Les recettes des P'tites Pousses

Sommaire

Recettes d'activités

-colle alimentaire maison. -pâte à modeler

-pâte dégoufilante. -oeuf magique

-peinture à doigts. -peinture gonflante

-première peinture sur vitre. -neige magique

-pâte à modeler senteurs d'automne - sable à modeler

-sable de lune. -carte à gratter

-tapis de pompons

Recettes culinaires

-recette du véritable pain d'épices de Reims

-repas de Noël confectionné par les enfants:

.sucettes apéritives

.poulet au sésame et miel

.fondue au chocolat et ses douceurs

.sucettes au chocolat smarties

.sablés de Noël

Colle "alimentaire"

Ingrédients:

Tout se mesure avec une tasse ou un bol selon la quantité souhaitée

1/2 tasse de farine

1 tasse d'eau froide

4 tasses d'eau bouillante

1 tasse de sel

Un fond de tasse de vinaigre blanc

Préparation:

Porter à ébullition dans une grande casserole l'équivalent de 4 tasses d'eau.

Pendant ce temps, délayer dans un petit saladier la demi-tasse de farine avec l'équivalent d'1 tasse d'eau froide et ajouter le sel. Attention à ne pas faire de grumeaux ; l'idéal est de la faire avec un fouet.

Rassembler le mélanger dans la casserole et faire cuire en mélangeant comme pour faire une béchamel.

Arrêter la cuisson lorsque la texture vous semble ni trop épaisse (sinon ajouter un peu d'eau) ni trop liquide (dans ce cas délayer un peu de farine à part avec un fond d'eau). Ajouter le vinaigre blanc et laisser refroidir.

Cette colle peut servir pour permettre aux enfants de faire des collages; dans ce cas faire une texture épaisse plus facile à manipuler avec un pinceau voire les doigts.

Elle peut aussi servir pour coller du craft sur des boîtes en carton pour faire un canapé maison ou un coffre aux trésors ou une cabane .

Pâte à modeler maison

Ingrédients:

2 tasses de farine 1 tasse de sel fin

2 tasses d'eau 1/2 tasse de Maïzena

4 c.à s d'huile de tournesol. Colorants alimentaires

2 c.à s de poudre d'Alun de potassium (s'achète en pharmacie mais toxique pour les enfants à l'état pur).

Préparation :

Mélanger dans une casserole à feu doux jusqu'à obtenir une pâte homogène .

Laisser refroidir.

Faire autant de boules que de couleurs désirées et y ajouter les colorants.

Se conserve plusieurs mois dans une boîte hermétique au frais.

Pâte dégoufilante

Ingrédients:

100 gr de farine de maïs et de l'eau

Préparation:

Verser 5 c.à s. bien pleines de farine dans un bol.

Verser ensuite 5 c.à c. d'eau.

Mélanger. La pâte doit être à la fois liquide comme du yaourt et un peu difficile à mélanger.

Oeuf magique

Ingrédients:

1 oeuf et 1 verre de vinaigre

Préparation :

Poser délicatement l'oeuf dans le verre et le recouvrir de vinaigre blanc.

Intérêt :

Les enfants seront fascinés de découvrir au bout de 2 jours que la coquille a disparue !

Et quelle surprise en saisissant l'oeuf dans les mains !!

Peinture à doigts

Ingrédients:

3 c. à soupe de sucre

1/2 c. à soupe de sel

1/2 verre de Maïzena

2 verres d'eau froide

Colorants alimentaires

Préparation

Mélanger le tout (sauf les colorants) dans une casserole, à feu doux, jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Répartir dans plusieurs pots et verser dans chacun quelques gouttes de colorant alimentaire .

Astuce: pensez au mélange des couleurs pour en obtenir plus ! □

bleu + jaune= vert

Rouge + bleu = violet

Rouge + jaune = orange

Laisser refroidir avant libre patouille !

Se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Peinture gonflante

Ingrédients :

3 c. à s. de farine

3 c. à s. de sel fin

8 à 10 c.à s. d'eau

Colorants alimentaires

1 c. à c. de levure chimique

Micro-ondes puissance 700 w

Des chutes de carton adaptées au plateau du micro-ondes

Préparation:

Mélanger la farine, l'eau et le sel fin dans un petit saladier.

Répartir la préparation dans autant de petits contenants que de couleurs différentes souhaitées.

Ajouter le colorant par gouttes dans chaque pot en remuant et ajustant selon l'intensité voulue.

Répartir le sachet de levure et mélanger de nouveau.

La pâte en reposant quelques minutes va gonfler...ajouter un peu de levure si ce n'est pas le cas.

Jeu :

Proposer à votre enfant une surface cartonnée déjà découpée et les pots avec des cotons- tige ou demi-pinces à linge. L'idée est que la quantité soit assez importante à chaque trait /impact ; l'effet magique en sera plus saisissant !

Ne pas attendre et mettre le carton 30 secondes au micro-ondes ! Magique!

Première peinture sur vitre

Ingrédients :

Blanc de Meudon (en magasin bio ou de bricolage)

Eau

Préparation :

Délayer le blanc de Meudon dans un saladier avec de l'eau ajoutée progressivement.

La texture doit être sans grumeaux et fluide sans être liquide .

Nettoyage :

Un coup de chiffon humide et c'est fini !

Neige magique

Ingrédients :

Bombe de mousse à raser premier prix

400 gr environ de Bicarbonate de soude

Paillettes pour un effet féerique

Préparation :

Vider la moitié de la bombe de mousse dans un saladier et ajouter le bicarbonate en pluie.

Bien mélanger jusqu'à obtenir une texture proche de la poudreuse.

Ajouter les paillettes!

Pâte à modeler senteurs d'automne

Ingrédients

1,5 tasse de farine

1/2 tasse de sucre (ou sel)

1/2 tasse de fécule de maïs

1 tasse d'eau

2 c. à soupe d'huile

Compote de pommes

4 c. à café de cannelle

Préparation

Dans une casserole , mélanger tous les ingrédients ,à feu moyen , et faire chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Laisser refroidir avant malaxation !

Hummmm ça sent bon !!!

Sable à modeler

Ingrédients :

4 tasses de sable

2 tasses de farine de maïs

1 tasse d'eau

Préparation :

Malaxer les ingrédients.

Cette texture rappelle la pâte dégoufilante.

Elle est idéale pour jouer à pleines mains !

Astuce: lorsque le sable s'assèche , ajouter un petit peu d'eau.

Sable de lune

Ingrédients :

1 tasse d'huile ou pour bébé ou d'huile d'olive

8 tasses de farine

Préparation :

Mélanger et malaxer.

La texture laiss les mains toutes douces □

Se conserve plusieurs mois au frais et sec dans une boîte hermétique .

Carte à gratter

Ingrédients :

Feuille format A4 et plastifieuse

1 dose de liquide vaisselle pour 2 doses de peinture acrylique

Préparation :

Plastifier au préalable le dessin ou message à découvrir.

Le recouvrir du mélange liquide vaisselle/peinture obtenu.

Laisser sécher et gratter !!

Tapis de pompons

Préparation :

Autant de pelotes de laine que de patience et de temps ,un tapis anti-dérapant spécial évier de cuisine (acheté à Action), accessoire à pompons (Picwic), aiguille à laine pour fixer les pompons au tapis

Recette du véritable pain d'épices de Reims (sans lait, sans oeufs, sans beurre)

Ingrédients :

250 g de farine de seigle 250 g de miel (de fleurs) 175 ml d'eau 1 cc de bicarbonate

10 g d'épices à pain d'épices (cannelle, gingembre, girofle, noix de muscade, anis) voir moins selon vos goûts et/ou la puissance de vos épices

Préparation:

Préchauffez votre four à 180°.

Faites chauffer l'eau dans une casserole. Une fois chaude, versez-y le miel et mélangez bien pour le dissoudre.

Dans un cul de poule mélangez la farine de seigle, le bicarbonate et les épices. Ajoutez petit à petit l'eau et le miel sans cesser de remuer jusqu'à obtenir un appareil homogène.

Versez le tout dans un moule à cake à revêtement antiadhésif (ou moule à cake en silicone), baissez votre four à 150° et enfournez pour 50 minutes à 1 heure, les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance de votre four. En effet, le temps de cuisson est indicatif et il se peut que vous ayez besoin de rallonger ce temps, jusqu'à le doubler même !

Attendez que le cake refroidisse pour le démouler.

Repas de Noël confectionné par et pour les enfants

Sucettes Apéritives

Recette pour 25 sucettes

Ingrédients : -Saucisse Francfort ou knakis (12) - 1 pâte feuilletée - bâtonnets cure dent

Préparation: Découper des bandelettes dans la pâte feuilletée, Enrouler un morceau de saucisse et le piquer avec un cure dent Enfourner pendant 10-12 mins à 200°C

Poulet au sésame et miel

Recette pour 6 pers. Temps préparation 10mins et temps cuisson 20 mins

Ingrédients : 6 blancs de poulet 3 c. à soupe de miel 2 c. à soupe de sauce soja (facultatif) 2 c. à soupe de graines de sésame sel, poivre

Préparation : Coupez les blancs de poulet en petits cubes. Dans un plat creux, mélangez le miel, la sauce soja, le sel et le poivre. Mélangez bien. Mettez les morceaux de poulet dans la marinade, mélangez de manière à ce qu'ils soient bien enrobés et laissez mariner 1 heure. Couvrez la plaque du four de papier aluminium. Préchauffez le four th.7 (210°C). (Vous pouvez également réaliser cette recette au barbecue.). Piquez les morceaux de poulet sur des brochettes en bois. Posez-les sur la plaque du four et saupoudrez-les de graines de sésame.

Enfournez ou déposez sur votre barbecue et faites cuire pendant 20 min environ en les retournant régulièrement pour qu'elles dorent de tous les côtés. Disposez les brochettes dans un plat et servez du riz blanc.

Fondue au chocolat et ses douceurs

Ingrédients : - fruits (clémentine, pomme, banane, ananas ...) - bonbons (chamalows) - chocolat

Préparation : Faire fondre du chocolat dans un récipient, disposez les fruits épluchés et découpés ainsi que les bonbons. Les tremper dans le chocolat et savourez !

Recette de sucettes au chocolat Smarties

Ingrédients : - 50g de chocolat noir, 50g de chocolat praliné; 50g de chocolat blanc - Boites de Smarties (praliné, noix de coco râpée, noisettes, amande…) - Des bâtons à sucettes

Préparation :

Faire fondre 50g de chocolat noir, étaler avec une cuillère à soupe sur du papier sulfurisé de sorte à faire des cercles. A renouveler avec les autres chocolats (praliné et blanc).

Décorer avec des smarties, poser des bâtons de sucette et une heure au frais.

Bonne dégustation !

Recette des sablés de Noël

Ingrédients : - 1 oeuf entier - 50 gr de sucre - 1/2 sachet de sucre vanillé - 50 gr d'huile (5cl) ou beurre végétal fondu - 150 gr de farine - 1/2 sachet de levure - emportes pièces

Préparation : Mélanger tous les ingrédients dans un saladier à la main et former une boule. Etaler la boule sur une surface farinée puis faire des formes avec les emporte-pièces. Disposer les formes sur du papier sulfurisé et enfourner 10-15mins à 180°C.

Idéal avec un chocolat chaud cannelle et miel.

Bonne dégustation !

Remerciements:

A l'ensemble des personnes qui ont permis de constituer ce livret de recettes, tant aux membres de l'équipe, qu'aux enfants pour la réalisation et au parent qui se reconnaîtra pour l'impression.

Bonne lecture, et n'hésitez pas à refaire sans modérations ces recettes chez vous ;-)

Bonne continuation

L'équipe de la crèche parentale Les P'tites Pousses de Cesson