

# Pâte à pizza maison

*Faire sa pâte à pizza ? Un jeu d'enfant ! De quoi développer la motricité fine des plus petits et de quoi s'amuser tout en se régalant.*

## Ingrédients pour 2 grandes pizzas ou 6 petites :

- 500g de farine : semi complète c'est encore mieux pour un apport en fibres supplémentaires
- 1 sachet de levure boulangère
- 325 ml d'eau tiède : attention l'eau trop chaude tue la levure
- 3g de sel = une grosse pincée
- 1 cuillère à soupe d'huile

## Matériel :

- 1 saladier
- 1 récipient
- 1 plan de travail
- 1 spatule
- 1 torchon
- 1 cuillère



**Temps de préparation : 20 min**

**Temps de repos : 1h**

## Etapes :

- 1) Dans un récipient à part, mélanger la levure et l'eau tiède
- 2) Dans un saladier, mettre la farine
- 3) Ajouter le sel et l'huile et bien mélanger
- 4) Verser petit à petit l'eau avec la levure dans le saladier avec la farine et le sel
- 5) Mélanger jusqu'à obtenir une pâte
- 6) Etaler de la farine sur le plan de travail
- 7) Pétrir la pâte pendant 10 min. Faire une boule
- 8) Mettre la boule dans le saladier. Recouvrir avec un torchon
- 9) Laisser reposer dans un endroit chaud : prêt du chauffage ou au soleil ; pendant 30 min
- 10) Préchauffer le four à 220°C
- 11) Une fois que la pâte a doublé de volume, malaxer de nouveau.
- 12) Diviser en nombre de pâtons nécessaire pour le nombre de pizzas souhaitées.
- 13) Laisser reposer encore 30 min dans un endroit chaud
- 14) Etaler la pâte en cercle et garnir

# Bonhomme pizza en famille

*De quoi passer un bon moment, faire travailler la créativité et permettre à chacun de personnaliser sa pizza*

## Idées de garniture :

### Pour la base :

- Sauce tomate
- Huile d'olive

### Pour la garniture :

- Olives noires et/ou vertes
- Mozzarella
- Gruyère râpé
- Parmesan
- Jambon ou blanc de poulet
- Saucisses
- Légumes de saisons : courgette, champignons, oignons,
- Carottes râpées
- Epinard
- Rondelles de chèvre
- Feuille de basilic



**Temps :** 30 min

### Matériel :

- 1 plan de travail
- 1 four
- Petits bols
- Couteaux
- Plaque de cuisson
- Papier cuisson

### Etapes :

- 1) Préparer les différents types de garnitures dans des petits bols
- 2) Etaler de la farine sur le plan de travail
- 3) Etaler la pâte à pizza : faite maison ou acheter déjà toute prête
- 4) Etaler la sauce tomate
- 5) Personnaliser votre pizza avec la garniture de votre choix en représentant des bonhommes
- 6) Enfournier 10 min, jusqu'à la pâte soit cuite et la garniture dorée

Servir avec une salade pour accompagner, de quoi savourer un menu gourmand et équilibré.

Pour plus de fraîcheur, ajouter les feuilles de basilic après cuisson

# Crêpes colorées aux légumes

Un super moyen de faire manger des légumes aux enfants et de quoi passer un bon moment tous ensemble

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 180g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel pour les crêpes salées
- 150g Légumes de votre choix :  
Betterave pour des crêpes roses,  
carottes pour des crêpes orange,  
épinard pour des crêpes vertes,  
courgette...
- OU 200g de fruits de votre choix :  
Banane, pomme, poire, fruits rouges...
- Huile pour la cuisson



Temps : 30 min

## Matériel :

- 1 blender ou mixer
- 1 poêle ou 1 crêpe party
- 1 saladier
- 1 fouet

## Etapes :

- 1) Laver, éplucher et couper les légumes OU les fruits en dés
- 2) Mixer dans un blender le légume ou le fruit avec le lait. Si vous n'avez pas de blender, mixer à l'aide d'un mixer plongeur
- 3) Pendant ce temps dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel (sel seulement pour les crêpes salées)
- 4) Faire un puit, casser les œufs au milieu
- 5) Mélanger et verser la purée de légumes petit à petit en mélangeant
- 6) Faire chauffer la poêle avec un filet d'huile
- 7) Déposer un petit tas de pâte, attendre que la pâte fasse des bulles, retourner 2 minutes
- 8) Répéter jusqu'à finir la pâte
- 9) Server tièdes accompagner de crudités, fromage frais, jambon, ....

# Bonhommes crêpes en famille

*De quoi passer un bon moment, faire travailler la créativité et permettre à chacun de personnaliser ses crêpes*

## Idées ingrédients garniture salée :

- Salade
- Carottes râpées
- Betteraves râpées
- Fromages râpés
- Rondelles de chèvre
- Olives vertes, olives noires
- Fromage frais à tartiner
- Amandes, noix....



# Bonhommes crêpes en famille

*De quoi passer un bon moment, faire travailler la créativité et permettre à chacun de personnaliser ses crêpes*

## Idées ingrédients garniture sucrée :

- Fruits frais : Banane, clémentines, kiwis, pommes
- Fruits secs : Raisins, abricots
- Sauce : Chocolat, confiture, crème liquide
- Amandes, noix, noisettes...

