**Recettes rapides et faciles**

**La cuisine rassemble, elle permet de faire et de se régaler ensemble. Dès le plus jeune âge de vos enfants, n’hésitez pas à les faire participer. La cuisine est un moyen de découvrir les aliments et d’avoir envie de les gouter. En cuisinant, on développe le toucher, le goût et l’odorat, c’est un vrai moyen de faire des expériences sensorielles.**

**Laissez vos enfants toucher les aliments, verser, peser, mélanger (avec votre aide si besoin). Adapter le matériel utilisé pour que vos enfants puissent participer sans danger.**

**Pour les plus grands, c’est un moyen ludique d’aborder les mathématiques grâce aux mesures et quantités.**

**Et après avoir cuisiné, on joue à nettoyer et ranger tous ensemble ☺☺☺**

* **Sablés :** Four 180°, cuisson environ 20 minutes

*1 œuf*

*120 g de sucre*

*1 sachet de sucre vanillé*

*250 g de farine*

*125 g de beurre*

Après avoir préparé la pâte, étalez la et préparez vos biscuits à l’aide d’emportes pièces, verres, grands bouchons,…

Ce que les enfants adorent dans cette recette, c’est que l’on peut malaxer la pâte avec les mains et qu’ils peuvent jouer comme avec de la pâte à modeler à fabriquer les formes de leur choix.

* **Cookies** : Four 180°, cuisson environ 20minutes

*150 g de farine*

*110 g de sucre en poudre*

*1 œuf*

*1 sachet de sucre vanillé*

*125 g de beurre mou*

*70 g de chocolat que vous écrasez en pépites*

*1 cuillère à café de levure chimique*

Comme pour les sablés, le plaisir c’est de pouvoir y mettre les mains….. Lorsque la pâte est prête :

* Soit vous disposez la quantité d’une cuillère à soupe sur votre plaque de cuisson, que vous écrasez légèrement,
* Soit vous faites des boules que vous écrasez légèrement.
* **Smoothies**

Dans un Blender, mélanger :

*environ 500g de fruits de votre choix*

*1 demi-verre de jus de fruit*

*1 à 2 boules de glace vanille (en option)*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

* **Légumes au yaourt**

Faites cuire à la vapeur des bâtonnets de légumes ou bouquets de votre choix.

Dans des petits bols, préparez avec votre enfants des mélanges yaourt nature ou fromage blanc/ épices (yaourt piment doux, yaourt paprika, yaourt curry, yaourt cumin,…..).

Puis trempez à votre convenance vos légumes dans les préparations.

Le fait de préparer les sauces, la diversité des couleurs et surtout le fait de pouvoir choisir eux-mêmes là où ils trempent leurs légumes, amuse beaucoup les enfants. Essayez-vous serez surpris.

* **Muffin salé :** Four à 180°, environ 25/30 minutes

*300 g de farine*

*60 g de beurre fondu ou 50ml d’ huile de votre choix*

*2 œufs*

*25 cl de lait*

*1/2 sachet de levure chimique (8 g)*

*2 pincées de sel*

Une fois la préparation réalisée, mélanger avec les ingrédients de votre choix (cuit au préalable si besoin et coupés en petits morceaux) et disposer la préparation dans des moules à muffins.

Quelques idées :

- poulet/curry/courgettes

- jambon/gruyère

- carotte/ cumin

- thon/olives………

Vous pouvez décliner cette recette avec la base des madeleines ou des gaufres

**N’oubliez pas, cuisiner c’est comme jouer pour vos enfants, alors amusez-vous et bon appétit !!!!**