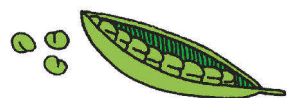


Charlotte et Benjamin Domange

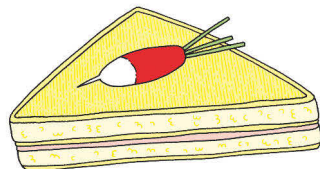
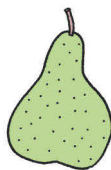
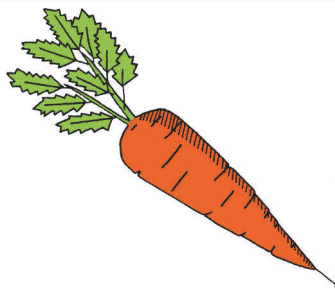


# 50 PETITS PLATS



# 4 saisons

pour marmitons éco-responsables



 **Belin:**  
Jeunesse



Charlotte et Benjamin Domange

50

PETITS PLATS

des

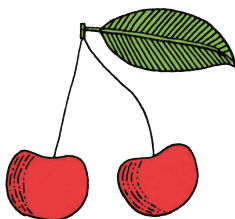
4 saisons

**pour marmitons éco-responsables**

Illustrations d'Anne-Sophie Constancien

Photographies d'Ariane Maurisson

Avec la participation enthousiaste  
d'Aurélien, Suzanne et Joseph



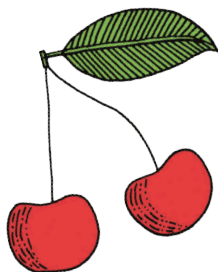
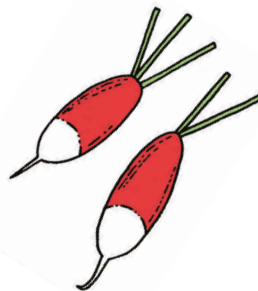
 **Belin:**  
Jeunesse

## Nos astuces et nos conseils

« Dites, les parents... » .....	4
Les bons réflexes éco-responsables .....	6
Une cuisine éco-responsable .....	8
Les fruits et légumes des 4 saisons .....	10

## Printemps

Petits œufs mimosa .....	15
Galettes de pommes de terre .....	17
Croque-kid printanier .....	19
Poulet du dimanche et ses carottes au miel .....	21
Tarte verte au fromage .....	23
Gâteaux de carottes .....	25
Petits pots de crème simplissimes .....	27
<b>Au fil des saisons</b> : les tartines .....	28
<b>Le petit atelier</b> : ton premier compost .....	30

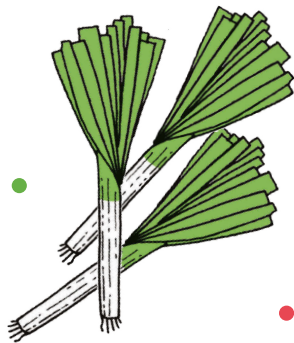
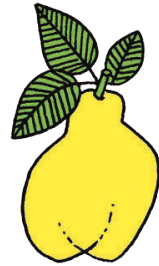


## Été

Apéritif des grandes vacances .....	35
Gaspacho rafraîchissant .....	37
Salade de tomates, pain râpé et chèvre .....	39
Ratatouille du soleil .....	41
Pâtes au pesto du jardin .....	43
Clafoutis tutti frutti .....	45
Tarte aux prunes .....	47
<b>Au fil des saisons</b> : la pizza .....	48
<b>Le petit atelier</b> : ton pique-nique zéro déchet .....	50

# Automne

Soupe crémeuse d'automne .....	55
Risotto de la forêt .....	57
Blanquette de veau de Nonna .....	59
Burger des p'tits chefs .....	61
Financiers dorés .....	63
Biscottini pour le goûter .....	65
Compote pommes-poires .....	67
<b>Au fil des saisons</b> : le crumble .....	68
<b>Le petit atelier</b> : tes goûters maison .....	70

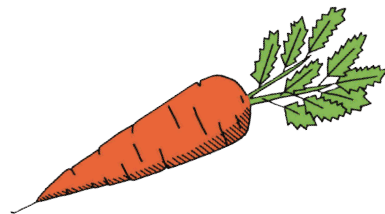


# Hiver

Apéritif festif .....	75
Soupe orange .....	77
Poissons croustillants .....	79
Poireaux moelleux en gratin.....	81
Mousse au chocolat trop facile .....	83
Cookies pour hiberner .....	85
Fouace de Noël .....	87
<b>Au fil des saisons</b> : le cake .....	88
<b>Le petit atelier</b> : ta table de fête éco-responsable ..	90

## Pas à pas

La pâte à pizza.....	92
Le pain de mie.....	93
La pâte à tarte.....	94
La pâte à crumble..	95
La pâte à cake.....	95
La sauce tomate....	96





« Dites, les parents,  
qu'est-ce qu'on peut faire  
pour protéger la planète ? »



Lorsque nos enfants de 5 et 7 ans nous ont posé cette question, nous leur avons dit : éteignez les lumières en sortant d'une pièce, faites attention à ne pas utiliser trop d'eau, mettez les emballages recyclables dans la poubelle jaune. Ils avaient l'air un peu déçus par notre réponse !

Nous avons alors décidé de nous renseigner : nous avons cherché des livres, des blogs, des émissions de radio. Et nous avons beaucoup parlé avec nos familles et nos amis.

**RÉSULTAT DES COURSES :** pour être vraiment efficaces, il fallait changer nos habitudes en cuisine !

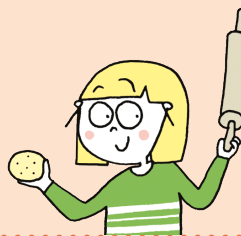
## Notre petit plan d'attaque

Nos 4 moyens simples et concrets  
pour mieux respecter l'environnement :

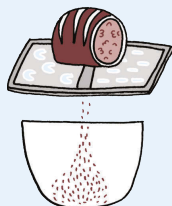
- 1 Réduire les emballages,  
surtout ceux en plastique.



- 2 Faire nous-mêmes ce que  
nous achetions avant au  
supermarché.



- 3 Cuisiner les restes pour  
éviter de gaspiller  
la nourriture.



- 4 Choisir des fruits et des  
légumes de saison, cultivés  
pas (trop) loin de chez nous.



Quel défi ! Au fil des jours, nous avons appris tous ensemble à faire autrement. Avec ce livre, nous avons souhaité partager nos découvertes : nos **recettes gourmandes**, nos **petites astuces** et nos **réflexes responsables**.

**MERCI !** À nos mamans pour leur aide précieuse et leurs délicieuses recettes. À Abel, Alexandre, Alma, Auguste, Augustin, Basile, Camille, Élise, Flore, Jacques, Madeleine, Victor... et à leurs parents pour avoir testé, commenté et amélioré nos petits plats. Et à Ariane pour les avoir goûtés et photographiés.

**PRÊT ? 1,2,3, EN CUISINE !**

# Les bons réflexes

## Tes outils de marmiton éco-responsables



- 1 **Un tablier** : pour éviter de te salir et pour essuyer tes mains. Tu peux aussi utiliser un vieux tee-shirt de tes parents.

- 2 **Un épluche-légumes, des ciseaux à bouts ronds et un petit couteau** : pour tout éplucher et découper. Utilise une planche en bois.



- 3 **Un pot de yaourt en verre** : pour mesurer facilement les liquides. Un pot de yaourt fait le plus souvent 12,5 cl, donc :  
4 pots =  $\frac{1}{2}$  litre d'eau ou de lait.



- 4 **Une cuillère à soupe** : pour nos recettes, c'est une cuillère bien remplie, soit environ 20 g de farine ou de sucre.

- 5 **Un « sac à bouillon »** : lorsqu'il te reste des feuilles, des tiges, des fanes, des morceaux de légumes ou des épluchures, lave-les et conserve-les dans un sac en tissu propre que tu placeras au congélateur. Ils te serviront pour faire de très bons bouillons.



- 6 **Et s'il te manque quelque chose** : n'hésite pas à emprunter à tes voisins le matériel que tu n'utilises pas souvent : un moule à financiers, un mixeur...



# éco-responsables

## Des ingrédients éco-responsables

- 1 Les fruits et légumes de saison, issus de l'agriculture biologique et cultivés pas trop loin de chez toi :** tu les trouveras au marché ou chez les petits commerçants. Ils sont délicieux, meilleurs pour ta santé et pour la planète.



- 2 Des produits de tous les jours en vrac :** de plus en plus de magasins proposent des produits sans emballages, comme le riz, le chocolat, les pâtes, les légumes secs, le sucre de canne complet, l'huile.



- 3 Des produits frais :** quand tu as besoin de levure fraîche chez ton boulanger, de fromage à la coupe chez ton fromager, munis-toi de contenants en verre, pour éviter les sacs à usage unique.



## Les règles d'or pour cuisiner joyeusement

- 1 Deux mains propres :** lave-toi bien les mains avant de cuisiner.



- 2 Un ou deux adultes :** pour t'aider à faire des choses qui peuvent être dangereuses pour toi. Par exemple, découper avec un couteau pointu, utiliser la cuisinière et le four. Ou bien pour pétrir tes pâtes.



- 3 Une bonne dose de concentration :** avant de commencer une recette, lis-la en entier. Vérifie que tu as tous les ingrédients et le matériel. Rassemble-les devant toi. Puis suis les étapes dans l'ordre.



- 4 Quelques grammes de rangement :** quand tu as fini de cuisiner, n'oublie pas de tout ranger.



## PÂTE À CRUMBLE



125 g  
de farine

### SALÉE



75 g de beurre  
coupé en cubes



50 g de  
parmesan râpé



225 g  
de farine

### SUCRÉE



100 g de beurre  
coupé en cubes



100 g  
de sucre



### POUR 6 GOURMANDS

10 mn de préparation

- 1 Verse tous les ingrédients dans un saladier. Travaille-les avec le bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse.

## PÂTE À CAKE



200 g  
de farine



3  
œufs



20 cl  
de lait



3 c. à s.  
d'huile  
d'olive



1 sachet  
de levure  
chimique



200 g  
de farine



150 g de  
beurre coupé  
en cubes



100 g  
de sucre



3  
œufs



1 sachet  
de levure  
chimique

### POUR 6 GOURMANDS

10 mn de préparation

### POUR LA PÂTE SALÉE

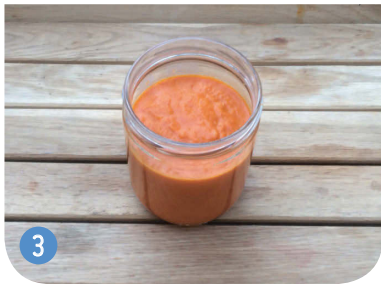
- 1 Dans un saladier, fouette avec un batteur les œufs, le lait et l'huile.
- 2 Ajoute la farine et la levure. Mélange bien.



### POUR LA PÂTE SUCRÉE

- 1 Fais fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Lorsqu'il a fondu, laisse-le refroidir. Dans un saladier, mélange avec un batteur les œufs et le sucre, puis ajoute le beurre fondu. Mélange bien.
- 2 Ajoute la farine et la levure. Mélange.





## SAUCE TOMATE



500 g  
de tomates  
bien mûres



1 oignon



3 c. à s.  
d'huile  
d'olive



1 cuill.  
à café  
de sucre



sel



poivre

### POUR 6 GOURMANDS

10 mn de préparation

35 mn de cuisson

- 1 Passe les tomates sous l'eau, retire les pédoncules (les tiges). Coupe-les en morceaux. Épluche l'oignon, coupe-le en 4, puis découpe en morceaux chaque couche de chair avec des ciseaux.
- 2 Dans une casserole, fais dorer les oignons 5 mn dans l'huile d'olive. Ajoute les tomates, le sucre, 1 pincée de sel et de poivre. Laisse mijoter à feu moyen 30 mn.
- 3 Mixe.

Belin éditeur / Humensis, 2018.

170 bis, boulevard du Montparnasse, 75680 Paris, cedex 14

ISBN 978-2-41-001495-2

Loi 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.