



*Les mamans cuisinières  
du Monde*

Les Mamans Cuisinières du Monde  
vous présentent

# La semaine du goût

du 11 au 17 octobre 2021



**CE.D.I.S.**  
*Centre Départemental  
pour l'Insertion Sociale*



Cette année, les Mamans Cuisinières du Monde ont souhaité participer avec les crèches, à la semaine du goût.

C'est l'occasion de proposer aux enfants des activités autour de l'alimentation et de découvrir les produits, et des saveurs inconnus.

Ce livret, offert aux familles vous permettra de découvrir les recettes des mets qui ont été proposés à vos enfants tout au long de la semaine et peut-être les reproduire.

A partager et déguster sans modération !



# FLAN DE CAROTTES

## Ingrédients pour 6 personnes

- ☆ 7 Carottes
- ☆ 50 g de Beurre fondu
- ☆ 2 Œufs
- ☆ 15 cl de Crème Liquide
- ☆ 1 cuillère à café de Moutarde
- ☆ Sel & Poivre

## Préparation

- ❖ Faites bouillir 2 litres d'eau salée
- ❖ Epluchez vos Carottes et découpez-les en tranches assez épaisses
- ❖ Mettez-les dans l'eau bouillante et faites cuire pendant 20 minutes
- ❖ Une fois cuites, égouttez vos Carottes et versez-les dans un mixeur. Ajoutez la Crème liquide et le Beurre fondu. Mixez bien



- ❖ Ajoutez ensuite la Moutarde, les Œufs, un peu de Sel et de Poivre. Mixez à nouveau



- ❖ Versez la préparation dans des ramequins. Vous pouvez saupoudrer du parmesan sur le dessus pour que la préparation gratine



- ❖ Faites cuire au four à 180°C pendant 15 minutes



- ❖ Sortez du four, laissez tiédir et...Dégustez !

Bon appétit !!!

Vous pouvez aussi remplacer les carottes par du Potiron



# VELOUTE DE CHATAIGNES

## Ingrédients pour 4 personnes

☆ 420 g de Châtaignes cuites

☆ 30 cl de Crème fraîche liquide

☆ 1 noix de Beurre

☆ 1 Oignon

☆ 50 cl de Lait

☆ Sel & Poivre



## Préparation

❖ Faire fondre la noix de beurre dans une casserole sur feu doux, puis faites-y revenir l'oignon émincé pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.



❖ Ajoutez ensuite les châtaignes émiettées, le lait et la crème fraîche liquide puis laissez cuire sur feu doux pendant 20 minutes.



❖ Au bout de ce temps, ôtez la casserole du feu et mixez la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté bien lisse et homogène. Salez et poivrez à votre convenance et mixez à nouveau



❖ Si vous le voulez encore plus onctueux, vous pouvez passer le velouté au chinois avant de le déguster !



Bon appétit !!!



# PÂTE BRISEE

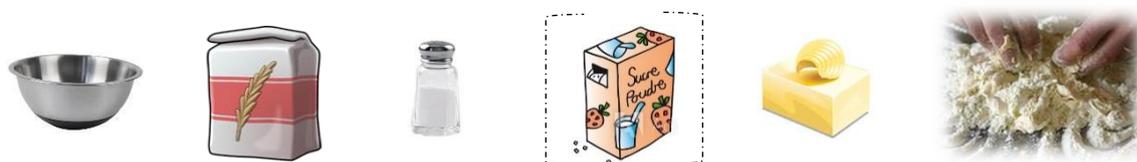
## Ingrédients pour 1 pâte

- ☆ 200 g de Farine
- ☆ 100 g de Beurre
- ☆ ½ verre d'eau environ
- ☆ 1 pincée de Sel
- ☆ 1 pincée de Sucre en poudre (si pâte sucrée !)



## Préparation

❖ Mettez la farine dans un saladier, ajoutez le sel (et éventuellement le sucre). Ajoutez le beurre en pommade (à température ambiante) en travaillant du bout des doigts pour obtenir un sable grossier



❖ Ajoutez ensuite l'eau afin de former une boule de pâte. Fariner légèrement si elle est collante, et à l'inverse, rajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche



❖ Laissez la pâte reposer une heure au frais environ



C'est fini !!! Votre pâte est prête à être utilisée !

# PETITS SABLES POUR UN GOUTER GOURMAND

## Ingrédients pour 6 personnes

- ☆ 250 g de Farine
- ☆ 125 g de Beurre salé
- ☆ 125 g de Sucre en poudre
- ☆ 1 Œuf
- ☆ ½ cuillère à café de Levure chimique



## Préparation

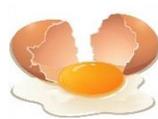
- ❖ Mélangez à la main la Farine et le Beurre découpé en petits morceaux jusqu'à obtenir un mélange homogène (faire le geste d'émietter)



- ❖ Ajoutez le Sucre et la Levure. Mélangez



- ❖ Battez l'œuf et ajoutez-le. Mélangez et malaxez à la main jusqu'à obtenir une pâte souple



- ❖ Laissez reposer ½ (si on a le temps !). Sinon, abaissez la pâte sur environ 5 mm



- ❖ Découpez avec les emporte-pièces ou avec un verre

- ❖ Déposez sur un papier cuisson dans un moule plat

- ❖ Enfournez pour 10 à 15 min (les sablés doivent être juste dorés) à 180°C



Bon appétit !!!

# TARTE AMANDINE AUX FIGUES

## Ingrédients pour 6 personnes

- ☆ 1 Pâte Brisée
- ☆ Gelée de Groseilles
- ☆ 75 g de Beurre mou
- ☆ 50 g d'Amandes en poudre
- ☆ 7 à 8 Figues
- ☆ 1 Œuf
- ☆ 75 g de Sucre

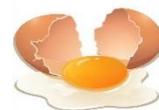


## Préparation

- ❖ Étalez la pâte dans un moule de 25 cm de diamètre. Piquez-la et faites-la cuire à blanc dans la partie basse du four préchauffé à 190°C (th. 6) pendant 10 minutes



- ❖ Pendant ce temps, préparez la frangipane en travaillant à la fourchette dans un saladier le beurre ramolli avec la poudre d'amandes. Rajoutez le sucre puis terminez avec l'œuf préalablement battu



- ❖ Rincez les figues et essuyez-les. Coupez-les en 2, puis recoupez chaque ½ figue en 4



- ❖ Une fois la pâte précuite et tiédie, étalez uniformément la frangipane, puis répartissez dessus les quartiers de figues. Badigeonnez de gelée de groseilles que vous aurez préalablement laissée tiédir et allongée avec un tout petit peu d'eau pour pouvoir l'étaler plus facilement



- ❖ Faites cuire environ 30 min à 180°C.

Bon appétit !!!



La structure des « Mamans cuisinières du Monde » est une entreprise d'insertion qui est un lieu de professionnalisation pour des femmes qui construisent un projet professionnel.

Portées par le CEDIS, les Mamans cuisinières du Monde veillent à la sécurité alimentaire, l'amélioration permanente en concertation avec les crèches, la qualité des repas pour les enfants.

L'entreprise s'inscrit dans une démarche de développement durable avec la suppression des barquettes plastiques et l'application de la loi EGALIM.

Vous pouvez retrouver nos menus sur internet :

[www.cedis.asso.fr](http://www.cedis.asso.fr)



*Les mamans cuisinières  
du Monde*

