

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

TARTE AU THON

Ingrédients pour 1 tarte

- 1 pâte brisée
- 1 boîte de thon à l'huile
- 6 tomates
- 3 œufs
- 150 gr de crème fraîche épaisse
- 1/2 verre de lait
- 60 gr de gruyère râpé

Mon enfant est à la
crèche de :

MARANGE SILVANGE
LA TANIÈRE DES LOUPIOTS

Mon enfant s'appelle :
Gaëtan

La recette

Étaler sur la pâte brisée le thon à l'huile émietté.

Garnir de rondelles de tomates.

Poivrer.

Battre les œufs, incorporez le lait et la crème.

Répartir l'appareil sur votre tarte.

Ajouter le gruyère râpé.

Mettre au four 30 min à 180°C

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

CRÈME DE POIRE AU PAIN D'ÉPICES

Ingrédients pour 1 enfant

- 1 poire
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 tranche de pain d'épices
- 60 gr de petit suisse

La recette

Laver et peler la poire, puis enlever le cœur.

Couper-la en petits morceaux.

Déposer-les dans une casserole avec le jus de citron et 2 c. à soupe d'eau.

Faire cuire à feu moyen pendant 10 minutes.

Couper la tranche de pain d'épices et la mixer.

Mixer la poire, et laisser refroidir.

Mélanger le pain d'épices avec le petit suisse.

Répartir la purée de poire dans 2 ramequins et ajouter le mélange petit suisse / pain d'épices.

Mon enfant est à la
crèche de :

DOMMARTEMONT

Mon enfant s'appelle :

Anyzia

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

COMPOTE MÉLI-MÉLO AUX FRUITS

Ingrédients pour 1 enfant

- 50 gr de pomme
- 50 gr de poire
- 50 gr de chair d'orange
- 50 gr de banane
- 1 filet de jus de citron

La recette

Laver, épilucher la pomme, la poire et la banane

Couper les en morceaux.

Mélanger le tout, et citronner-les.

Dans une casserole, mettre 10 cl d'eau et faites cuire pendant 20 minutes. Puis écraser le mélange.

Épilucher l'orange, mixer-la.

Enfin, mélanger le tout.

Mon enfant est à la
crèche de :

VIGNEULLES LES
HATTONCHÂTEL
PIROUETTES

Mon enfant s'appelle :
ÉLÉANE

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

PURÉE DE BETTERAVE

Ingrédients pour 1 enfant

- 40 gr de betterave
- 1/4 de carotte
- 20 gr de pomme de terre
- 1 c. à café d'huile végétale
- 1 brin de persil

Mon enfant est à la
crèche de :

**CHÂTEAU-SALINS PAIN
D'ÉPICES**

Mon enfant s'appelle :

LOUKA

La recette

Couper les légumes en morceaux.

Les cuire à la vapeur 10 min.

Mixer avec l'huile et le brin de persil.

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

GRATIN DE LÉGUMES À LA FOURME D'AMBERT

Ingrédients pour 1 enfant

- 1/4 de poireau
- 2 pommes de terre
- 1/4 de poivron vert
- 1 carotte
- 1/4 d'oignon
- 1/2 verre de lait
- 1/4 d'ail jaune
- 30 gr de dés de jambon
- 50 gr de Fourme d'Ambert
- 1 c. à soupe de crème fraîche.
- 10 cl de lait
- Gruyère râpé
- Sel, Poivre

Mon enfant est à la crèche de :

MAXÉVILLE
BABY AND CO

Mon enfant s'appelle :

MAYLIS

La recette

Couper le poivron en dés.

Éplucher et couper les carottes en rondelles.

Éplucher et couper les pommes de terre en cube.

Couper le poireau en rondelle.

Éplucher et couper l'oignon en lamelle.

Éplucher et couper l'ail en dés.

Laver l'ensemble des légumes, et les mettre dans l'autocuiseur avec au fond de l'eau salée. À partir du chuchotement laisser cuire 15 minutes.

Dans une casserole, faire fondre la crème fraîche avec le lait, et la fourme d'Ambert coupée en morceaux. Laisser épaissir.

Quand les légumes sont cuits, verser dans un plat à gratin. Répartir les dés de jambon (revenu au préalable à la poêle).

Napper de sauce à la fourme d'Ambert, puis parsemer de gruyère râpé. Enfourner 25 à 30 minutes à 200°C.

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

LASAGNE DE POMMES DE TERRE AU 2 SAUMONS

Ingrédients pour 1 enfant

- 180 gr de pommes de terre
- 40 gr de filet de saumon
- 5 gr de saumon fumé
- 3 c. à soupe crème fraîche liquide
- Baies roses
- Tiges d'aneth
- Huile
- Sel, poivre

La recette

Peler et couper les pommes de terre en rondelles, et les faire cuire 30 minutes à la vapeur.

Couper le filet de saumon en tranche épaisse et le saumon fumé en lanière.

Préchauffer le four Th.6 (180°C)

Huiler un plat à gratin.

Laver, sécher et effeuiller l'aneth. Concassez les baies roses.

Répartir dans le plat, une couche de pommes de terre puis une couche de saumon. Parsemer de baies roses et d'aneth.

Saler - poivrer et recommencer l'opération.

Arroser de crème liquide, et faire cuire 20 minutes.

Mon enfant est à la crèche de :

SEREMANGE
LA POMMERAIE

Mon enfant s'appelle :

NOLWENN

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

MOUSSELINE DE LÉGUMES VERTS

Ingrédients pour 1 enfant

- 60 gr de carotte
- 60 gr de petits pois
- 60 gr de pomme de terre
- 1 portion de fromage fondu

Mon enfant est à la
crèche de :

**PONT À MOUSSON
PETITS PAS À PONT**

Mon enfant s'appelle :
RAHYANA

La recette

Faire cuire les légumes à la vapeur.

Mixer les, avec le fromage fondu.

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

COMPOTE BANANE CRÉOLE

Ingrédients pour 1 enfant

- 80 gr de banane
- 50 gr de pomme
- 1 pincée de cannelle
- 1 pointe de gousse de vanille

Mon enfant est à la
crèche de :

POMPEY
L'ARCHIPEL

Mon enfant s'appelle :

NOLANN

La recette

Éplucher et détailler les fruits.

Cuire tous les fruits, puis les mixer.

Ajouter les épices.

Laisser refroidir.

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

POULET AU LAIT DE COCO

Ingrédients pour 1 enfant

- 50 gr de filet de poulet
- 100 ml de lait de coco

La recette

Émincer le poulet et le faire dorer à la poêle avec une goutte d'huile d'olive.

Terminer la cuisson du poulet dans le lait coco.

Mon enfant est à la
crèche de :

**ROHRBACH-LES-BITCHE
BRIN D'ÉVEIL**

Mon enfant s'appelle :

PIERRE-LOUIS

Les Recettes de Maman et Papa

Titre de ma recette

GASPACHO À LA NINI

Ingrédients pour 1 enfant

- 250 gr de tomates mûres
- 1/4 de poivron vert
- 1/4 de gousse d'ail
- Huile d'olive
- 1/2 tronçon de concombre pelé
- 1/2 oignon frais
- 1/2 citron
- Sel

Mon enfant est à la
crèche de :

NANCY
CALINS ET TROTINETTES

Mon enfant s'appelle :
BÉRÉNICE

La recette

Peler l'ail et l'oignon. Laver, égoutter et couper les légumes en morceaux.

Bien les mixer.

Ajouter, du sel, 2 cuillères à soupe de jus de citron et un filet d'huile d'olive.

(Pour les plus petits, on peut filtrer le gaspacho)

Servir bien frais.