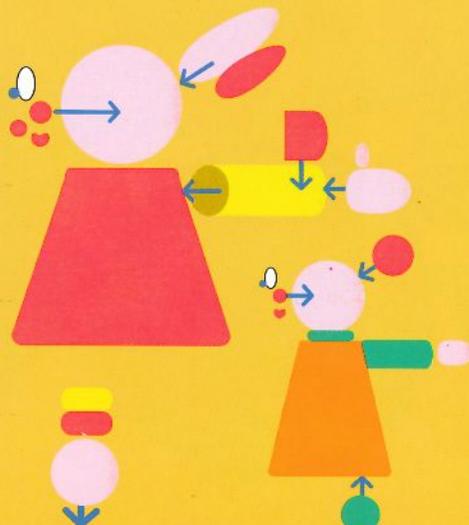
1



Déposez la pâte d'amandes bleue entre deux feuilles de papier cellophane et étalez-la au rouleau pour créer un bel aplat. Enrobez le gâteau de cette belle couverture. Préparez de la même façon un aplat jaune, formez une demi-lune et déposez-le sur le nappage bleu.

2

Pour les figurines en pâte d'amande, sculptez de vos doigts des formes simples (un trapèze pour le buste, une boule pour la tête, deux aplats ovales ou ronds pour les oreilles, des petites boules et des mini-boudins pour les mains, des boudins pour les bras, une petite boule pour le nez) et assemblez le tout.



3



Ajoutez les petits détails sucrés puis accrochez la figurine au gâteau. N'oubliez pas les pieds (des aplats ovales) et le chapeau (un cône sur un aplat rond).

MON LAPIN

SUCRÉ



LE NOUVEAU

PETIT MARCHÉ

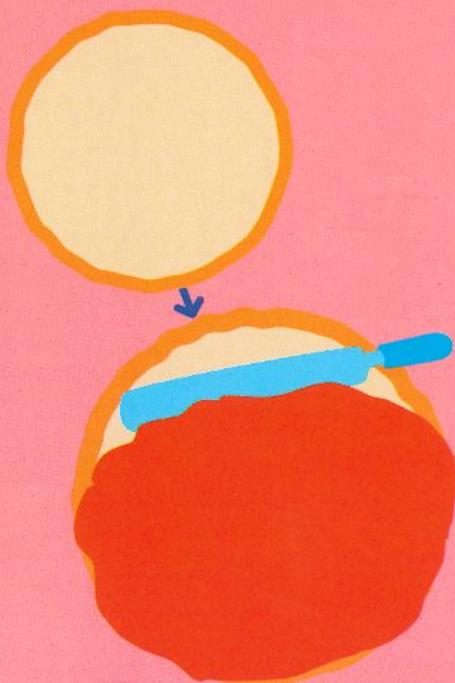
- Un pain de mie rond
- De la purée de carottes
- Une courgette
- De la ciboulette
- Un concombre
- Deux raisins secs
- Une tomate
- Un mini-maïs



PETITE CUISINE



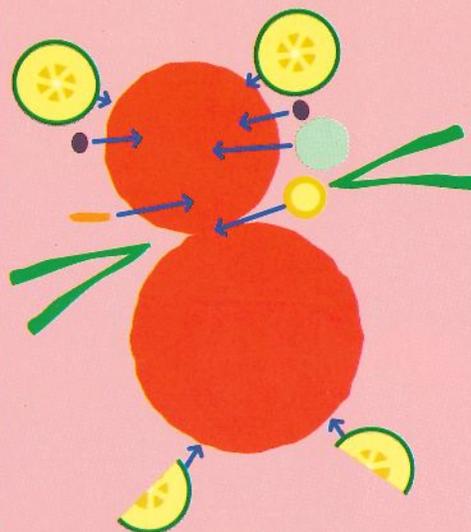
1



Assemblez deux tranches de pain, recouvrez-les de purée de carottes. Blanchissez rapidement la courgette et le maïs dans l'eau ou au micro-ondes.

2

Utilisez des raisins secs pour les yeux, un morceau de concombre pour le nez, une lamelle de tomate pour la bouche, des rondelles de courgette coupées en deux pour les pieds et les oreilles, un nœud papillon en ciboulette et rondelle de maïs.



3



En un tour de main, notre petit ours est devenu tout beau ! Mais si vous préférez un petit cochon, remplacez la purée de carottes par du tarama...

TARTINE

SALÉ



LE PETIT TRAIN

PETIT MARCHÉ

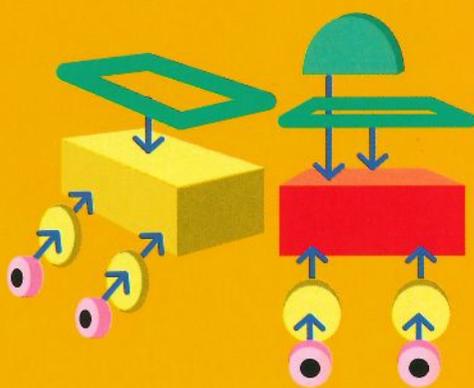
- De la pâte d'amandes de toutes les couleurs : rose, rouge, jaune, bleu, vert, orange (voir astuces page 7)
- Des bonbons miniatures
- Des bonbons rigolos



PETITE CUISINE



1



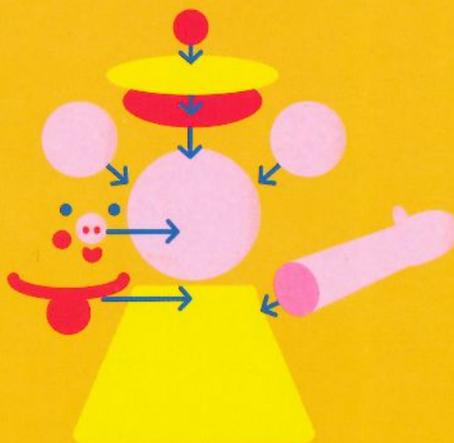
Pour réaliser ce mignon petit train, préparez deux blocs de pâte d'amandes et un plus petit morceau en forme de demi-lune pour la cabine du conducteur.

Entourez le dessus de chaque wagon de rouleaux de pâte d'amandes et assemblez le tout.

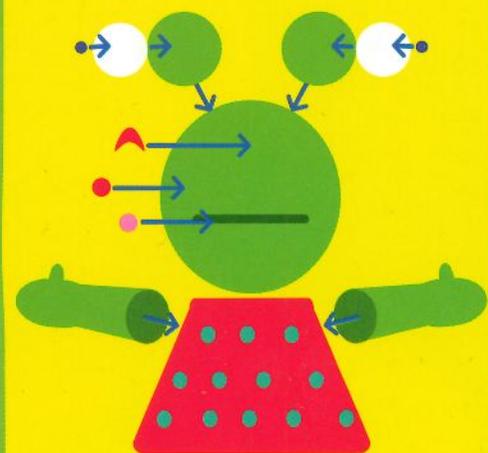
Pour les roues, modelez des boules de pâte d'amandes que vous aplatissez au rouleau et garnissez-les de bonbons.

2

Pour le cochon, sculptez de vos mains le buste (un trapèze), la tête (une boule bien ronde), le nez (une toute petite boule légèrement aplatie), les oreilles (deux aplats ronds), les bras (deux boudins) et assemblez le tout pour former un mignon conducteur ! Ajoutez les détails en sucre pour réaliser les yeux, la bouche, le nœud papillon...



3



La grenouille : procédez de même : un trapèze pour le corps, une grosse boule pour la tête (faites une fente pour la bouche et mettez-y une petite boule pour la langue), deux boules au sommet de la tête pour les yeux, garnies d'aplat blancs et deux boudins pour les bras.

MONTAGNARD

SUCRÉ



LES LÉGUMES

PETIT MARCHÉ

- Un concombre
- Des carottes
- Des radis
- Des mini-maïs
- Des morceaux de gruyère
- De la ciboulette
- Des feuilles de menthe
- Des cure-dents



PETITE CUISINE



Nettoyez bien les aliments avant de les utiliser et blanchissez carottes et maïs.

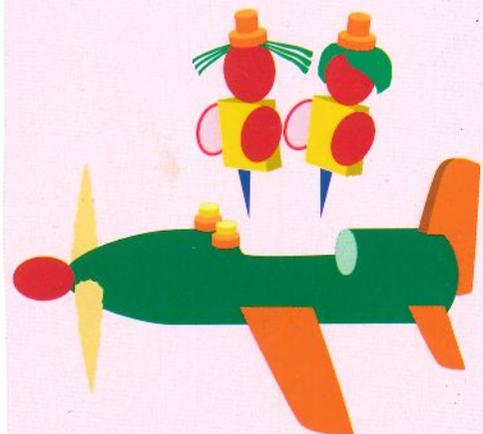
Pour l'avion, faites une découpe rectangulaire dans un morceau de concombre et évidez-le avec une cuillère. Accrochez-y, avec des pique-olives, les ailes (carottes coupées dans le sens de la longueur) et les hélices (mini-maïs). Construisez les cadrans avec des rondelles de carottes et de maïs.

2

Pour les passagers, préparez des morceaux de fromage pour le corps, des radis coupés en deux pour les bras, un radis pour la tête, de la ciboulette ou des feuilles de menthe pour les cheveux et des rondelles de carottes superposées pour le chapeau.



3



Amusez-vous à enfiler tous ces ingrédients entre eux et installez les passagers dans l'avion.

N'oubliez pas d'enlever les bâtonnets avant de manger les décorations.

VOLANTS !

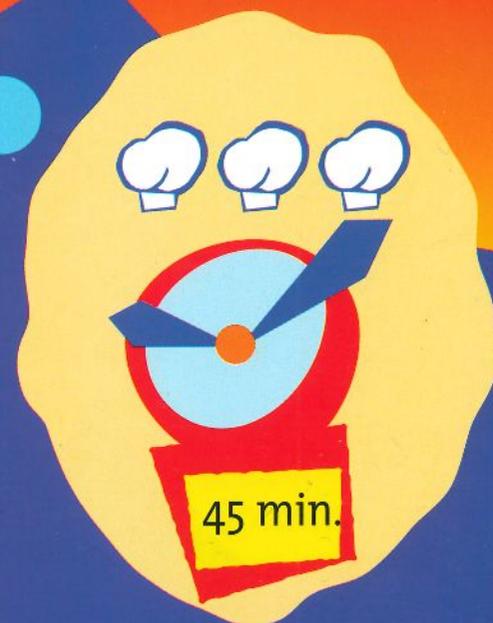
SALÉ



LES BONS FRUITS

PETIT MARCHÉ

- Un citron vert
- Une poire
- Une banane
- Des raisins noirs
- Une carambole
- Un kiwi
- Une framboise
- Des myrtilles
- Des pique-olives
- Des brochettes en bois



PETITE CUISINE



1



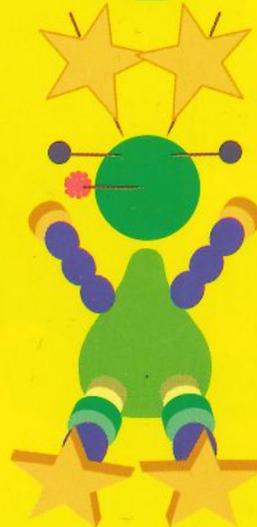
Nettoyez soigneusement les aliments avant de commencer. À l'aide d'un bon couteau, pelez soigneusement le kiwi et la banane et découpez-les en rondelles.

2

Pour les jambes, enfiler tranches de carambole, raisin, tranches de kiwi et de banane sur des brochettes et enfoncez-les dans le corps (la poire). Procédez de même pour les bras : trois raisins et une tranche de banane feront l'affaire.



3



Fixez la tête (un citron vert) au moyen d'un pique-olives et préparez de fines lamelles de carambole pour réaliser les oreilles de cet étrange clown. Terminez le visage avec des myrtilles pour les yeux, une framboise pour le nez et ajoutez une petite touche de fantaisie pour rendre ce personnage craquant.

FONT LE CLOWN

SUCRÉ



MES VACANCES

PETIT MARCHÉ

- De la pâte d'amandes de toutes les couleurs: rose, rouge, blanc, jaune, bleu, vert, orange, brun (voir astuces page 7)
- Des bonbons miniatures
- Des bandes de pâte d'amandes colorée (voir astuces page 7)



PETITE CUISINE



1



Unissez des bandes de pâte d'amandes de couleurs différentes pour faire une belle serviette de plage.

2

Préparez la figurine en jouant essentiellement avec vos doigts. Modelez une boule ronde pour la tête, des saucisses pour les membres, un large aplat en forme de trapèze pour la robe, de très fines saucisses pour les cheveux, des boudins pour le chapeau et le bord du vêtement.



3



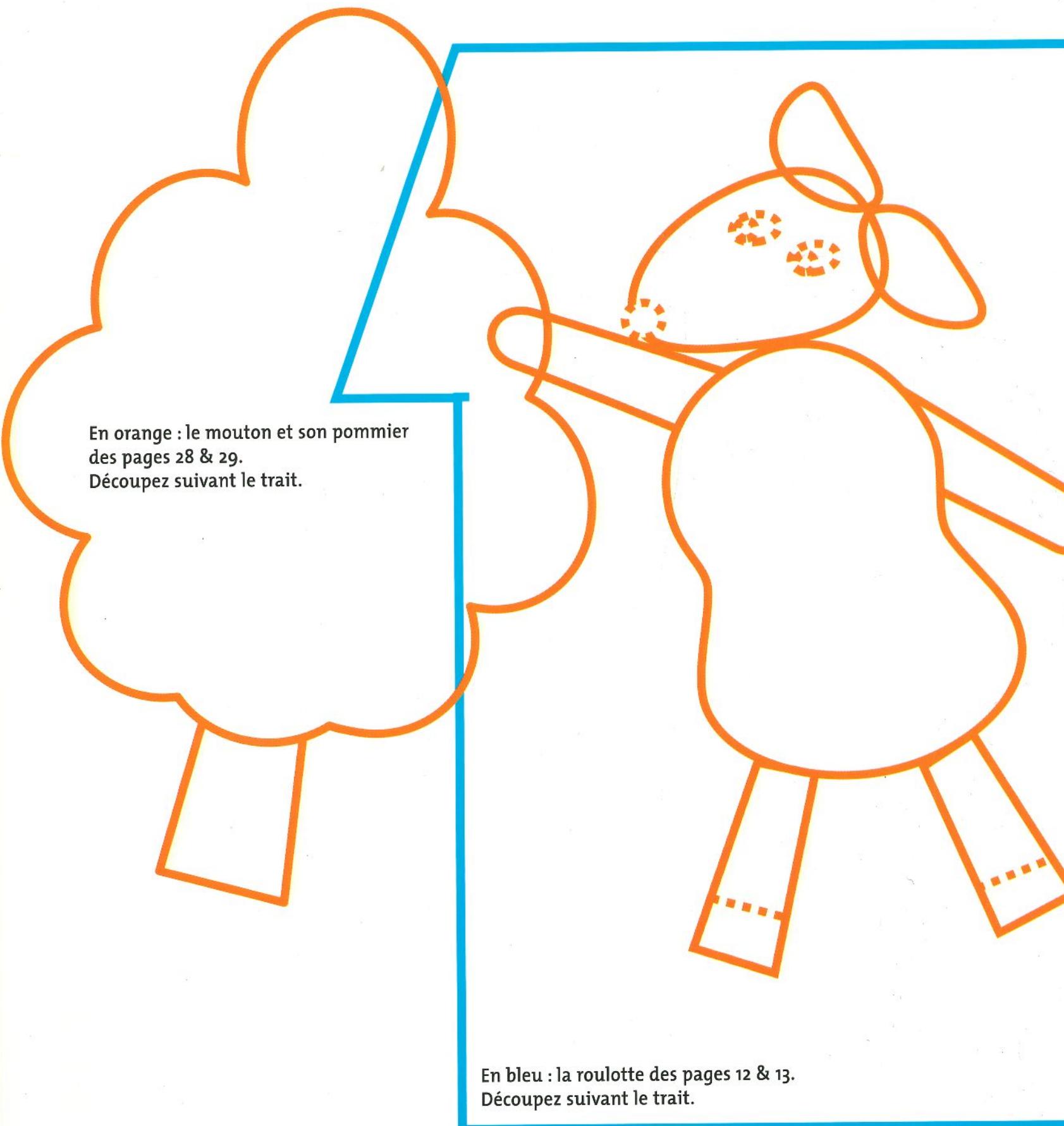
Pour assembler la figurine, déposez sa robe sur la serviette de plage, surélevez-la pour fixer la tête et les bras ou pour y glisser les jambes légèrement pliées. Ajoutez tous les petits détails en vous inspirant du modèle ci-contre et laissez libre cours à votre imagination !

AU SOLEIL

SUCRÉ
...

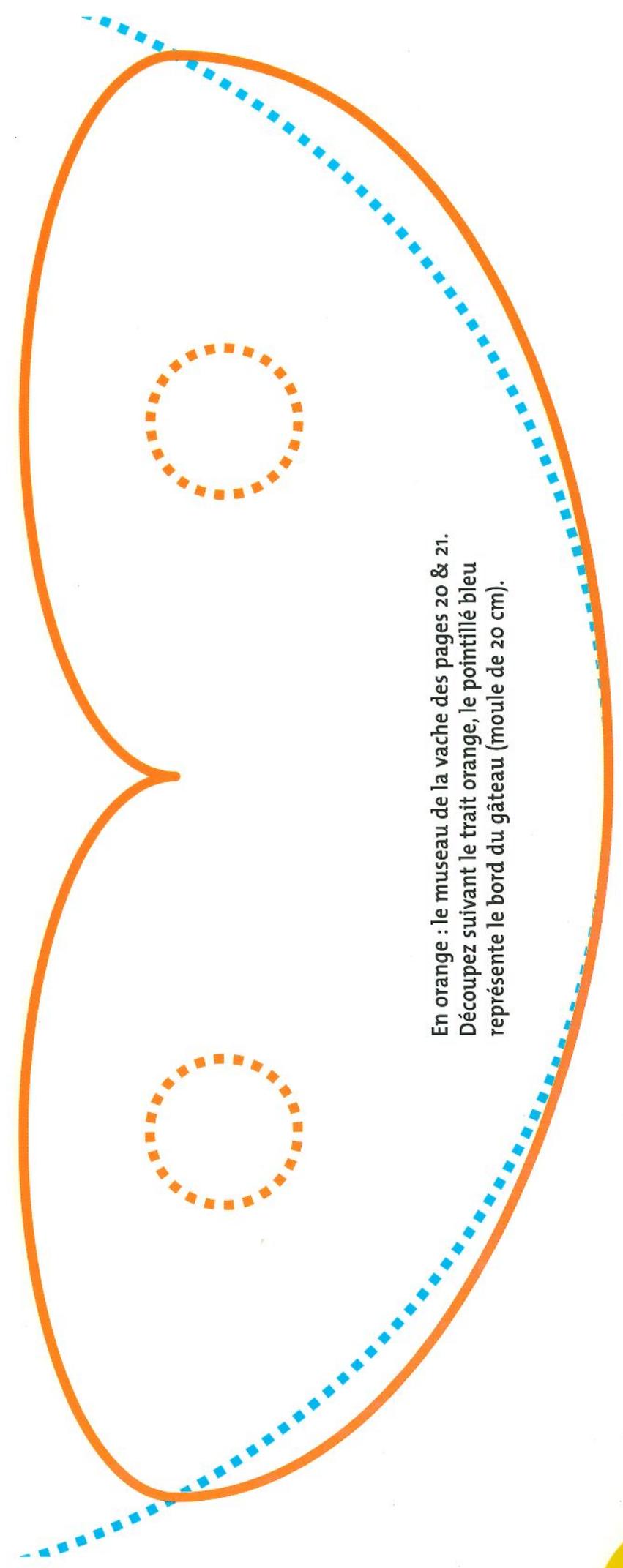
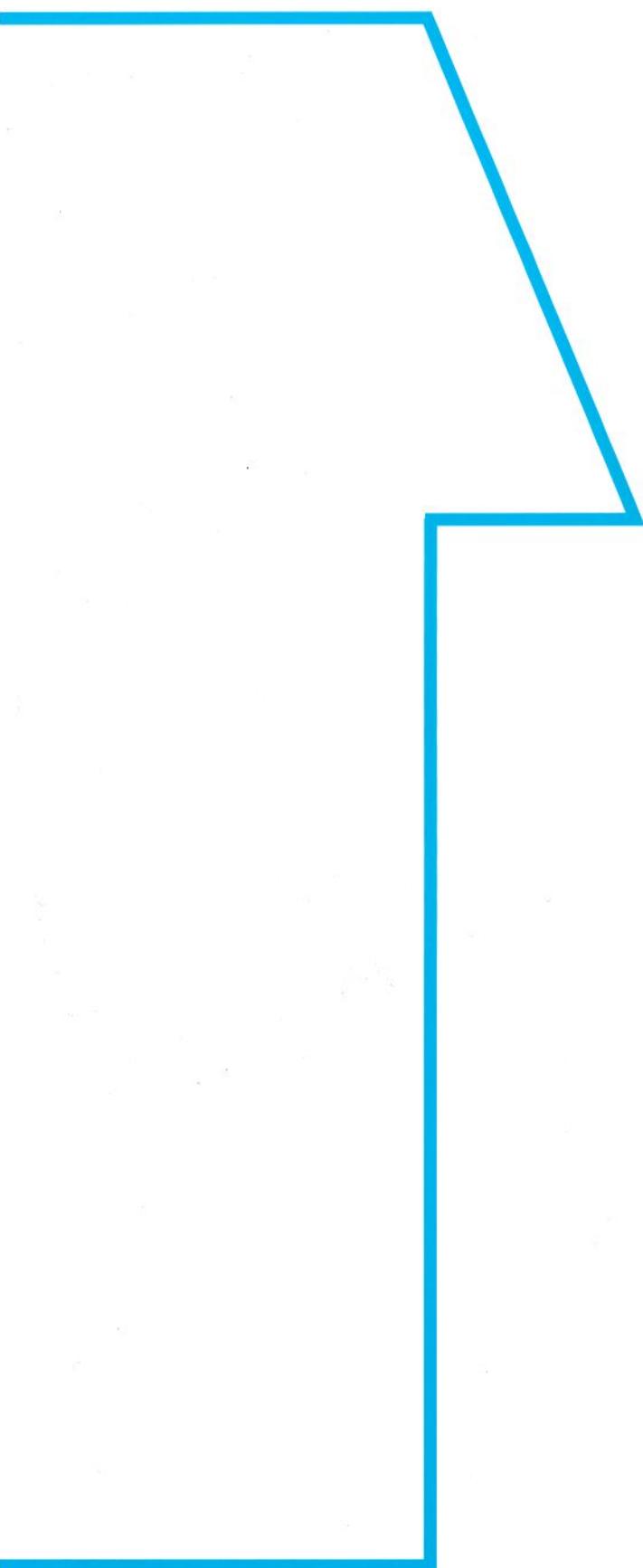


Gabarits :



En orange : le mouton et son pommier
des pages 28 & 29.
Découpez suivant le trait.

En bleu : la roulotte des pages 12 & 13.
Découpez suivant le trait.



En orange : le museau de la vache des pages 20 & 21.
Découpez suivant le trait orange, le pointillé bleu
représente le bord du gâteau (moule de 20 cm).

Notes :

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Une roulotte en compote,
un clown fruité,
un avion de légumes,
des crêpes en forme de poisson,
une loco en pâte d'amandes...

Plein d'idées astucieuses pour stimuler
l'appétit par l'amusement !

De jolies surprises culinaires à faire découvrir
à votre enfant et de quoi l'initier pas à pas
à l'art culinaire.

Une façon originale de transformer ses plats
habituels en figurines amusantes, d'inventer
des tas d'histoires craquantes.

Recettes sucrées et salées faciles à réaliser, avec
photos et explications progressives à la clef.

