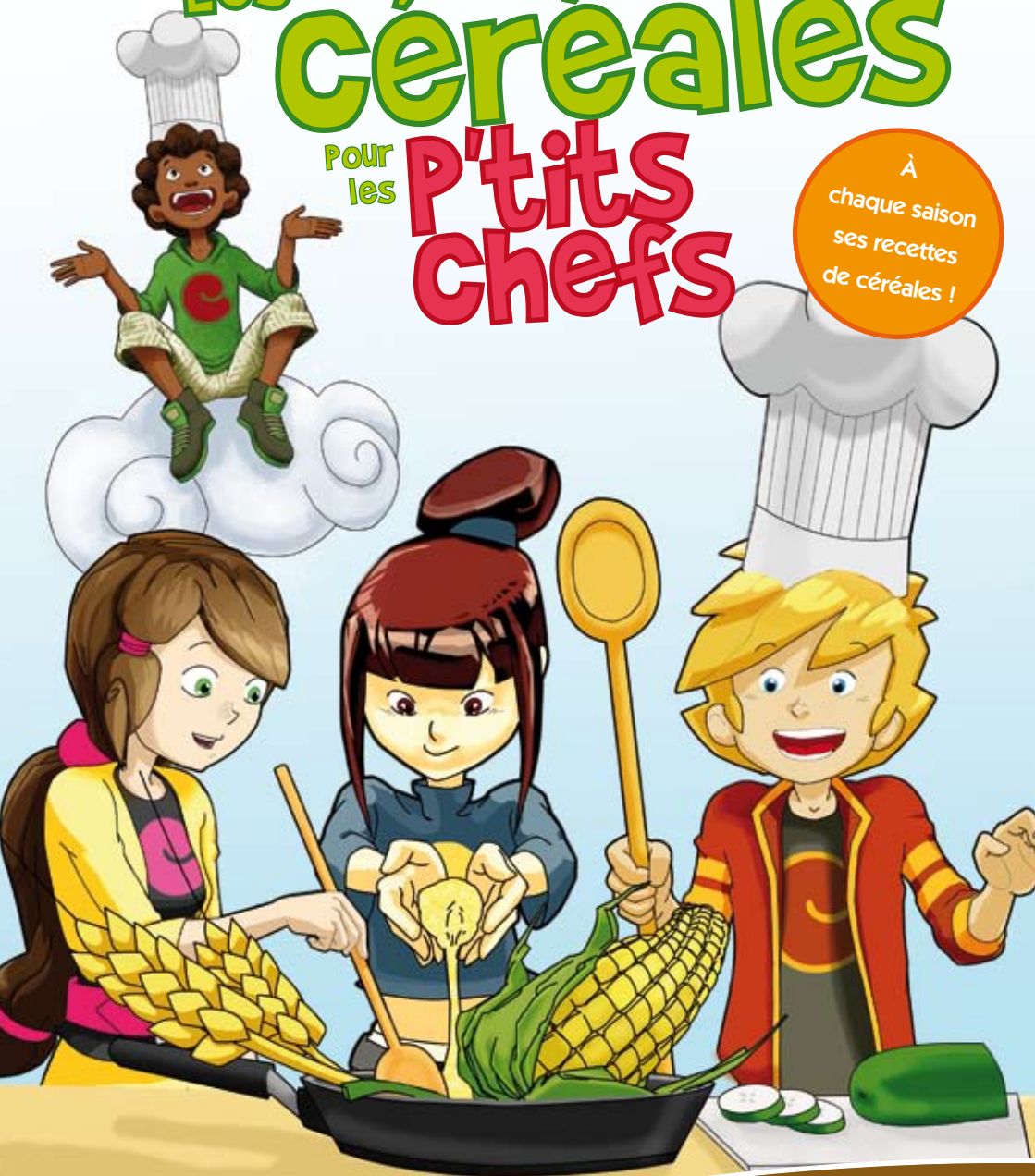


# Les Céréales

Pour les P'tits Chefs

À  
chaque saison  
ses recettes  
de céréales !



# Les Céréales

POUR les P'tits Chefs

Cuisiner, c'est ma passion. Inventer des recettes, c'est mon métier. Et j'ai envie de te faire découvrir des ingrédients surprenants : les céréales.

De l'apéritif au goûter, j'ai élaboré 24 recettes, tantôt salées, tantôt sucrées, croquantes, moelleuses, fondantes, croustillantes... pour que tu cuisines les céréales sous toutes leurs formes.

Car manger, c'est bien sûr essentiel, mais c'est avant tout un plaisir... Surtout quand tu partages au cours d'un repas le plat que tu as préparé!

Avec ce petit livre, tu vas pouvoir t'amuser en cuisinant les céréales selon les saisons, et épater ta famille ou tes amis en leur faisant découvrir les céréales à travers des recettes originales et pleines de saveurs.

Olivier Berté

Chef

## Printemps

### Salé

Rouleaux printaniers 2  
Taboul'gour 4  
Rissottorge 6

### Sucré

Cheesecake au citron 8  
Délices de blé à la fraise 10  
Petits sablés cacao 12

## Été

### Salé

Crumble du soleil à l'avoine 14  
Salade de blé aux 2 olives 16  
Pancakes maïs courgette 18

### Sucré

Verrines pour les copines 20  
Polenta au caramou 22  
Tiramisu croco-choc 24

## Automne

### Salé

Palmiers verts 26  
Sucettes céréchèvres 28  
Millefeuille quinoa-boulgour 30

### Sucré

Gâteaux de semoule de mamie 32  
Flocomousse 34  
Brioche perdue à la confiture de fruits rouges 36

## Hiver

### Salé

Hot-crêpes 38  
Croc-blinis aux céréales 40  
Paintati patata 42

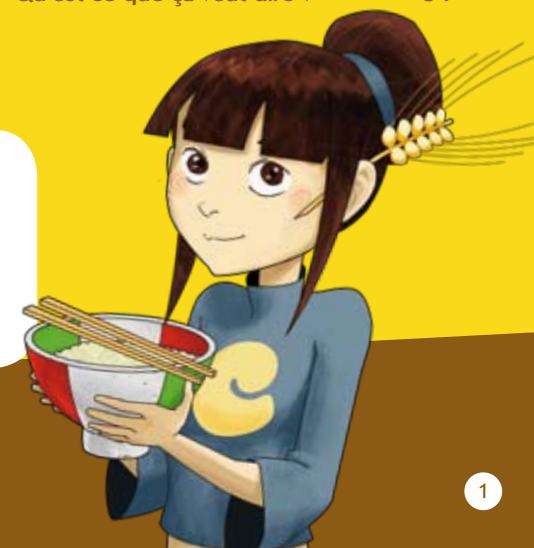
### Sucré

Mini-millets à l'abricot 44  
Crumbles gourmands à l'épeautre 46  
Rochers aux flocons d'avoine 48

Qu'est ce que c'est comme céréales ? 50

Qu'est ce que ça veut dire ? 54

En lisant les recettes, tu verras que certains mots sont marqués par un astérisque \*. Ce sont des termes techniques que les chefs utilisent dans leur métier. Tu trouveras les explications de ces mots dans la rubrique Qu'est-ce que ça veut dire ? (p. 54-55), pour pouvoir parler et faire comme un chef !



# Rouleaux Printaniers

Pour 10 rouleaux

Préparation 30 min

## Matériel nécessaire

1 passoire, 1 économe, 1 saladier, 1 planche, 1 torchon propre, 1 couteau, 1 poêle, 1 récipient.



- Fais chauffer une poêle sans matière grasse et torréfie\* les amandes pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Lave le concombre puis coupe de fines tranches. Émince\* ensuite ces tranches en petits bâtonnets. Mets le tout à dégorger\* pendant 30 minutes dans une passoire avec du gros sel.
- Épluche les carottes et coupe-les en petits bâtonnets.
- Mélange dans un saladier : amandes, concombre, carottes et pousses de soja. Assaisonne\* avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus du demi-citron, sel et poivre.
- Lave la menthe et la coriandre, sèche-les et cisèle-les\*.
- Dans un récipient rempli d'eau tiède, trempe une feuille de riz pendant 1 minute, puis étale-le sur un torchon humide.
- Sur le bord de la feuille de riz, place un peu de menthe, de coriandre, et 2 grosses cuillères à soupe de garniture, puis procède au pliage, comme sur le dessin !



- Tu peux servir avec quelques feuilles de salade et de menthe.

## Liste des courses

- 10 feuilles de riz
- 1 concombre moyen
- 2 carottes (250 g)
- 100 g de pousses de soja
- 50 g d'amandes effilées
- 1/2 bouquet de menthe fraîche
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 1 pincée de gros sel
- Sel et poivre

## Bon à savoir

Les feuilles de riz sont simplement faites à partir de farine de riz, d'eau et de sel, puis elles sont séchées. Les feuilles de brick, utilisées dans la cuisine nord-africaine, sont réalisées à partir de farine de blé.



## Astuce

Tu trouveras les feuilles ou galettes de riz dans les magasins exotiques ou asiatiques.

Tu peux d'ailleurs remplacer les feuilles de riz par des feuilles de brick et les faire cuire à feu vif à la poêle, avec un peu d'huile, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



# TaBoul'gour

**Pour 6 gourmands**

**Préparation** 20 min

**Repos** 15 min

## Matériel nécessaire

1 casserole, 2 saladiers,  
1 couvercle ou du film transparent,  
1 fourchette, 1 couteau,  
1 planche.



## Liste des courses

- 300 g de boulgour
- 400 cl d'eau
- 1 concombre
- 3 tomates
- 3 petits oignons nouveaux ou oignons frais
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 bouquet de persil plat
- Le jus de 1 citron
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- Fais bouillir les 400 cl d'eau avec une pincée de gros sel. Puis verse-la sur le boulgour dans un saladier. Recouvre aussitôt avec un couvercle ou du film transparent et laisse gonfler 10 minutes. Puis mélange avec une fourchette pour égrainer, c'est-à-dire pour séparer les grains.
- Lave les tomates et coupe-les en petits dés.
- Lave le concombre, coupe-le en 2 dans la longueur et enlève les graines si besoin, puis découpe-le en petits dés.
- Lave les oignons et émince-les\* finement: tout se mange dans l'oignon frais, le blanc et le vert.
- Rince le persil, sèche-le et hache-le\*.
- Coupe la feta en petits dés.
- Dans un saladier, mélange le jus du citron, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et du poivre. Puis rajoute le boulgour, les tomates, le concombre, les oignons, le persil, et les olives, et mélange bien.
- Laisse reposer au moins 15 minutes au frais avant de servir.



## Astuce

Pour faire comme les chefs, tu peux monder les tomates, c'est-à-dire leur enlever la peau. Pour cela, plonge les tomates dans une casserole d'eau bouillante. Au bout d'une minute, égoutte-les et passe-les sous l'eau froide. Tu peux alors les éplucher très facilement.



## Bon à savoir

Le boulgour est fait avec du blé dur précuit à la vapeur, séché, puis concassé. Il est très utilisé dans la cuisine du Moyen-Orient.

# Rissottorge

Pour 6 gourmands

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

## Matériel nécessaire

1 casserole, 1 couteau,  
1 planche, 1 grande poêle.



- Prépare un bouillon en faisant fondre 2 cubes de bouillon de poule dans une casserole dans 650 ml d'eau bouillante.
- Épluche l'échalote et émince-la\*. Fais-la suer\* à feu moyen dans une grande poêle chaude avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Rajoute ensuite l'orge et 1/4 du bouillon, et laisse cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Puis rajoute le reste du bouillon et laisse évaporer, pendant 30 minutes environ.
- Coupe les tomates et le comté en petits dés, puis ajoute-les à l'orge une fois que le bouillon est évaporé et laisse cuire 5 minutes.
- Parsème\* de persil haché et rectifie l'assaisonnement au moment de servir.

## Liste des courses

- 100 g d'orge perlé
- 40 g de comté
- 1 tomate
- 1/2 bouquet de persil
- 1 échalote
- 2 cubes de bouillon de poule
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Astuce

Pour une recette encore plus gourmande, tu peux mettre le rissottorge à gratiner au four. Mets-le dans un plat à gratin et rape le comté pour le parsemer dessus, puis enfourne pendant 4 à 5 minutes sous le grill du four.



## Bon à savoir

Sais-tu que l'orge sert aussi à fabriquer la bière ? Pour cela, on la met à tremper afin qu'elle germe, puis elle est séchée. On obtient alors du malt qui va être concassé et mélangé à l'eau et d'autres ingrédients pour être brassé.



# Cheesecake au citron

Pour 8 gourmands

Préparation 20 min

Cuisson 1 h

## Matériel nécessaire

1 moule à manqué,  
1 fouet ou 1 batteur,  
1 mixeur, 1 saladier.



- Coupe le beurre en petits morceaux et mixe-le grossièrement avec le muesli.
- Beurre\* le moule à manqué\* et recouvre-le du mélange beurre-muesli, y compris sur les bords pour former comme la pâte d'une tarte. Presse bien cette pâte et réserve\* au frais.
- Préchauffe le four à 160°C (th. 5-6).
- Râpe finement le zeste\* du citron et presse le jus.
- Dans le bol d'un robot, réunis le fromage blanc bien égoutté, le sucre, 3 œufs entiers, 2 jaunes (réserve les 2 blancs pour la suite), le jus de citron et une pincée de sel. Mixe le tout jusqu'à obtenir une texture légère et crémeuse.
- Monte en neige\* les 2 blancs d'œufs restants et incorpore-les délicatement à la pâte avec les zestes de citron.
- Verse ce mélange sur la pâte à biscuits.
- Fais cuire environ une heure : le cheese-cake doit être un peu tremblant en son centre.
- Laisse refroidir puis réserve au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.

## Liste des courses

- 1 kg de fromage blanc  
faisselle
- 150 g de muesli
- 120 g de sucre
- 80 g de beurre
- 5 œufs
- 1 citron
- Sel

## Astuce

Tu peux remplacer le muesli  
par des petits beurres.  
Il te faut pour cela un paquet de petits  
beurres que tu écrases grossièrement  
et que tu répartis dans le plat.  
Verse par-dessus 150 g de beurre  
fondu, mélange et réserve au frais.



## Bon à savoir

La recette du cheesecake (gâteau  
au fromage) contemporain trouve  
ses origines dans les quartiers des  
immigrants à New York.



# Délices de Blé à la fraise

Pour 6 gourmands



Préparation 15 min

Cuisson 1 h



## Matériel nécessaire

1 casserole à fond épais, 1 chinois\* ou 1 passoire, 1 cuillère en bois, 6 ramequins ou verrines.

- Rince le blé et laisse le égoutter dans une passoire.
- Après avoir bien lavé l'orange, récupère la moitié du zeste\*.
- Verse le lait dans une casserole, rajoute le sucre et le zeste d'orange, et mélange avec une cuillère en bois. Ajoute le blé, et laisse cuire à feu doux à découvert\* pendant 1 heure.
- Lave les fraises, puis équeute-les et coupe-les en deux.
- Enlève la casserole du feu, rajoute les fraises à la préparation et mélange délicatement, puis répartis cette préparation dans les verrines ou les ramequins.
- Tu peux servir ce dessert tiède ou froid.

## Liste des courses

- 250 g de blé à cuire (tu peux utiliser un blé précuit mais il absorbera moins le lait)
- 250 g de fraises
- 1 L de lait
- 100 g de sucre
- 1 orange



## Astuce

Tu peux aussi réaliser ce dessert avec du riz, pour faire comme un riz au lait. Suit alors le temps de cuisson indiqué sur le paquet de riz.

## Bon à savoir

Pour le décorer au moment de servir tu peux rajouter des feuilles de menthe ou des physalis, comme sur la photo. Ce sont des fruits exotiques aussi appelés coquerets du Pérou, groseilles du Cap, lanternes chinoises ou encore amours en cage !





# Petits sablés cacao

Pour 40 sablés

**Préparation** 15 min

**Repos** 1h avant la cuisson

**Cuisson** 15 min

## Matériel nécessaire

1 plaque à four, 1 saladier, papier cuisson.



• Fais ramollir légèrement le beurre et travaille-le\* avec le sucre.



• Rajoute les jaunes d'œufs, puis les différentes farines tamisées\*, le lait, le bicarbonate, et le cacao. Mélange bien au fur et à mesure, puis travaille la pâte à la main jusqu'à obtenir une boule homogène.

• Couvre et laisse reposer 1 heure au frais.



• Préchauffe le four à 180°C (th.6).

• À la sortie du frigo, forme des boudins avec la pâte, et coupe les en fines rondelles que tu disposes sur une plaque recouverte de papier cuisson.

• Enfourne les sablés pendant 15 minutes.

## Liste des courses

- 350 g de farine de blé
- 50 g de farine sarrasin
- 50 g de farine seigle
- 150 g de beurre
- 100 g de sucre
- 15 g de lait en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 10 g de cacao non sucré
- 1 g de bicarbonate de sodium



## Astuce

La poudre de lait et le bicarbonate de sodium (que l'on retrouve dans la levure chimique) vont donner de la légèreté aux biscuits. Si tu n'as pas de bicarbonate, tu peux le remplacer par un sachet de levure chimique.



## Bon à savoir

Bien que le sarrasin soit très différent du blé, il est aussi appelé blé noir, à cause de la couleur de sa farine. C'est cette farine que l'on utilise pour préparer les galettes bretonnes, ces grosses crêpes salées. Le seigle donne lui aussi une farine foncée, on en fait du pain, ou du pain d'épices.



# Crumble du soleil à l'avoine

Pour 6 gourmands

Préparation 30 min

Cuisson 10 min



## Matériel nécessaire

1 couteau, 1 planche,  
1 grande poêle,  
1 mixeur, 1 plat à four.



- Lave les aubergines, essuie-les, puis coupe-les en petits dés.
- Fais chauffer une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et mets-y les aubergines à revenir\* à feu doux, à couvert\*, pendant 8 à 10 min, pour les faire dorer légèrement. Remue régulièrement. Puis mets les à égoutter dans une passoire.
- Lave le persil et sèche-le.
- Mets les feuilles de persil et les noisettes dans le bol du mixeur et mixe le tout par à-coups, en rajoutant 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive pour obtenir une pâte homogène.
- Réunis cette préparation et les aubergines dans un plat à four, sale, poivre, et mélange bien.
- Préchauffe le four à 220°C (th.7).
- Coupe le beurre en morceaux et mets-le dans le mixeur avec l'avoine et les tomates confites. Mixe par à-coups jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
- Répartis alors cette préparation sur les aubergines et enfourne pour 5 minutes à 220°C.
- Au bout de 5 minutes, baisse le four à 180°C (th. 6) et fait cuire à nouveau pendant 5 minutes.
- Sors alors le crumble du four et sers aussitôt!

## Liste des courses

- 4 aubergines
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de tomates confites
- 50 g de noisettes
- 50 g de beurre
- 1/2 bouquet de persil plat
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Astuce

Si la pâte est difficile à "étaler" sur les aubergines, tu peux rajouter des flocons d'avoine pour la rendre moins collante.



## Bon à savoir

Le crumble est un gâteau d'origine britannique dont le nom signifie en anglais "émietter". Au Québec, on l'appelle "croustade". Il a été créé au Royaume-Uni pendant la Seconde Guerre mondiale pour faire des gâteaux utilisant moins de farine, de beurre et de sucre que les tartes, à cause du rationnement.



# Salade de Blé aux 2 olives

**Pour 6 gourmands**

**Préparation** 25 min

**Cuisson** 10 min

**Matériel nécessaire**

1 casserole, 1 couteau,  
1 planche, 1 saladier.



- Fais bouillir 0,7 litre d'eau dans une casserole. À ébullition, rajoute une pincée de gros sel et le blé. Laisse cuire pendant 10 minutes, puis retire du feu et couvre pour laisser gonfler pendant 20 minutes environ.



- Épluche le concombre, coupe-le en 2 et retire les graines, et découpe-le en petits dés.

- Coupe les tomates confites en petits dés et les olives en rondelles.

- Lave le persil, sèche-le et hache\*-le.

- Épluche les échalotes et émince\*-les.



- Dans un saladier, ajoute tous ces ingrédients au blé refroidi, ainsi que le jus d'un citron et l'huile d'olive.

- Mélange bien, assaisonne\*, et mets au réfrigérateur avant de servir.

**Liste des courses**

- 240 g de blé précuit
- 1/2 concombre
- 12 tomates confites
- 2 échalotes
- 1/4 botte de persil plat
- 1 citron
- 10 olives vertes dénoyautées
- 10 olives noires dénoyautées
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



**Astuce**

Tu peux remplacer l'huile d'olive par une autre huile pour découvrir de nouvelles saveurs. Il y a l'huile de noix, l'huile de noisette, l'huile de pépin de raisin, l'huile de sésame...



**Bon à savoir**

Quand les Hommes ont découvert le blé il y a 12 000 ans, ils l'ont d'abord consommé cru, puis grillé, ou cuit sous forme de bouillies et de galettes. Le blé est ensuite devenu l'aliment essentiel de notre civilisation. Il est présent sous différentes formes : pain, semoule, pâtes, biscuits, ...

# Pancakes maïs courgette

Pour 16 galettes

**Préparation** 20 min

**Cuisson** 5 min

## Matériel nécessaire

1 saladier, 1 couteau,  
1 planche, 1 passoire,  
1 petite poêle.



• Mets la farine dans un saladier, et rajoute le lait progressivement en remuant bien. Rajoute l'œuf et mélange pour obtenir une pâte homogène.



• Égoutte le maïs, coupe les courgettes en petits batonnets, et rajoute le tout à l'appareil \*. Sale, poivre, et mélange bien.



- Fais chauffer une poêle avec un peu d'huile. Dépose deux cuillères à soupe de pâte et laisse cuire pendant 3 minutes à feu doux jusqu'à ce que la galette soit dorée. Retourne la galette, et laisse cuire encore 2 minutes puis réserve \*.
- Au moment de servir, parsème\* du basilic ciselé\*.
- À déguster chaud ou tiède!

## Bon à savoir

Le maïs mis en boîte est légèrement sucré, on l'appelle maïs doux. Pour conserver sa fraîcheur il a été mis en conserve au maximum six heures après avoir été récolté!

## Liste des courses

- 1 grande boîte de maïs doux (entre 250 et 300 g)
- 200 g de petites courgettes (soit environ 1 courgette)
- 200 ml de lait
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1/2 botte de basilic
- Sel et poivre
- Huile

## Astuce

Pour obtenir des galettes bien régulières, tu peux les faire cuire dans un emporte-pièce, ou dans une poêle à pancakes. Et tu peux rajouter un sachet de levure pour rendre les pancakes plus aériens!





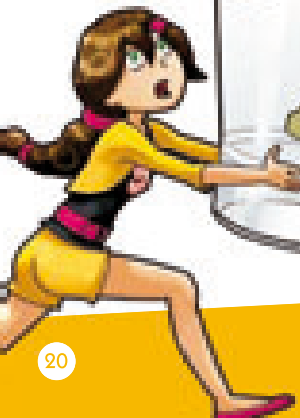
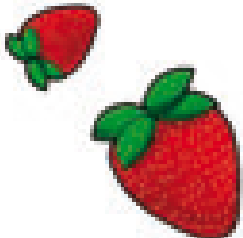
# Verrines Pour les COPINES

**Pour 6 gourmands**

**Préparation** 20 min

**Matériel nécessaire**

1 casserole, 1 plaque à four,  
1 saladier, 1 couteau, 1 planche  
1 passoire, 6 verres.



- Tout d'abord, prépare le caramel : fais chauffer à feu doux une casserole avec le sucre et 6 cuillères à soupe d'eau. Le sucre doit être imbibé d'eau, mais ne le remue pas. Secoue la casserole de temps en temps pour homogénéiser la cuisson. Surveille bien le caramel pour qu'il ne brûle pas.
- Quand le caramel a une belle couleur, ajoute le muesli et mélange le tout avec une fourchette, puis verse-le sur une plaque recouverte de papier cuisson et laisse-le refroidir.
- Épluche le kiwi et coupe-le en petits dés.
- Lave les fraises et les framboises, équeute les fraises et taille-les en petits dés, coupe les framboises en 2.
- Mélange le fromage blanc et le sucre vanillé.
- Casse le caramel refroidi et dépose des éclats au fond d'un verre, et répartis dessus les morceaux de fruits.
- Dépose 3 cuillères à soupe de fromage blanc par dessus. Tu peux décorer de quelques fruits et de caramel, c'est prêt!

**Bon à savoir**

Le muesli est un mélange de céréales mis au point par un docteur suisse au début du 20<sup>e</sup> siècle. Il se compose principalement de flocons d'avoine et de fruits secs, auxquels on peut ajouter d'autres céréales comme des flocons de riz, de blé ou de maïs.



**Liste des courses**

- 80 g de sucre
- 80 g de muesli
- 300 g de fromage blanc battu à 20 % de matière grasse
- Mélange de fruits rouges :  
250 g de fraises,  
125 g de framboises
- 1 kiwi
- 2 sachets de sucre vanillé



**Astuce**

Tu peux faire cette recette en toute saison, il suffit pour cela d'utiliser les fruits du moment!

# Polenta au caramou

Pour 6 gourmands

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

## Matériel nécessaire

Moules à muffins, 2 casseroles,  
1 batteur, 1 récipient.



- Pour faire du caramou, fais fondre doucement les Carambar dans une casserole avec la crème liquide en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Retire du feu quand le caramou est liquide.
- Mets le lait à bouillir dans une casserole avec le sucre et la vanille que tu auras coupée en 2 dans le sens de la longueur pour en gratter les petits grains.
- Quand le lait bout, verse la polenta en pluie et laisse cuire 2 minutes en remuant sans cesse. Retire alors la casserole du feu et laisse refroidir 3-4 minutes.
- Sépare les blancs d'œufs des jaunes, et incorpore les jaunes à la polenta.
- Monte ensuite les blancs en neige\* et incorpore\* les délicatement à la polenta.
- Préchauffe le four à 180°C (th.6).
- Verse la moitié de cet appareil dans les moules à muffins.



- Creuse un petit puits au centre de la pâte et verse-y 1 ou 2 cuillères à café de caramou. Tu dois utiliser la moitié du caramou, l'autre moitié servira à la décoration.
- Verse par-dessus le reste de l'appareil. Ne remplis pas trop tes moules car les muffins vont monter un peu.
- Enfourne et laisse cuire pendant 15 minutes à 180°C.
- Laisse refroidir quelques minutes avant de démouler, puis sers tes petits gâteaux tièdes en les nappant\* de caramou.

## Liste des courses

- 100 g de polenta
- 60 g de sucre
- 40 cl de lait
- 3 œufs
- 10 Carambar
- 10 cl de crème liquide
- 1 gousse de vanille



## Bon à savoir

La polenta est un plat traditionnel italien. C'est en fait de la semoule de maïs, elle peut être de différentes couleurs selon la variété de maïs utilisée : jaune le plus souvent, mais aussi blanche, ambrée...



## Astuce

Tu peux remplacer les carambars par du caramel au beurre salé.

# Tiramisu Croco-Choc

**Pour 8 gourmands**

**Préparation** 30 min

**Repos** 2 h

## Matériel nécessaire

1 casserole, 1 plaque à four,  
1 saladier, 1 plat pour le  
bain-marie, 1 fouet,  
1 rouleau à pâtisserie, 8 verrines.

## Liste des courses

- 500 g de mascarpone
- 100 g + 60 g de sucre
- 125 g de chocolat 70 %
- 30 g de corn-flakes
- 12 spéculos
- 5 jaunes d'œufs et  
4 blancs d'œufs



- Tout d'abord, prépare le caramel : pour cela, fais chauffer à feu doux une casserole avec 100 g de sucre et 6 cuillères à soupe d'eau. Le sucre doit être imbibé d'eau, mais ne le remue pas. Secoue la casserole de temps en temps pour homogénéiser la cuisson.
- Une fois que le caramel est blond\*, ajoute les corn-flakes légèrement écrasés puis étale cette préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Laisse la refroidir et durcir, puis casse-la en éclats de caramel avec le rouleau à pâtisserie.
- À l'aide d'un fouet ou d'un batteur, travaille\* les 5 jaunes d'œufs avec 60 g de sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent\*. Puis ajoute le mascarpone et mélange pour obtenir une pâte homogène.
- Monte les 4 blancs en neige\* et incorpore-les\* délicatement à la préparation.
- Verse la moitié de cet appareil\* dans un autre récipient.
- Casse le chocolat en morceaux et fait le fondre au bain-marie\*. Puis mélange-le avec une moitié de la préparation au mascarpone.
- Écrase les spéculos avec le rouleau à pâtisserie.
- Dresse\* maintenant le tiramisu dans les verrines : dispose d'abord une couche de crème chocolatée, puis une couche avec les morceaux de spéculos, et recouvre avec la crème non chocolatée.
- Place les verrines 2 heures au moins au réfrigérateur avant de déguster.
- Au moment de servir, parsème\* chaque verrine avec le croquant de corn flakes.



## Bon à savoir

Le spéculos est un biscuit à la cannelle d'origine néerlandaise consommé traditionnellement pour la fête de Saint-Nicolas et pour l'avent.

## Astuce

Tu peux rajouter d'autres gourmandises dans le caramel avec les céréales : des noix de pécan, des noisettes, des amandes...





# Palmiers verts

Pour 50 palmiers

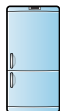
Préparation 15 min

Repos 30 min avant la cuisson

Cuisson 20 min

## Matériel nécessaire

1 râpe à fromage, 1 pinceau, plaque de four, papier cuisson, 1 couteau.



- Déroule les rouleaux de pâte et tartine ensuite la moitié de chacune avec de la tapenade, et l'autre moitié avec le pesto.
- Râpe la mimolette et parsème-la\* par dessus.
- Puis roule chaque pâte de manière à avoir 2 petits rouleaux qui se rejoignent au milieu, sans trop serrer.
- Enroule ces 2 rouleaux dans du papier cuisson et mets-les au congélateur pendant 30 minutes, afin qu'ils durcissent et que tu puisses couper les palmiers facilement.
- Une fois sortis du congélateur, badigeonne au pinceau le dessus des rouleaux avec le jaune d'œuf battu. Cela permettra aux palmiers de dorer pendant la cuisson.
- Préchauffe le four à 180°C (th.6).
- Coupe alors des tranches de 5 mm d'épaisseur et dispose-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Fais cuire à 180°C pendant 20 minutes.
- C'est prêt, sers les palmiers chauds pour que ce soit encore meilleur !

## Liste des courses

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 2 cuillères à soupe de tapenade verte
- 2 cuillères à soupe de pesto
- 50 g de mimolette
- 1 jaune d'œuf



## Astuce

Tu peux aussi réaliser des palmiers sucrés pour le goûter, en remplaçant le pesto et la tapenade par du sucre, de la confiture, ou encore de la pâte à tartiner !



## Bon à savoir

En cuisant, la pâte feuilletée forme de fines couches. On dit que c'est une pâte qui est née par erreur, un pâtissier aurait oublié la matière grasse dans la préparation de sa pâte et l'aurait réintroduit au rouleau en la pliant à plusieurs reprises pour bien l'incorporer. C'est toujours la technique utilisée aujourd'hui pour faire la pâte feuilletée !



# Sucettes céréchèvres

Pour 12 sucettes

Préparation 15 min

## Matériel nécessaire

Des pics en bambou ou en bois,  
1 bol, 1 assiette creuse,  
1 plat.



• Dans un bol, écrase à la fourchette le fromage de chèvre avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et assaisonne\* de sel et de poivre.

• Dispose les corn-flakes dans une assiette creuse, écrase-les légèrement (tu peux faire ça avec un verre par exemple) et rajoute le paprika et les graines de sésame.



• Prends l'équivalent d'une cuillère à soupe du fromage et roule-le dans la paume de la main pour en faire une bille d'environ 1,5 cm de diamètre que tu vas rouler dans les corn-flakes écrasés pour l'enrober\*.



• Plante un pic dedans pour en faire une sucette et dispose-la sur un plat.

• Une fois toutes tes sucettes réalisées, mets le plat au frais avant de servir.

## Liste des courses

- 300 g de fromage de chèvre frais (type palets, Chavroux ou Petit Billy)
- 50 g de corn-flakes
- 20 g de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre



## Astuce

Tu peux ajouter au fromage de chèvre des herbes (thym, basilic, romarin, ciboulette...) ou des épices (curry, cumin...) pour l'agrémenter en goût et en couleur.



## Bon à savoir

Corn-flake(s) veut dire flocon de maïs en français. Les corn-flakes sont issus de grains de maïs décortiqués, cuits à la vapeur avec de l'eau, du sucre, du malt et du sel, puis écrasés et grillés.

# Millefeuille quinoa-Boulgour

Pour 6 gourmands

Préparation 30 min

Cuisson 10 min

## Matériel nécessaire

1 cuillère en bois,  
1 grande poêle, 1 casserole,  
1 couteau, 1 planche, 1 passoire,  
papier cuisson, 1 plaque de four,  
6 emporte-pièces\*.

## Liste des courses

- 120 g de boulgour
- 120 g de quinoa
- 100 g d'emmental râpé
- 1 ou 2 tomates selon la taille
- 1 oignon
- 3-4 brins de persil plat
- 2 jaunes d'œufs
- 20 g de beurre
- 140 cl d'eau
- 1 cuillère à café de paprika



- Épluche l'oignon, émince-le\* et fais-le suer\* 5 minutes à feu doux avec une noix de beurre dans une grande poêle.
- Rajoute le boulgour, le paprika, une pincée de sel, du poivre, et tourne bien avec une cuillère en bois.
- Au bout d'une minute, rajoute 140 cl d'eau, mets un couvercle et laisse bouillir 1 minute.
- Retire alors la poêle du feu et laisse le boulgour gonfler et absorber toute l'eau pendant 5 à 6 minutes. Puis ajoute un jaune d'œuf et mélange.
- Fais bouillir une casserole d'eau salée et fais cuire le quinoa pendant 10 minutes.
- Puis égoutte-le et laisse-le refroidir 5 minutes. Rajoute alors l'autre jaune d'œuf, le persil haché et mélange.
- Préchauffe le four à 200°C (th.6-7).
- Recouvre la plaque de papier de cuisson et dispose 6 emporte-pièces légèrement beurrés dessus.
- Lave la tomate et coupe-la en fines rondelles pour obtenir 6 belles tranches.
- Répartis le boulgour dans les emporte-pièces\*, puis fais une seconde couche avec la moitié de l'emmental râpé, et pose les rondelles de tomate. Répartis ensuite le quinoa, et finis par une couche de fromage.
- Passe au four pendant 8 à 10 minutes à 200°C pour faire dorer le fromage, puis retire les emporte-pièces et déguste aussitôt.



## Bon à savoir

Le quinoa était l'alimentation de base des Incas qui le surnomment "graine-mère". C'est une petite céréale cultivée depuis plus de 5 000 ans dans le rude climat des hauts plateaux d'Amérique du sud.



## Astuce

Si tu n'as pas d'emporte-pièces chez toi, tu peux aussi faire cette recette dans un grand plat ou dans des ramequins individuels, en superposant de la même manière les différentes couches. Ce sera tout aussi bon !



# Gâteaux De semoule De mamie

Pour 6 gourmands

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

## Matériel nécessaire

4/6 ramequins, 2 casseroles,  
1 plaque à four.



• Dans une casserole, fais chauffer le lait, le sucre, les raisins blonds et le zeste\* d'un demi citron.

• Dès que le lait bout, verse la semoule en pluie.

• Baisse alors le feu pour que le mélange frémissse mais ne bout pas.

• Laisse cuire la semoule pendant 7 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux, en remuant sans cesse.

• Laisse refroidir une dizaine de minutes et incorpore les jaunes d'œufs.

• Préchauffe le four à 180°C (th.6).

• Prépare ensuite le caramel : pour cela, mets le sucre recouvert de 3 cuillères à soupe d'eau à chauffer dans une casserole à feu moyen, mais ne remue pas pour ne pas faire cristalliser\* le sucre.

• Au bout de 6 à 8 minutes, quand ton caramel est assez coloré, retire la casserole du feu et stoppe la cuisson en incorporant une cuillère à soupe d'eau froide.

• Répartis ce caramel au fond des ramequins, puis verse la semoule par-dessus.

• Mets à cuire au four pendant 20 minutes au bain-marie\* à 180°C.



## Liste des courses

- 60 g de semoule de blé
- 40 g de raisins blonds
- 1/2 L de lait
- 70 g de sucre  
+ 80 g pour le caramel
- 2 jaunes d'œufs
- 1/2 zeste de citron
- 4 cuillères à soupe d'eau



## Astuce

Tu peux varier la recette en remplaçant les raisins et le caramel par du chocolat en morceau, du miel, une couche de confiture...



## Bon à savoir

La semoule est faite à partir de blé dur écrasé. Contrairement au blé tendre, les grains de blé dur sont trop durs pour être écrasés en farine.

# Flocomousse

**Pour 6 gourmands**

**Préparation** 20 min

**Repos** 30 min

**Matériel nécessaire**

1 casserole, 1 saladier,  
6 verrines ou emporte-pièces,  
1 couteau, 1 spatule.



- Mets les feuilles de gélatine à tremper dans un récipient d'eau froide pendant environ 5 minutes.
- Dans une casserole, fais chauffer à feu moyen le lait, le sucre, le miel et la fleur d'orange jusqu'à ébullition.
- Retire la casserole du feu et rajoute la gélatine après l'avoir bien essorée. Mélange bien pour que la gélatine soit fondue.
- Verse les yaourts dans un saladier et incorpore\* le contenu de la casserole.
- Coupe les abricots secs en petits dés et mélange-les avec les flocons d'avoine.
- Répartis la moitié de la préparation au yaourt dans les verrines, puis rajoute une couche du mélange flocons d'avoine-abricots, et recouvre avec le restant de la préparation.
- Place au frigo au moins 30 minutes pour servir frais.

**Bon à savoir**

Les flocons d'avoine sont faits à partir de grains d'avoine décortiqués, puis aplatis et grillés.



**Liste des courses**

- 4 yaourts natures type brassé
- 60 g de flocons d'avoine
- 60 g d'abricots secs
- 20 g de sucre de canne
- 5 cuillères à soupe de lait
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 1 cuillère à soupe de miel
- 6 feuilles de gélatine d'1g

**Astuce**

Tu peux aussi dresser\* cette mousse dans des emporte-pièces et les démouler ensuite.



# Brioche Perdue à la confiture de fruits rouges

Pour 4 gourmands

Préparation 15 min

Cuisson 4 min

## Matériel nécessaire

1 fourchette, 1 casserole,  
1 assiette creuse, 1 poêle.



- Dans une casserole, fais chauffer le lait avec le sucre et porte à ébullition. Puis laisse refroidir.
- Dans une assiette creuse, casse les œufs et bats-les en omelette avec une fourchette.
- Fais fondre la moitié du beurre et rajoute-le aux œufs, ainsi que le sucre vanillé.
- Fais chauffer une poêle avec le beurre restant.
- Trempe rapidement les tranches de brioches dans le lait puis dans la préparation aux œufs, de manière à ce que la brioche soit un peu imbibée, et mets-la dans la poêle.
- Fais cuire quelques minutes de chaque côté pour que la brioche soit bien dorée.
- Disposer les tranches sur un plat et tartine sur chacune une cuillère à café de confiture. C'est prêt!

## Bon à savoir

La brioche est faite à base de farine, de beurre, et d'œufs, mais il en existe de nombreuses variétés, car chaque région a sa recette! La gâche en Normandie et en Vendée, la pogne dans le sud-est, la saint-genix en Savoie...

## Liste des courses

- 8 tranches de brioche rassie ou de pain brioché
- 1/2 litre de lait
- 60 g de sucre
- 3 sachets de sucre vanillé
- 2 œufs
- 40 g de beurre
- Confiture de fruits rouges

## Astuce

Si tu n'as pas de brioche, tu peux aussi faire cette recette avec du pain dur.





# Hot-Crêpes

Pour 10 hot-crêpes

**Préparation** 30 min

**Repos** 1 h avant la cuisson

**Cuisson** 15 min

### Matériel nécessaire

1 saladier, 1 batteur ou un fouet,  
1 couteau, 1 planche,  
1 poêle, 1 louche,  
1 plat à four,  
papier absorbant.



- Prépare la pâte à crêpes : Fais fondre le beurre au four à micro-ondes ou dans une casserole et laisse le refroidir. Dans un saladier, mélange la farine et le sel, puis rajoute les œufs un à un en mélangeant bien. Une fois que la pâte est homogène, ajoute le lait et bats jusqu'à obtenir une pâte fluide. Incorpore les 3/4 du beurre fondu, et réserve le reste pour la fin. Laisse reposer 1 h au frais.
- Fais ensuite cuire de fines crêpes : Pour cela, fais chauffer une poêle légèrement graissée avec un papier absorbant huilé. Quand la poêle est bien chaude, verse une petite louche de pâte et tourne la poêle pour bien la répartir. Fais cuire à feu moyen de chaque côté puis réserve\* sur une assiette. Tu peux re-graisser la poêle toutes les 3 crêpes.
- Épluche l'oignon rouge et émince-le\*.
- Puis fais le suer\* avec une noix de beurre.
- Préchauffe le four à 180°C (th.6).
- Badigeonne chaque crêpe de ketchup, répartie une petite cuillère d'oignon par crêpe, et roule-les autour d'une saucisse.
  - Dispose les crêpes ainsi roulées dans un plat à four. Verse le reste du beurre fondu dessus puis étale le gruyère râpé.
  - Fais cuire au four pendant 5 minutes et sers aussitôt.

### Bon à savoir

On mangeait déjà des crêpes dans l'Antiquité romaine, c'était pour fêter le printemps et la moisson. On dit que faire sauter une crêpe avec une pièce dans la main assure la richesse toute l'année !



### Liste des courses

- 100 g de farine
- 10 saucisses
- 2 œufs
- 70 g de gruyère râpé
- 50 g de beurre
- 25 cl de lait
- 1 oignon rouge
- Ketchup
- 1 pincée de sel



### Astuce

Pour éviter les grumeaux dans la pâte à crêpes si tu n'as pas de batteur, fais un puit au centre de la farine dans le saladier et ajoute-y les œufs, puis le lait progressivement, en mélangeant bien en permanence du centre du puit vers l'extérieur avec un fouet.

# Croc-Blinis aux céréales

Pour 6 gourmands

Préparation 10 min

Cuisson 2 min



- Dans un saladier, mélange les farines, la levure et une pincée de sel avec une cuillère en bois.
- Rajoute 2 œufs un à un, puis le lait progressivement, en mélangeant bien à chaque fois.
- Cisèle\* les feuilles de persil et de ciboulette.
- Fais chauffer à feu vif une petite poêle avec un peu d'huile.
- Verse une petite louche de pâte dans la poêle. Laisse cuire 1 ou 2 minutes de chaque côté de manière à ce que le blini soit doré, retourne avec une spatule. La pâte doit gonfler pendant la cuisson et former de petites bulles.
- Procède ainsi avec toute la pâte, tu devrais obtenir une douzaine de blinis.
- Fais alors cuire un œuf au plat 2 ou 3 minutes à feu vif dans une poêle avec un peu d'huile. Sale et ajoute une pincée de paprika.
- Une fois que l'œuf est cuit, fais-le glisser délicatement sur 2 blinis.
- Sers alors directement, décoré avec quelques herbes.

## Matériel nécessaire

1 saladier, 1 petite poêle,  
1 louche, 1 spatule,  
1 couteau, 1 cuillère en bois,  
1 planche.



## Liste des courses

- 75 g de farine de sarrasin
- 75 g de farine de blé
- 8 œufs, dont 2 pour la pâte à blini
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 20 cl de lait
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 botte de ciboulette
- Huile
- Paprika
- Sel



## Astuce

Tu peux aussi mettre quelques herbes dans la pâte pour colorer les blinis et les parfumer.



## Bon à savoir

Le blini est une galette d'origine russe, servie traditionnellement à la fin de l'hiver pour fêter le retour du soleil.

# Paintati Patata

**Pour 4 gourmands**

**Préparation** 30 min

**Cuisson** 15 min

## Matériel nécessaire

1 casserole, 1 passoire,  
1 couteau, 1 planche, 1 poêle,  
1 saladier, 1 rouleau à pâtisserie,  
1 plat à four.



## Liste des courses

- 4 grosses pommes de terre
- 200 g de potiron
- 60 g de parmesan
- 50 g de beurre
- 1 morceau de pain complet rassie (40 g)
- 1 œuf
- 10 cl de crème fraîche
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- Lave bien les pommes de terre et fais les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée puis égoutte-les.
- Demande à un adulte de retirer la peau du potiron, enlève les pépins et coupe-le en petits dés.
- Fais chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et fais revenir le potiron à couvert\* pendant 5 minutes. Ajoute le thym, sale et poivre.
- Dans un saladier, travaille\* le beurre ramolli avec l'œuf et la crème.
- Coupe les pommes de terre en 2 dans la longueur pour en retirer la chair avec une petite cuillère et rajoute-la à la préparation. Réserve\* la peau des pommes de terre, tu vas ensuite les regarnir!
- Ajoute les dés de potiron, mélange délicatement pour ne pas les écraser et assaisonne\* cette préparation.
- Écrase le pain au rouleau à pâtisserie pour obtenir de la chapelure.
- Garnis les peaux de pommes de terre de cet appareil\*, saupoudre de chapelure, pose quelques copeaux de parmesan, et enfourne les demies pommes de terre dans un plat à gratin pendant 12 à 15 minutes à 180°C (th.6).



## Astuce

La chapelure est un bon moyen d'utiliser le pain sec.



## Bon à savoir

Il faut juste de la farine, de l'eau et du sel pour faire du pain. Le pain complet est fabriqué à partir de farine complète, c'est-à-dire que les grains de blé n'ont pas été débarrassés de leur enveloppe.





# Mini-millets à l'abricot

Pour 6 gâteaux

Préparation 30 min

Cuisson 15 min

## Matériel nécessaire

1 casserole, 1 passoire,  
1 bol, 1 cuillère en bois, 1 couteau,  
1 planche, 1 fouet,  
moules à muffins.



- Fais chauffer le lait dans une casserole. Quand il bout, verse le millet et fais le cuire pendant 20 minutes environ en remuant fréquemment avec une cuillère en bois.
- Égoutte les abricots (en réservant une partie du jus si tu veux faire un coulis), et coupe-les en petits dés.
- Préchauffe le four à 180°C (th.6).
- Bats en omelette un œuf entier plus un autre jaune et incorpore-les\* au millet. Rajoute le sucre, les dés d'abricots, et mélange bien.
- Répartis l'appareil\* dans les moules à muffins et enfourme pendant 15 minutes.

## Liste des courses

- 100 g de millet
- 150 g d'abricots au sirop
- 40 cl de lait
- 30 g de sucre
- 1 œuf entier + 1 jaune



## Astuce

Tu peux faire un coulis d'abricot pour napper\* les gâteaux. Pour cela, mixe ensemble 80 g d'abricots au sirop et 60 g de jus d'abricot.



## Bon à savoir

Le millet tient son nom du mot mille, du fait de la multitude de petits grains qui composent la plante. Le millet est apparu en Chine il y a 5 000 ans, avant de se répandre en Europe et en Afrique, où il fait encore aujourd'hui parti du quotidien.

# Crumbles gourmands à l'épeautre

Pour 6 gourmands

Préparation 30 min

Cuisson 15 min

## Matériel nécessaire

1 économe, 1 couteau, 1 planche, 1 casserole, 1 saladier, 6 petits moules



- Pèle les pommes et coupe-les en dés.
- Fais chauffer une casserole avec les 20 g de beurre et la cassonade, mélange bien, puis rajoute les pommes, la vanille coupée en 2 à laquelle tu auras gratter les grains avec la pointe d'un couteau, et le jus de citron. Rajoute ensuite le sucre pour caraméliser.
- Préchauffe le four à 180°C (th.6).
- Dans un grand saladier, mélange du bout des doigts le beurre coupé en petits morceaux, la farine d'épeautre, la farine de blé et la cassonade jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse. Si la pâte est trop friable, ajoute du beurre.
- Mets les pommes caramélisées dans des petits moules individuels beurrés\* et dépose une cuillère de pâte à tartiner au centre.
- Effrite\* la pâte par-dessus et enfourne pendant 15 minutes à 180°C.
- À déguster chaud ou tiède!

## Liste des Courses

- 6 pommes Reinette
- 100 g de farine d'épeautre
- 50 g de farine de blé
- 1 gousse de vanille
- 60 g de pâte à tartiner aux noisettes
- 80 g de cassonade ou de sucre roux
- 50 g de sucre semoule
- 20 g de beurre + 100 g de beurre demi-sel
- Le jus d'un demi-citron

## Astuce

Tu peux remplacer le sucre par 3 cuillères à soupe de miel pour caraméliser les pommes en les parfumant.



## Bon à savoir

L'épeautre est une variété très ancienne de blé. C'est pour cela qu'on l'appelle aussi le blé des Gaulois.

# Rochers aux flocons d'avoine

Pour 40 rochers

Préparation 15 min

Cuisson 12 min

## Matériel nécessaire

1 saladier, 1 cuillère en bois, 1 plaque de four, papier cuisson, 1 tamis ou 1 passoire fine.



- Travaille\* le beurre ramolli avec le sucre à l'aide d'une cuillère en bois.
- Ajoute l'œuf puis la farine tamisée\*.
- Verse les graines de sésame, les flocons d'avoine et mélange délicatement : la pâte doit être bien ferme.
- Préchauffe le four à 180°C (th.6).
- Forme des petites boules de la taille d'une noix et dispose-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Fais cuire pendant 12 minutes à 180°C.

## Liste des courses

- 150 g de farine T55
- 70 g de flocons d'avoine
- 100 g de beurre
- 90 g de sucre
- 40 g de graines de sésame torréfiées
- 1 œuf



## Astuce

Pour rendre les rochers encore plus gourmands, tu peux faire fondre 100 g de chocolat au bain-marie\* à feu doux avec une noisette de beurre. Attends que le chocolat soit fondu pour le remuer. Puis trempe le sommet des rochers dans le chocolat jusqu'à la moitié : tu obtiens de beaux rochers noirs.



## Bon à savoir

L'avoine était l'aliment de base des populations d'Europe du Nord. En Écosse par exemple, on en faisait une bouillie, le porridge, qui était réputée pour donner aux écossais leur force légendaire. Le porridge est toujours un plat national en Écosse.



# Qu'est-ce que c'est comme céréale ?



## L'avoine

L'avoine est surtout consommée sous forme de flocons, qui sont des grains cuits à la vapeur puis écrasés. Les flocons d'avoine sont consommés au petit déjeuner, dans le muesli par exemple, mais on peut aussi faire plein de desserts avec, comme le cheesecake au citron, les Rochers aux flocons d'avoine, les Verrines des copines... et même du salé avec le Crumble du soleil à l'avoine !

## Le seigle

Le seigle est surtout connu pour sa farine qui sert à fabriquer le pain de seigle, de couleur foncée et au goût prononcé, ainsi que le pain d'épices. Elle peut être mélangée à d'autres farines pour confectionner des gâteaux, comme tu le fais pour les Petits sablés cacao. On trouve aussi des flocons, des grains entiers ou concassés à cuisiner comme du riz, ou des graines à faire germer et à manger en salade.

## L'orge

Les grains d'orge peuvent se cuisiner chaud, comme le Risottorge, mais aussi en salade, en soupe, ou même en dessert ! Il existe différentes sortes d'orge en grains : l'orge que l'on utilise pour la recette du Risottorge est appelé « perlé » car une grande partie de ses enveloppes extérieures ont été frottées et enlevées, et il ressemble au final à une perle. Tu dois également connaître le sucre d'orge : cette confiserie était traditionnellement fabriquée en mélangeant du sucre avec de la tisane d'orge !

## Le blé

Le grain de blé peut être consommé sous de nombreuses formes : entier, comme dans les Délices de blé à la fraise ou la Salade de blé aux 2 olives, soufflé ou en flocons, comme dans certains mueslis et céréales du petit-déjeuner. Mais aussi concassé pour faire le boulgour utilisé dans la recette du Taboul'gour, moulu en semoule comme pour faire le Gâteau de semoule de Mamie, et bien sûr en farine. Car c'est avec la farine de blé tendre que l'on fait la plupart des pains consommés en Occident, ainsi que les gâteaux, biscuits, pâtisseries et viennoiseries.

## Le quinoa

Il existe des variétés de quinoa de couleurs différentes. On trouve dans le commerce des grains de quinoa, le plus souvent jaunes, ainsi que de la farine, du quinoa soufflé ou en flocons pour le petit-déjeuner, et des pâtes à base de quinoa. Les graines de quinoa, que l'on utilise pour le Millefeuille quinoa-boulgour, se cuisinent de toutes les façons : en salade de taboulé, à la place de la semoule de blé dans le couscous ou du riz dans le risotto, dans les farces, en dessert...

Tu peux trouver ces différentes céréales en supermarché pour les plus courantes (farine de blé, de sarrasin, maïs doux, corn-flakes, polenta, quinoa, flocons d'avoine...). Les céréales plus originales comme l'épeautre, le millet ou l'orge, se trouvent généralement dans les magasins vendant des produits issus de l'Agriculture Biologique.



# Qu'est-ce que c'est comme céréale ?



## Le maïs

Très polyvalent, le maïs se présente sous mille et une formes : il peut se déguster frais à même l'épi juste après la récolte à la fin de l'été, ou en conserve, c'est celui-ci que l'on utilise ici dans les Pancakes maïs courgette. Mais il peut aussi être transformé en farine pour les tortillas, les pains et les gâteaux, en semoule pour faire la polenta, écrasé en flocons dans les céréales du petit déjeuner... Parmi les céréales du petit déjeuner, les corn-flakes peuvent aussi être utilisés dans les recettes pour leur croquant, comme dans les Sucettes Céréchèvres ou le Tiramisu croco-choc ! Veille à choisir des céréales peu ou pas sucrées pour conserver les saveurs du maïs !

## Le riz

Le riz peut être entier, il est alors brun, ou débarrassé de son enveloppe, c'est le riz blanc. En plus de cela, il existe de nombreuses variétés de riz qui correspondent souvent à une préparation particulière : on n'utilise pas le même riz pour faire une paëlla, un risotto ou un riz cantonais ! Le riz est surtout utilisé en grain, mais il est aussi consommé à travers le monde en boissons, en nouilles, en alcool, ou en farine. C'est d'ailleurs à partir de farine de riz que sont préparées les galettes de riz des Rouleaux printaniers.

## L'épeautre

L'épeautre est une variété très ancienne de blé. Mais à la différence du blé, ses grains sont entourés d'une enveloppe supplémentaire qu'il faut enlever pour pouvoir les consommer. L'épeautre trouve les mêmes usages que le blé : on en fait de la farine pour le pain, les pâtes ou les biscuits, ou on le consomme en grains comme du riz, avec des légumes, ou en soupe.

## Le sarrasin

La farine de sarrasin est connue pour la préparation des galettes bretonnes et des nouilles japonaises appelées soba. Mais comme la farine de seigle, tu peux la mélanger à d'autres farines comme pour confectionner des pains et pâtisseries. Au Japon, en Russie et en Europe de l'Est, le sarrasin est particulièrement populaire et ses grains triangulaires peuvent être consommés entiers ou concassés, dans des galettes, des boulettes de viandes, en salades, ou encore germés.

## Le millet

Le millet permet de nombreuses recettes : cuit à la vapeur, accompagné de légumes, préparé en bouillie, porridge ou pudding, ajouté aux soupes, aux farces et aux salades, on peut également le faire souffler comme le maïs, ou le préparer en gâteau à l'exemple des mini-milletts ! Le millet le plus facile à trouver est le millet perlé, décortiqué. On peut aussi utiliser de la farine, de la semoule, des flocons, des nouilles de millet, et du millet à germer.

Les céréales forment avec la pomme de terre et les légumes secs, la famille des féculents. Elles apportent des glucides lents grâce à l'amidon qu'elles contiennent. Les glucides lents sont une source d'énergie qui va être assimilée lentement par l'organisme, et dans laquelle le corps va pouvoir puiser toute la journée en fonction de ses besoins.



# Qu'est-ce que ça veut dire ?

**A****Appareil**

Mélange de plusieurs ingrédients.

**Assaisonner**

Ajuster le goût d'un plat en lui ajoutant du sel, du poivre, des épices...

**Bain-marie**

Méthode de cuisson qui consiste à mettre le récipient avec le produit à cuire dans un récipient plus grand contenant l'eau. Cela permet de cuire de manière plus douce une préparation délicate.

**B****Beurrer**

Enduire un récipient de beurre pour éviter que les aliments collent aux parois. On peut beurrer directement à la main, à l'aide d'un morceau de beurre tenu dans un papier absorbant, ou avec un pinceau en badigeonnant de beurre fondu.

**Blanchir**

Travailler le sucre avec le beurre ou les œufs jusqu'à ce que le mélange s'éclaircisse et devienne mousseux, mais il ne devient pas vraiment blanc !

**C****À couvert**

Cuisson avec couvercle, à l'inverse de la cuisson à découvert qui laisse évaporer l'eau des aliments.

**Ciseler**

Découper en petits morceaux avec des ciseaux.

**Cristalliser**

Former des cristaux. Si tu mélange l'eau et le sucre sur le feu, le sucre va se solidifier en cristaux et deviendra trop dur.

**D****Dégorger**

Faire rendre l'eau d'un légume en le salant avant de l'utiliser.

**Dresser**

Installer une préparation dans un plat pour la présenter joliment afin de la déguster.

**E****Effriter**

Réduire en morceaux ou en poussière.

**Enrober**

Entourer d'une enveloppe ou d'une couche supplémentaire

**Émincer**

Découper un aliment en tranches fines et régulières.

**Emporte-pièce**

Ustensile servant à découper des pièces ou à dresser des plats de forme régulière.

**H****Hacher**

Réduire en petits morceaux avec un instrument tranchant. On peut utiliser un hachoir électrique ou un mixeur, mais pour les herbes rien ne vaut la paire de ciseaux.

**I****Incorporer**

Mélanger un aliment avec un autre, délicatement, à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois.

**M****Monter les blancs en neige**

Fouetter énergiquement les blancs d'œufs avec un batteur jusqu'à obtenir une mousse très ferme. On dit aussi "battre en neige"

**Moule à manqué**

Moule à bords hauts, souvent rond, qu'on utilise pour cuire des gâteaux.

**N****Napper**

Recouvrir de sauce, de coulis ou de crème.

**P****Parsemer**

Répartir grossièrement un ingrédient.

**R****Réserver**

Mettre de côté une partie des aliments afin de les utiliser plus tard.

**Revenir ou faire revenir**

Faire cuire un ingrédient dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse pendant quelques minutes pour le faire dorer.

**S****Suer ou faire suer**

Faire revenir un aliment à feu doux, pour évacuer une partie de l'eau afin de concentrer les saveurs et de commencer à le faire cuire sans le colorer. Pour cela, il faut faire chauffer une poêle avec une noix de beurre, rajouter les légumes quand le beurre est fondu, une pincée de sel, et fais cuire quelques minutes à feu doux.

**T****Tamiser**

Passer au tamis ou dans une passoire très fine pour retenir les gros morceaux et éviter de faire des grumeaux.

**Z****Zeste**

C'est la peau extérieure colorée d'un agrume (citron, orange, pamplemousse). Pour le prélever, tu peux utiliser un économe, un ustensile spécial appelé zesteur, ou la grille fine d'une râpe.



Notes

Notes



# Comment bien manger ?

**Bien manger c'est se faire plaisir en équilibrant son alimentation pour protéger sa santé.**

Et pour bien manger, il faut manger de tout, notamment des féculents comme les céréales: les féculents fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps, en consommant limite donc les « petits creux ».

C'est pour cela que les nutritionnistes recommandent de manger des féculents à chaque repas, à volonté selon ton appétit ! Ce livre te donnera des idées pour varier les plaisirs et les céréales en fonction des saisons.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Faire la cuisine, c'est rigolo, mais si on ne fait pas attention, ça peut être dangereux.**

Alors avant de commencer, retrousse tes manches, attache tes cheveux s'ils sont longs, et lave-toi les mains. Cuisine toujours avec un adulte à proximité, et demande-lui de t'aider pour couper les aliments, pour utiliser le mixeur et le batteur, ou lorsque tu dois faire cuire des choses, que ce soit au four ou sur le feu. Utilise toujours des gants isolants pour manipuler les récipients chauds. Maintenant, à ton tablier !



# Que fait Passion Céréales ?

**Passion Céréales est une interface d'information qui ouvre des espaces de dialogue et d'échange** entre les acteurs de la filière céréalière, du monde végétal agricole, du monde scientifique et les relais d'opinion (Pouvoirs Publics, professionnels de la presse, de l'éducation, de la santé, ...), pour répondre aux enjeux d'une société durable.

**Passion Céréales informe sur les céréales** et les produits qui en sont issus, ainsi que sur le métier de producteur de céréales.

**Passion Céréales réalise une variété d'actions et de supports de communication sur :**

- le rôle des céréales dans l'alimentation au quotidien
- les nouvelles utilisations des céréales : biocarburants, bioénergies et chimie du végétal
- le métier de producteur de céréales



**Les céréales pour les p'tits chefs, c'est**  
24 recettes sucrées ou salées, au rythme  
des 4 saisons, à base de céréales et faciles  
à réaliser pour tous les grands enfants, ...  
alors, enfile ton tablier !



Credits photos : Marie-Laure Tombini ; www.passeportsante.net / Illustrations Passion Céréale Octobre 2010 / SEEDONEE - 12254



**Bien manger**  
c'est l'affaire de tous !  
Programme National pour l'Alimentation

23-25 avenue de Neuilly 75116 Paris  
Tél 01 44 31 10 78 • Fax 01 44 31 16 18  
E-mail : [contact@passioncereales.fr](mailto:contact@passioncereales.fr)  
[www.passioncereales.fr/biere](http://www.passioncereales.fr/biere)

**Passion**  
**Éréales**  
une culture à partager