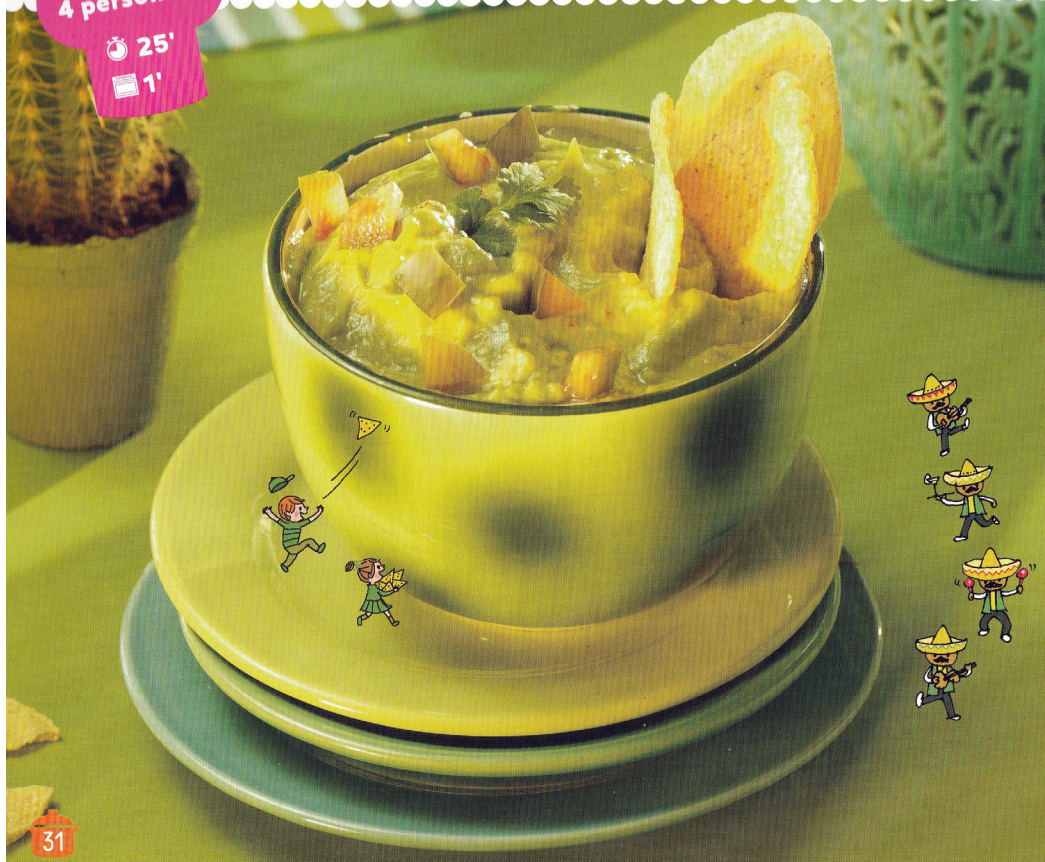


# LE GUACAM'OLÉ

Pour  
4 personnes

25'

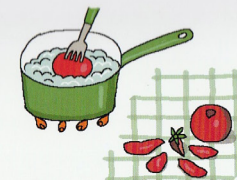
1'



## LE GUACAM'OLÉ

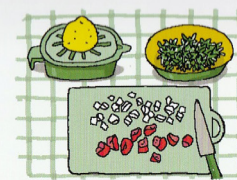
### INGRÉDIENTS

- 1 PAQUET DE CHIPS DE MAÏS MEXICAINES
- 2 AVOCATS BIEN MÛRS
- 1 PETITE TOMATE
- 1/2 OIGNON
- 1/2 CITRON
- 20 BRINS DE CORIANDRE
- DU POIVRE
- DU SEL



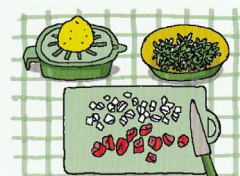
1

Fais bouillir de l'eau. À l'aide d'une fourchette, **plonge la tomate** dans l'eau pendant 1 minute. Puis en veillant à ne pas te brûler, **pèle-la** et enlève son cœur.



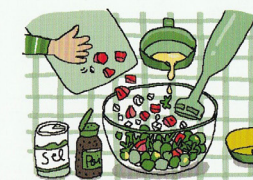
2

**Presse** le demi-citron. Détache les feuilles de coriandre de leurs tiges. **Épluche** le demi-oignon. **Coupe finement l'oignon et la tomate** en morceaux.



3

**Coupe les avocats** en deux. Enlève les noyaux. **Retire leur chair** avec une cuillère et mets-la dans un saladier.



4

**Ajoute la tomate, le citron, l'oignon** et les feuilles de **coriandre** lavées. **Mixe** l'ensemble quelques secondes. **Sale et poivre** puis sers avec les chips de maïs.





Avec l'aide  
d'un adulte



PRÉPARATION  
20 MN



CUISON  
30 MN



DIFFICILE



## Tomate surprise

LA TOMATE :  
En France,  
elle pousse à partir  
du mois de juin.  
L'été elle est plus  
savoureuse.

### Les ingrédients

POUR 4 PERSONNES  
4 tomates moyennes

1/2 aubergine  
1/2 courgette  
1/2 poivron jaune  
1/2 oignon  
1 gousse d'ail  
3 cuillères à soupe  
d'huile de Provence  
Herbes de Provence  
Olives noires ou vertes  
Sel  
Poivre

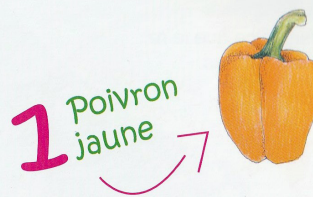
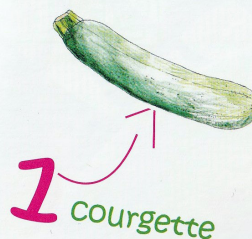
### Matériel

Plat à gratin  
Poêle  
Planche à découper  
Couteau  
Petite cuillère  
Économe

- 1 Lave les légumes.
- 2 Vide les tomates et dispose les dans un plat allant au four.
- 3 Mixe la pulpe, ajoute les herbes de Provence et dispose la au fond du plat.
- 4 Epluche l'aubergine, la courgette, l'oignon et l'ail.
- 5 Découpe les en petits dés ainsi que le poivron et fais les revenir à l'huile d'olive dans une poêle.
- 6 Assaisonne\*.
- 7 Farcies les tomates avec ce mélange de légumes.
- 8 Ajoute une olive au milieu.
- 9 Fais les cuire au four Th6 (180°C) pendant 30 mn environ.



Prends une petite cuillère  
pour vider les tomates.



**Devinette**  
La tomate a été importée  
au XV<sup>ème</sup> siècle de quel pays ?  
1 - Du Pérou  
2 - D'Italie  
3 - D'Algérie  
(Réponse page 64)



# La salade de fraises

Pour 4 personnes

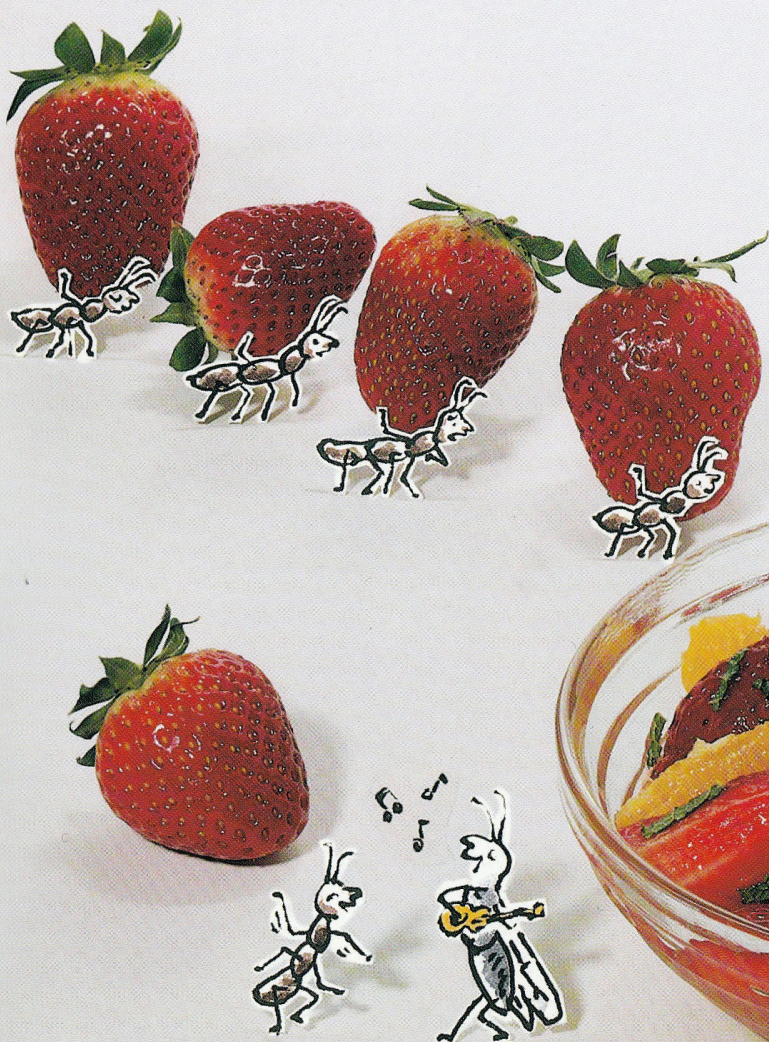
500 g de fraises

4 oranges

1/2 citron

2 cuillerées à café de sucre

20 feuilles de menthe



## Le truc en plus

Mélange une demi-cuillerée à café de cannelle en poudre à ta salade de fraises. C'est délicieux !

**1** Épluche deux oranges. Sépare les quartiers et retire la peau blanche. Coupe les quartiers d'orange en morceaux.



**2** Lave les fraises. Coupe-les en quatre. Mélange les fraises aux quartiers d'orange dans un saladier.



**3** Presse les deux autres oranges ainsi que le demi-citron. Hache la menthe avec un couteau.



**4** Ajoute le jus des oranges, le jus de citron, le sucre et la menthe aux fraises. Mélange et mets trois heures au réfrigérateur.





# La tarte aux abricots

Pour 6 personnes

1 rouleau de pâte feuilletée

500 g d'abricots

1 œuf

1 verre de lait

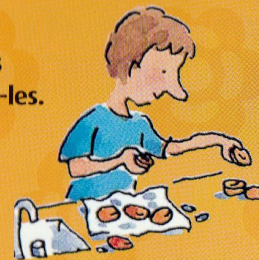
2 sachets de sucre vanillé



## Le truc en plus

Pour éviter que la pâte devienne molle à cause du jus des fruits, saupoudre-la avec une cuillerée à soupe de semoule avant de poser les abricots.

**1** Lave les abricots à l'eau froide. Essuie-les. Coupe-les en deux et enlève le noyau.



**2** Casse l'œuf dans un bol. Bats-le avec une fourchette. Ajoute le sucre et le lait. Mélange bien.



**3** Étale la pâte dans un moule à tarte. Pose les moitiés d'abricot sur la pâte, la peau vers le haut.

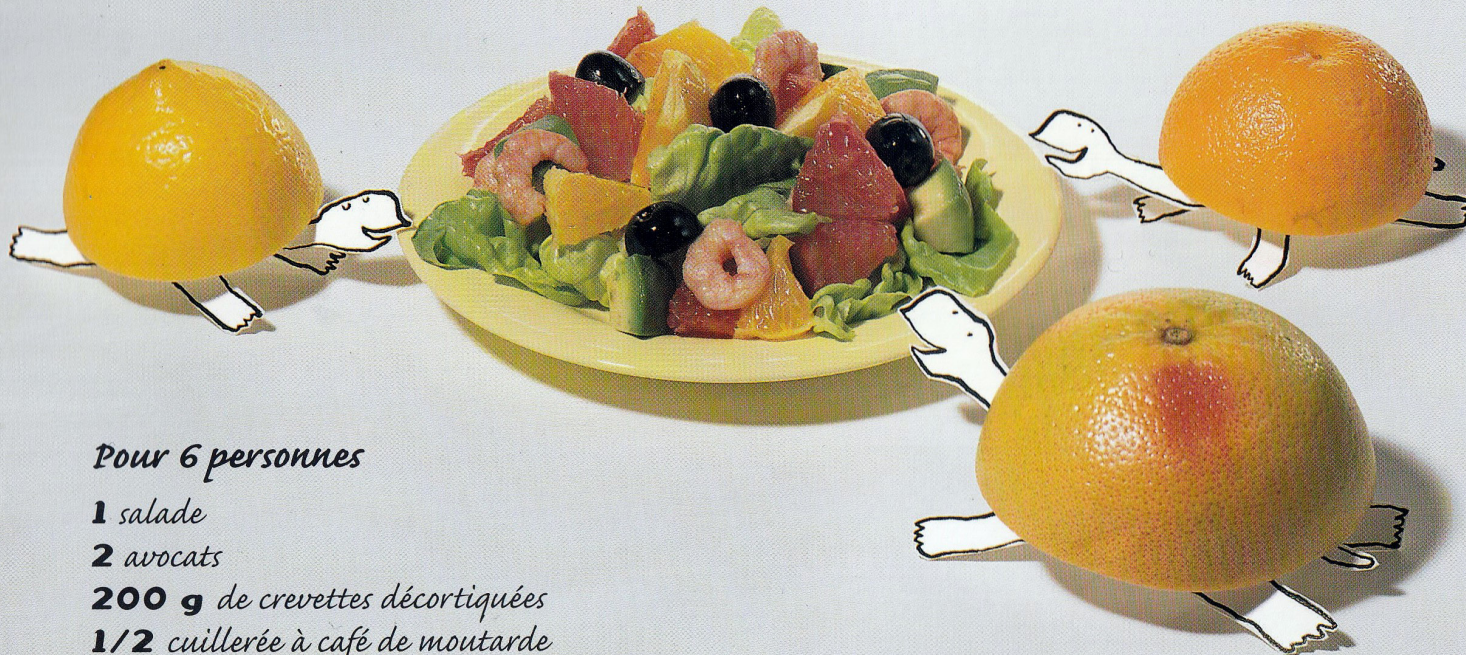
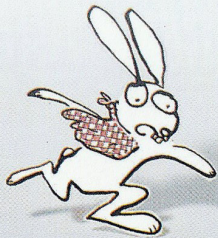


**4** Recouvre avec la crème. Mets au four, à 220 °C (th. 7) pendant 35 minutes. Sers chaud ou froid.





# La salade des îles



**Pour 6 personnes**

**1** salade  
**2** avocats  
**200 g** de crevettes décortiquées  
**1/2** cuillerée à café de moutarde  
**2** pamplemousses  
**2** oranges  
**1** citron  
quelques olives noires  
du sel, du poivre, de l'huile

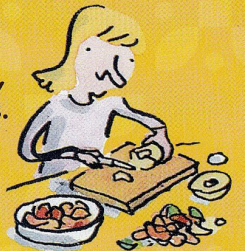
## Le truc en plus

Pour que les avocats ne noircissent pas tout de suite, arrose-les de jus de citron.

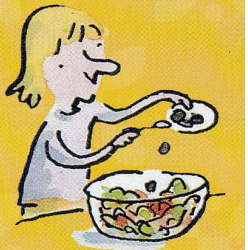
**1** Coupe la queue de la salade. Détache les feuilles, lave-les bien sous l'eau froide et égoutte-les.



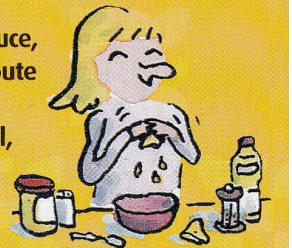
**2** Pèle les oranges et les pamplemousses, coupe-les en rondelles. Épluche les avocats et coupe la chair en cubes.



**3** Dans un saladier, dispose les feuilles de salade, les rondelles de fruits, les cubes d'avocat, les crevettes et les olives.



**4** Pour faire la sauce, presse le citron. Ajoute la moutarde au jus de citron, puis le sel, le poivre et une cuillerée d'huile. Mélange bien.

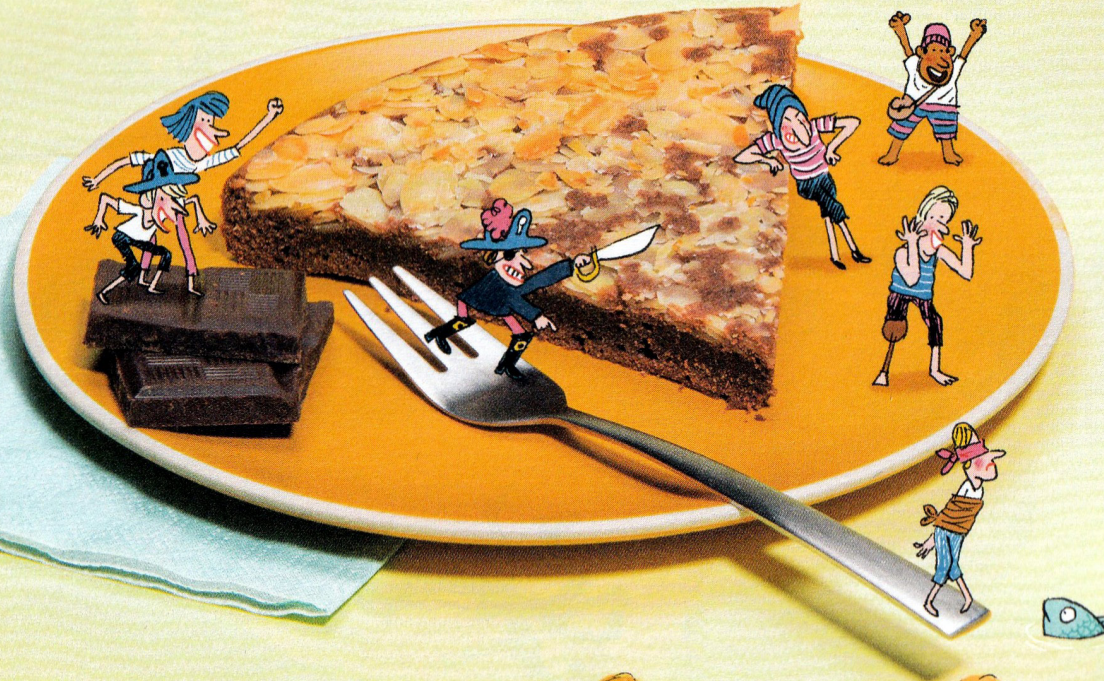




# Le moelleux au chocolat

Une recette de Jean et sa mamie Nicole

Pour 6 personnes



1 Allume le four à 150 °C (th. 5). Beurre un moule et saupoudre d'amandes. Sépare les jaunes d'œufs des blancs.



2 Casse le chocolat en morceaux. Fais-les fondre dans une grande casserole. Retire du feu et ajoute le beurre.



3 Mélange le beurre et le chocolat. Ajoute petit à petit les jaunes d'œufs, le sucre, la farine en continuant à tourner.



4 Bats les blancs en neige et ajoute-les au reste en mélangeant doucement. Verse la pâte dans le moule et mets au four 40 minutes.



## LES ŒUFS MIMOSA

### INGRÉDIENTS

- 4 ŒUFS FRAIS
- 2 CUILLÉRÉES À SOUPE DE VINAIGRE
- 2 CUILLÉRÉES À SOUPE DE MAYONNAISE
- 10 BRINS DE CIBOULETTE
- QUELQUES FEUILLES DE ROQUETTE
- DU POIVRE
- DU SEL



**1** Pose les œufs au fond d'une casserole. **Recouvre-les d'eau** et ajoute le vinaigre. Fais bouillir les œufs pendant **10 minutes**.



**2** Mets les œufs dans de l'eau glacée. Quand ils ont refroidi, écale-les (c'est-à-dire enlève la coquille), puis coupe-les en deux. **Cisèle** la ciboulette.



**3** Retire le jaune des œufs avec une cuillère. **Écrase 3 jaunes** dans un bol et mélange-les avec la ciboulette, la mayonnaise, le poivre et le sel.



**4** Farcis les blancs d'œufs avec le mélange. Pose 2 demi-œufs par assiette sur un nid de roquette. **Émiette** le dernier jaune dessus et décore avec la ciboulette.

## LES ŒUFS MIMOSA

Pour  
4 personnes

15'

10'



25



## LE SMOOTHIE SOYEUX

### INGRÉDIENTS

- 7 KIWIS (+ 1 POUR LA DÉCORATION)
- 3 BANANES
- 1 VERRE DE JUS DE POMME



**1** Coupe les extrémités des 7 kiwis (gardes-en un non épluché pour la décoration) et **épluche-les** soigneusement.



**2** Épluche les bananes. Coupe les kiwis et les bananes en morceaux.



**3** Garde deux tranches de banane pour **décorer** les verres. Mets les fruits au mixer et ajoute le jus de pomme. **Mixe longuement**. Ça doit mousser !



**4** Verse le smoothie dans quatre verres. Décore les verres avec une tranche de kiwi ou de banane. Sers tout de suite pour bien apprécier ! Déguste !

## LE SMOOTHIE SOYEUX

Pour  
4 verres

10'





# LE HOUMOUS FACILE

POUR 3 GOURMANDS

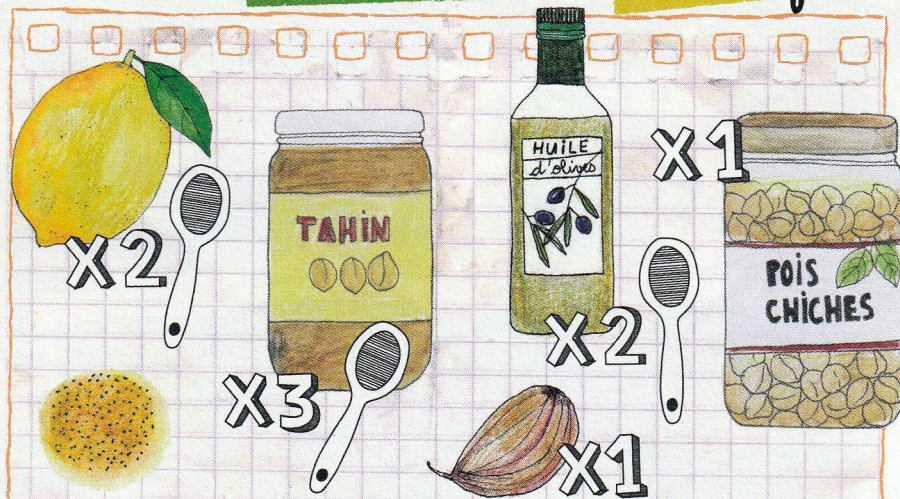
- Une boîte de pois chiches cuits de 400 g
- 1 belle gousse d'ail
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
- 1 c. à café de cumin en poudre

houmous nature

houmous rose

houmous vert

houmous jaune



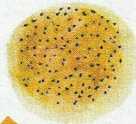
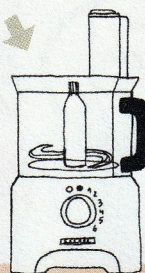
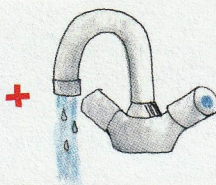
Les ustensiles de cuisine



PRÉPARATION

PRÉPARATION	CUISSON	COÛT	Difficulté	LE + SANTÉ
5 minutes	aucune	imbattable	super facile	fibres, fer, protéines

houmous nature



1

Rince les pois chiches en les faisant tremper dans un saladier rempli d'eau, puis égoutte-les.

2

Verse tous les ingrédients ensemble dans le bol d'un mixeur : pois chiches, ail, citron, tahini, huile d'olive et cumin. Mixe l'ensemble jusqu'à obtenir une purée lisse et onctueuse. Tu peux ajuster la consistance en ajoutant un peu d'eau ou de l'huile d'olive.

3

Verse-le dans un bol que tu places au réfrigérateur. Il pourra se conserver 3 jours.

houmous rose

Une petite betterave cuite suffira pour colorer en rose intense ton houmous nature. Il suffit de l'ajouter aux ingrédients avant de mixer l'ensemble.



houmous jaune

C'est le curcuma qui va donner sa belle couleur jaune à ton houmous. Une cuillère à café de curcuma moulu dans les ingrédients du houmous nature suffira à l'éclairer d'un joli rayon de soleil.

houmous vert

Pour obtenir un beau vert appétissant, ajoute une poignée d'épinards cuits aux ingrédients du houmous nature et mixe le tout. Ça marche aussi avec des petits pois.

