



# **CUISINE DES QUATRE SAISONS**

**Une année en recettes  
à la Maternelle Lamartine**

**Dijon  
2023-2024**



# MENU

## AUTOMNE

- Le gâteau au yaourt
- Le jus de raisin
- La soupe au potimarron
- Le gâteau aux carottes
- Le gâteau au potimarron
- Le gâteau d'automne

## HIVER

- La soupe de légumes d'hiver
- Les bredele
- La salade de fruits
- La galette
- Le pop-corn
- Les gaufres

## PRINTEMPS

- Le gâteau aux poires et au chocolat
- Le gâteau aux courgettes et au chocolat
- Le chou-fleur pané
- Le cake aux courgettes et au chèvre

## ÉTÉ

- Des boissons aromatisées « nature »

*Recettes 100% réalisées par les petites mains des enfants et dégustées avec les petites bouches des mêmes enfants !*



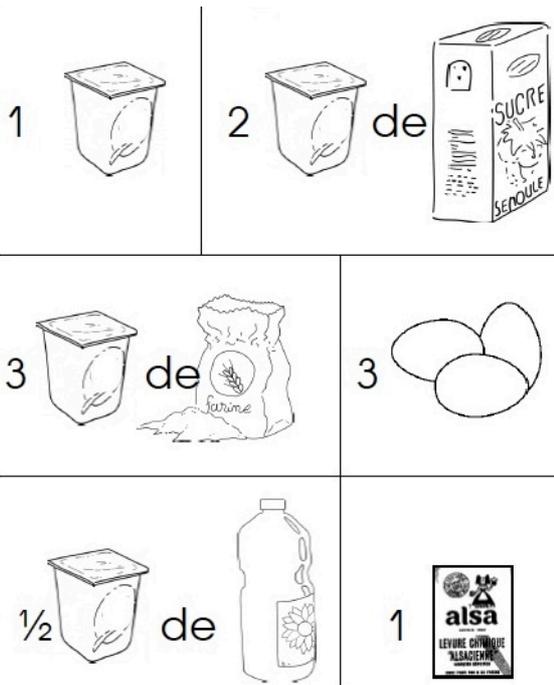
# RECETTES D'AUTOMNE



# Le gâteau au yaourt

Le gâteau le plus simple qui peut servir de base à toutes les créations !

## Les ingrédients



## Les ustensiles



## Le déroulement

Mélanger le yaourt, le sucre, la farine, l'huile avec le fouet.



Ajouter les œufs et la levure.  
Remuer avec le fouet



Verser la pâte dans le moule.



Faire cuire à 180°C pendant 35 min.



---

# Le jus de raisin

Le plein de vitamines !

---

## Les ingrédients



## Les ustensiles



## Le déroulement



Ça muscle les petits bras...



Filtrez pour retirer les pépins

---



# La soupe au potimarron

Une soupe à faire tous ensemble quand arrivent les premiers jours d'automne.

## Les ingrédients



- Un potimarron
- Des carottes
- Des pommes de terre
- Un oignon
- Du sel
- De la noix de muscade râpée



## Les ustensiles



Pour les petits mains, un coupe-légumes ondulé :



---

## Le déroulement

---

Couper le potimarron. On peut garder la peau.



Eplucher les carottes, les pommes de terre, l'oignon.  
Les couper.

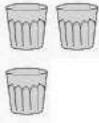


Ajouter l'eau, le sel, la noix de muscade râpée.  
Faire cuire. Mixer.



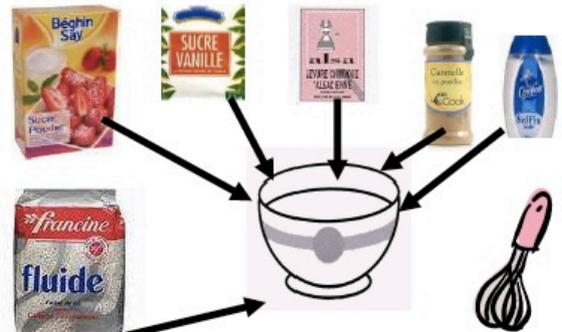
# Le gâteau aux carottes

Une agréable façon de manger un légume !

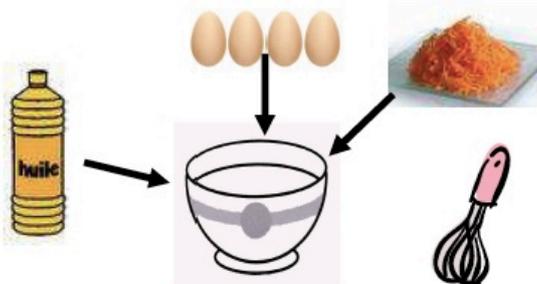
les ingrédients			le matériel	
				
4 oeufs	sucré vanillé	sucré	un verre	un saladier
				
farine	farine fluide	cannelle	un fouet	une cuillère
				
huile	4 carottes	levure	une râpe	un moule
				
		sel		



1. Râpe les 4 carottes.



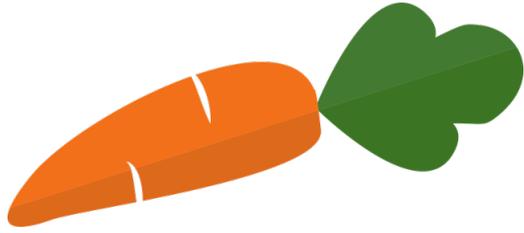
2. Mélange la farine, le sel, le sucre vanillé, la levure, la cannelle et le sucre.



3. Ajoute l'huile, les œufs et les carottes râpées et remue avec le fouet.



4. Verse la pâte dans le moule et fais cuire 40 min à four moyen.



---

# Le gâteau au potimarron

On peut remplacer le potimarron par de la citrouille pour un gâteau spécial sorcière !

---

## Les ingrédients



1 kg



25 g



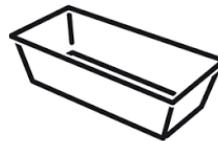
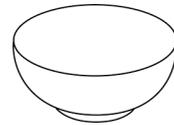
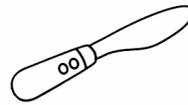
200 g



250 g



## Les ustensiles



---

## Le déroulement

### Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

1 – Épluchez le potimarron, retirez les graines puis coupez-le en morceaux de 1 cm d'épaisseur environ.



2 – Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Remuez régulièrement jusqu'à ce que les morceaux de potimarron soient fondants.

3 – Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le sucre. Mélangez. Ajoutez la purée de potimarron et mélangez à nouveau.

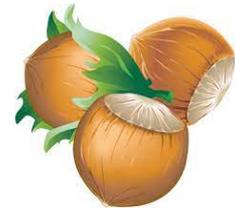


4 – Incorporez progressivement la farine en mélangeant à l'aide d'un fouet, puis ajoutez la levure chimique. Vous obtenez ainsi une pâte dont la texture se situe entre un velouté et une purée.

5 – Beurrez et farinez un grand moule. Versez la pâte dans le moule et faites cuire à four chaud environ 50 min. Vérifiez la cuisson en introduisant la pointe d'un couteau : si elle ressort sèche, votre gâteau est cuit.

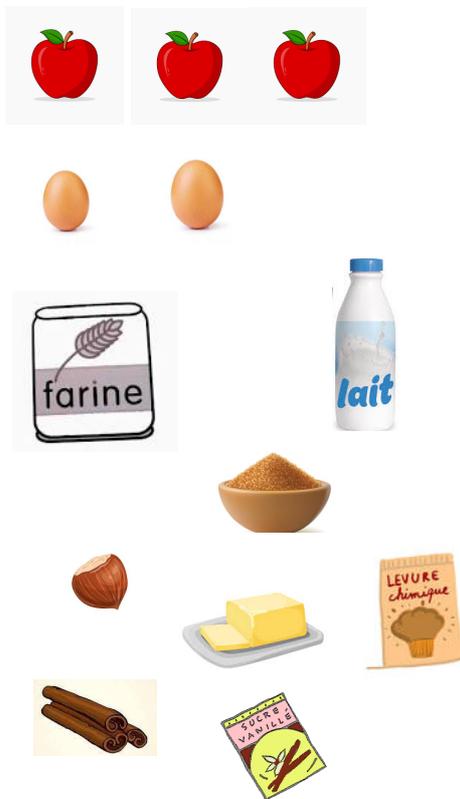


# Le gâteau d'automne



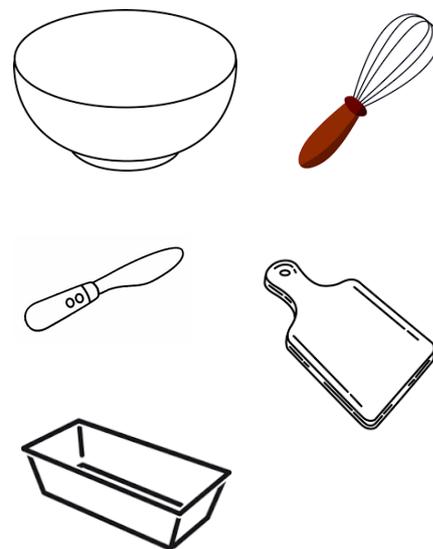
A déguster bien au chaud les jours de pluie

## Les ingrédients



3 pommes  
2 oeufs  
Farine : 150 g  
Cassonade : 80 g  
Beurre : 85 g  
Noisettes en poudre : 50 g  
Lait : 4 cuillères à soupe  
Cannelle : 1 cuillère à café  
Levure : 1/2 sachet  
Sucre vanillé : un sachet

## Les ustensiles



Un saladier  
Un fouet  
Un couteau  
Un moule  
Une planche à découper

---

## Le déroulement

Préchauffez le four à 180 ° C (th. 6).

Coupez les pommes en quartier.

Ramollir le beurre.

Dans le saladier, mélangez le beurre mou avec la cannelle, la cassonade, le sucre vanillé.

Ajoutez le lait, les oeufs en mélangeant avec le fouet.

Ajoutez la farine, la levure et la poudre de noisette.

Mélangez.

Beurrez un moule.

Versez la moitié de la pâte.

Ajoutez les pommes.

Couvrez du reste de la pâte.

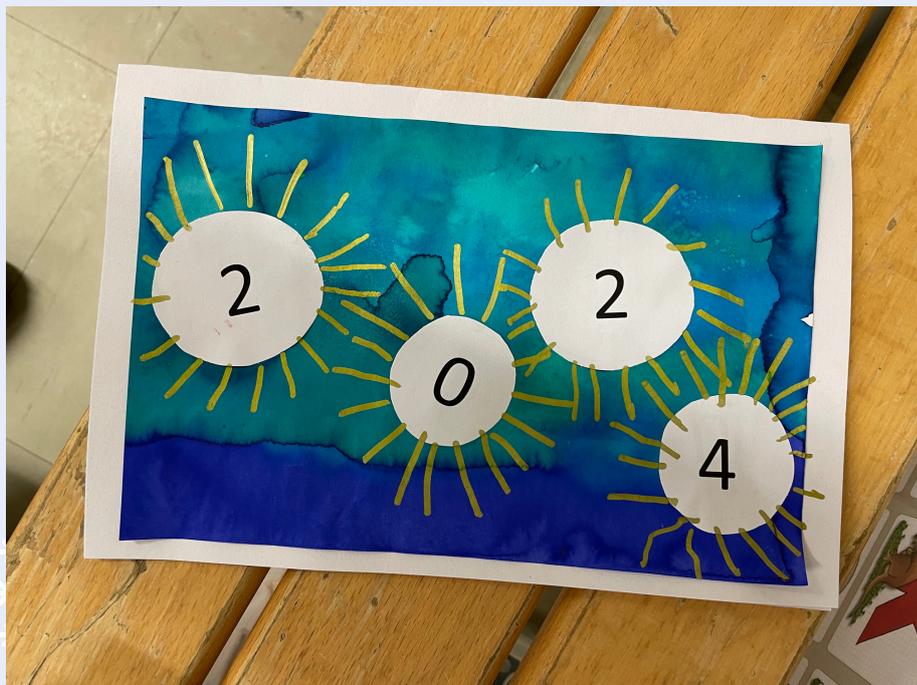
Mettre au four pendant 40 minutes.







# Recettes d'hiver



---

# La soupe de légumes d'hiver

## Les ingrédients

Pour faire le plein de vitamines en hiver

---

### Les ingrédients



- Poireaux
- Carottes
- Pommes de terre
- Chou vert
- Panais
- Topinambours
- Navets
- Brocolis
- Oignons
- Du bouillon de légumes
- De l'eau

### Les ustensiles



---

## Le déroulement

---

Laver les légumes. Les éplucher. Les couper en cubes.



Ajouter l'eau, le bouillon.  
Faire cuire. Mixer.



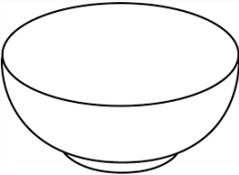
# Les bredele

Petits sablés au beurre à partager

## Les ingrédients pour 60 pièces

FARINE	SUCRE ROUX	BEURRE	JAUNES D'OEUFS
			
500 g	250 g	250 g	4 JAUNES

## Les ustensiles

SALADIER	GROSSE CUILLÈRE	ROULEAU À PÂTISSERIE	EMPORTE-PIÈCES	UNE PLAQUE POUR LE FOUR
				

## Le déroulement

Creuser une fontaine dans la farine.  
Y verser le sucre, 4 jaunes d'œufs.

Sabler le mélange avant d'ajouter le beurre coupé en petits morceaux et pétrir rapidement pour obtenir une pâte homogène.



Laisser reposer au frais minimum 2 heures.

Fariner le plan de travail et étaler la pâte (3-4 mm d'épaisseur).



Découper des formes à l'emporte-pièce.

Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson (on peut dorer à l'œuf).

Faire cuire à four moyen (160°C, thermostat 5-6) pendant 6 à 8 min en fonction du four : ils doivent avoir pris une belle couleur dorée.



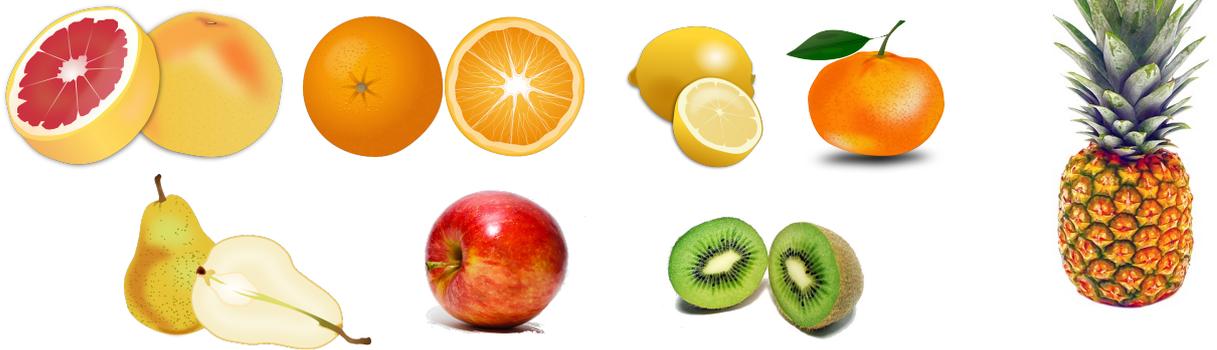
---

# La salade de fruits

Même pas besoin de rajouter du sucre !

---

## Les ingrédients



## Le déroulement





---

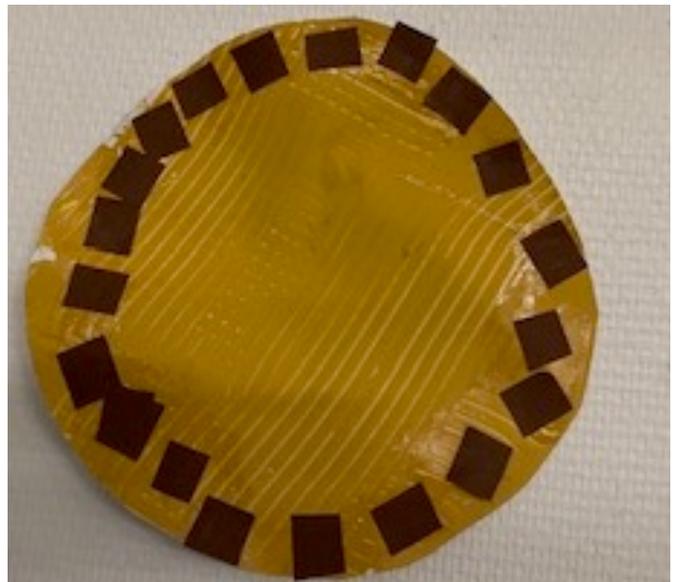
# La galette à la frangipane

Ne pas oublier la fève !

---

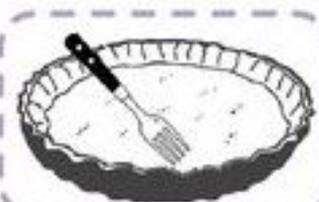
## Les ingrédients

					
<b>2 pâtes feuilletées rondes</b>	<b>125 g de sucre</b>	<b>125 g de poudre d'amandes</b>	<b>3 œufs</b>	<b>125 g de beurre mou</b>	<b>1 fève</b>



## Le déroulement

---



**1. Mettre la pâte dans un plat beurré.  
Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.**



**2. Dans un saladier, mélanger le sucre, 2 œufs,  
le beurre mou et la poudre d'amandes.**



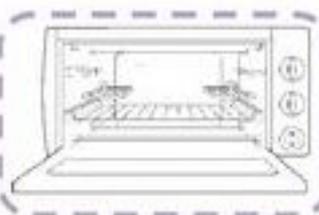
**3. Verser le mélange sur la pâte.  
Cacher la fève au bord.**



**4. Recouvrir avec la seconde pâte.**



**5. Décorer avec la pointe d'un couteau.  
Faire des trous et badigeonner la pâte avec un  
jaune d'œuf.**



**6. Placer au four à 210° de 25 à 30 minutes.**

---

---

# Le pop-corn

---

Facile à faire, à déguster sucré ou salé pour un moment pop !

## Les ingrédients



## Les ustensiles



## Le déroulement

Faire chauffer l'huile dans une casserole, quand elle est chaude, ajouter les grains de maïs.

Quand le maïs commence à éclater, mettre le couvercle et laisser cuire 3 min en remuant la casserole.

Retirer le couvercle, ajouter le sucre.

Bien mélanger et servir aussitôt.



---

# Les gaufres

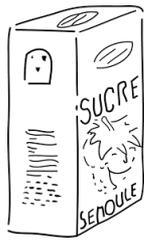
Un dessert réconfortant les jours de froid

---

## Les ingrédients pour 12 gaufres



250 g de farine



40g de sucre



1 sachet de levure



50 cl de lait



2 oeufs



100 g de beurre fondu



1 pincée de sel



Un peu d'huile

## Les ustensiles



---

## Le déroulement

1. Mélangez la farine, la levure et le sucre.



2. Ajoutez les œufs battus et mélangez bien.



3. Ajoutez peu à peu le lait, en remuant avec un fouet, pour éviter les grumeaux.



4. Incorporez le beurre fondu, une pincée de sel et mélangez bien.



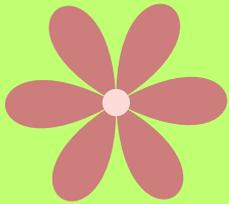
5. Laissez reposer la pâte à gaufres 1h au réfrigérateur avant de les cuire.



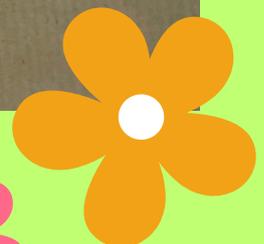
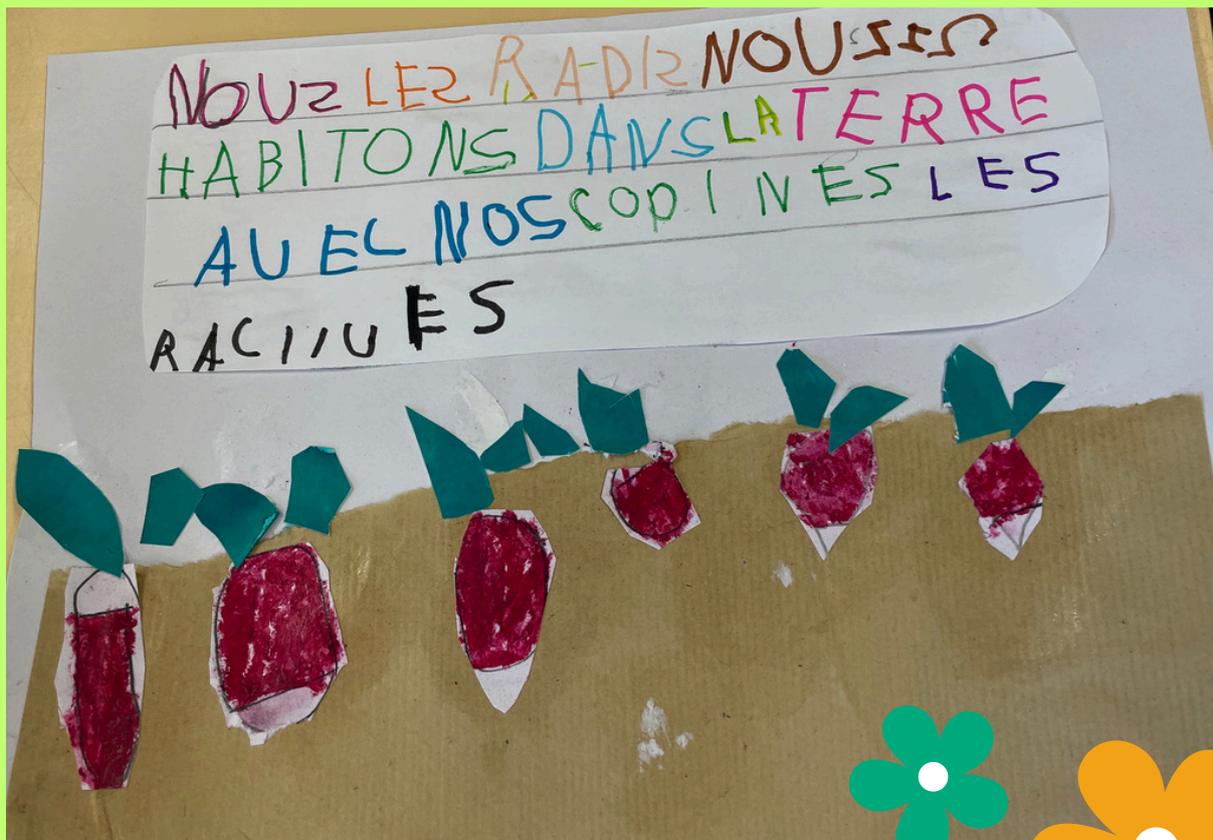
6. Confectionnez les gaufres dans un gaufrier chauffé, en les cuisant 3 à 5 minutes.







# RECETTES DU PRINTEMPS



---

# Le gâteau aux poires et au chocolat

On aime les poires mais on aime aussi le chocolat !

---

## Les ingrédients



150 g



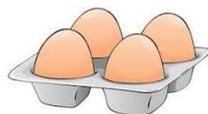
125 g



150 g



100 g de pépites de chocolat



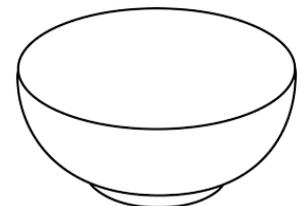
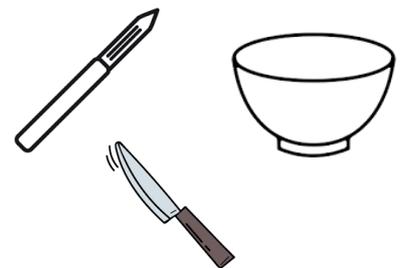
100 g de poudre de noisettes



1 pincée de cannelle en poudre



## Les ustensiles



---

## Le déroulement

Peler les poires. Les couper en dés et saupoudrer de cannelle.  
Ramollir le beurre.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre, le beurre, les oeufs, la poudre de noisettes.

Ajouter les dés de poires, les pépites de chocolat.

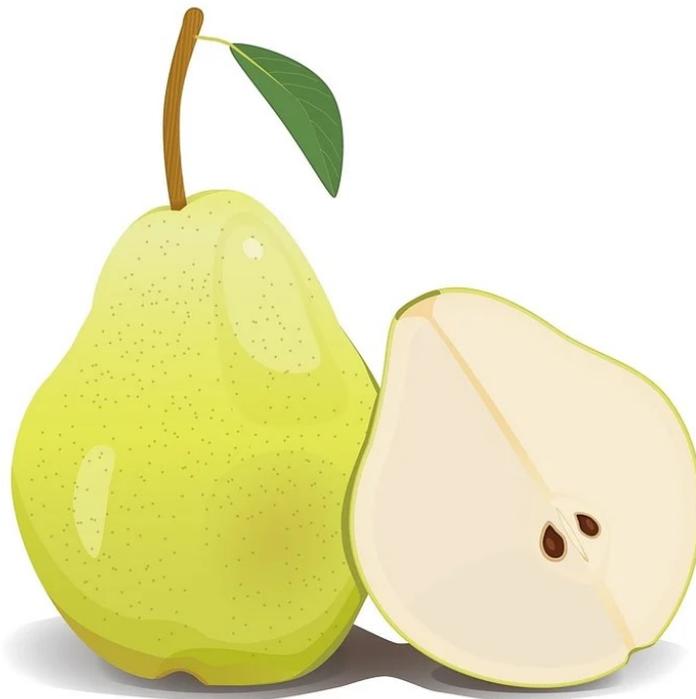
Verser dans un moule à manqué beurré.

Préchauffer le four.

Faire cuire 10 minutes à 160°C, puis 40 minutes à 180°C. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau planté dans le gâteau. La lame doit ressortir sèche. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson de 10 minutes .

Servir tiède.

On peut accompagner le gâteau avec une crème anglaise ou un coulis de poires.



---

# Le gâteau au chocolat et à la courgette

Un gâteau gourmand et équilibré

---

## Les ingrédients



## Les ustensiles



## Le déroulement



Eplucher les courgettes



Râper les courgettes



Séparer les jaunes et les blancs d'œufs



Battre les jaunes avec le sucre



Ajouter le chocolat fondu



Ajouter la farine



Ajouter les courgettes



Monter les blancs en neige



Ajouter délicatement les blancs d'œufs au mélange



Verser dans un moule



Faire cuire au four à 180 ° pendant 30 minutes

---

# Chou-fleur pané

---

La recette idéale pour faire manger du chou-fleur aux bambins... et aux adultes !

## Les ingrédients



1 chou-fleur



50 g de flocons d'avoine



50 g de chapelure



20 g d'emmental râpé



Un peu d'huile d'olive



2 cuillères à soupe  
de crème fraîche



1 oeuf



Paprika  
Curry  
Herbes de Provence



Sel

## Les ustensiles



## Le déroulement

Préchauffer le four à 180 degrés.

Couper le chou en petites fleurs sur la planche à découper, mettre les tiges au compost.



Faire cuire le chou à la vapeur une dizaine de minutes.

Dans un blinder, mettre 50 grammes de flocons d'avoine, 50g de chapelure et 20 g d'emmental râpé avec les assaisonnements (quelques pincées de curry, paprika, sel, herbes de Provence selon vos goûts). Mixer quelques secondes.

Dans une assiette, mélanger l'œuf et deux cuillères à soupe de crème.



Dans la deuxième assiette, verser le mélange mixé dans le blinder.

Tremper les fleurs de chou-fleur dans la première assiette puis dans la deuxième.



Déposer les fleurs sur la plaque recouverte de papier cuisson.

Verser un filet d'huile d'olive sur chaque.

Faire chauffer 15 min.

Retourner les fleurs.

Faire chauffer entre 10 et 15 min, les fleurs doivent être dorées.

---

---

# Cake à la courgette et au chèvre

On peut ajouter de la menthe !

---

## Les ingrédients



150 g



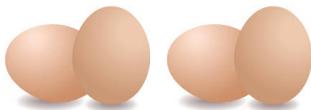
Huile d'olive : 10 cl



Gruyère râpé : 100 g



Bûche de chèvre : 150 g

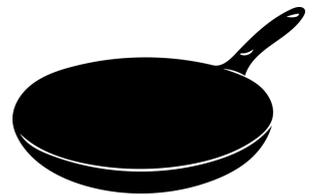


Lait : 15 cl



Poivre, sel

## Les ustensiles



---

## Le déroulement



Eplucher les courgettes  
Les couper en tranches



Faire revenir dans une poêle avec  
de l'huile d'olive



Couper la bûche de chèvre en dés



Mélanger farine, oeufs, lait, huile, levure.



Rajouter le gruyère râpé, le sel et le poivre, le chèvre et les courgettes. Bien mélanger.



Beurrer un moule à cake ; y  
verser le mélange.

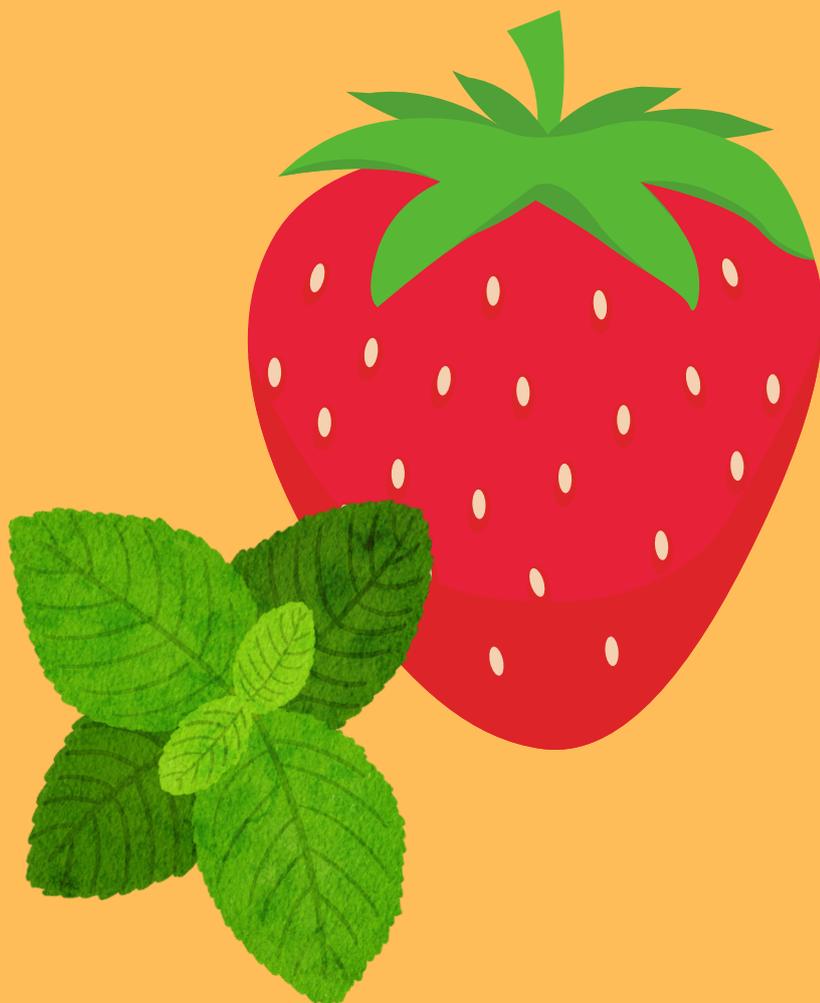


Faire cuire 45 min à 180°C  
(thermostat 6).

---



# RECETTES D'ÉTÉ



---

# Les boissons aromatisées « maison »

Pour se rafraîchir avec du goût mais sans sucre,  
comme aux Olympiades gourmandes !

---

## Ustensiles



## Ingrédients

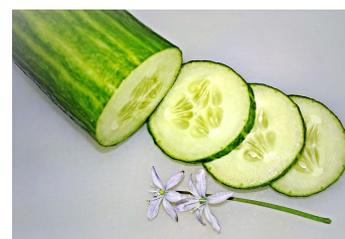
Au choix :



Basilic



Menthe



Concombre



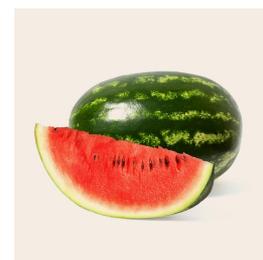
Citron



Fraises



Melon



Pastèque

---



Les couper en morceaux ou en fines rondelles.



Ajoutez de l'eau.



Placez la boisson quelques heures au frais pour infuser, puis filtrez avant de boire.



Capture d'écran

# REMERCIEMENTS



BRAVO AUX ENFANTS DE LA  
MATERNELLE ET DE L'ÉLÉMENTAIRE  
LAMARTINE

Qui ont jardiné, cuisiné, découpé,  
peint, écrit, compté tout au long de  
l'année !

## MERCI

Au domaine Baptiste Guyot à Beaune qui nous a fait  
don de fûts

A la Ville de Dijon qui nous a fourni du terreau

Aux ambassadeurs du tri pour les placettes de  
compostage

Aux parents qui nous accompagnés lors des sorties  
et des activités, dont les ateliers cuisine

## Et surtout bon appétit !

