

ATELIER CULINAIRE

Voici quelques petites idées pour cuisiner chez toi...

C'EST TOI LE CHEF !

Les nuggets de poulet

Pour 4 personnes, il te faut :

- 400 g de blancs de poulet
- 2 blancs d'œufs
- 1 tasse de chapelure fine
- 6 cuillerées à soupe d'huile
- du sel et du poivre



1. Coupe les blancs de poulet en morceaux. Mixe-les avec les blancs d'œufs. Ajoute un peu de sel et de poivre.
2. Avec une cuillère à soupe, fabrique des boulettes avec ce mélange. Ensuite, roule les boulettes dans la chapelure.
3. Fais chauffer l'huile dans une poêle puis pose les boulettes dedans. Elles vont s'écraser légèrement pour former des nuggets.
4. Quand les nuggets sont dorés d'un côté, retourne-les pour les faire dorer de l'autre. Presse-les un peu pour qu'ils cuisent bien à l'intérieur. Déguste bien chaud!

ENCORE PLUS !

Deux sauces pour accompagner tes nuggets.

La sauce bzz-bzz

- 3 cuillerées à soupe de miel
- 3 cuillerées à soupe de moutarde de Dijon



La sauce pic-pic

- Jus d'un demi-citron
- 2 gouttes de Tabasco (sauce piquante)
- 3 cuillerées à soupe de mayonnaise
- 2 cuillerées à soupe de ketchup



Envoie la photo de ta recette à Astrapi.

Astrapi

Illustration: Pierre Baccini, Stéphane et Frédéric Chéreau, Bénédicte Pélissier, Fabrice Pélissier, Christophe L'Écuyer, Astrapi (P&G)



COCKTAIL ORANGE GRENADINE

RECETTE - 5 ANS

Un joli cocktail bi-goût et bi-couleur facile à réaliser et qui en mets plein la vue aux enfants. C'est un peu le premier cocktail de la vie !

Temps de préparation : 5 minutes

INGRÉDIENTS

- Jus d'orange
- Sirop de grenadine
- citron vert (facultatif)

RECETTE COCKTAIL ORANGE GRENADINE

Mettre un peu de grenadine (ou de sirop de fraise selon les goûts et les possibilités du placard) dans le fond d'un verre.

L'astuce pour obtenir deux couches, c'est de verser le jus d'orange délicatement dans le verre en le faisant couler sur le dos d'une cuillère.

Ajouter quelques gouttes de citron vert et servez frais ! Tchin'

Le gâteau chocofondant



il te faut
pour 6 gourmands

- ✓ 250 grammes de chocolat noir à cuire
- ✓ 180 grammes de sucre
- ✓ 200 grammes de beurre
- ✓ 100 grammes de farine
- ✓ 3 œufs
- ✓ un peu de sucre glace

1



Mets le beurre, les carrés de chocolat et 2 cuillères d'eau dans une casserole. Fais fondre à feu doux en tournant doucement.

2



Allume le four à 200° (th. 6). Casse les œufs en séparant les blancs des jaunes. Bats les blancs en neige bien ferme.

3



Mélange les jaunes et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que la pâte blanchisse. Ajoute le chocolat fondu. Mélange encore.

4



Verse petit à petit la farine en tournant sans cesse. Ajoute délicatement les blancs. Verse dans un moule rond beurré.

5



Fais cuire 25 minutes au four. Sors le gâteau. Pour décorer, découpe des motifs en carton et saupoudre de sucre glace.

Attention!

Pas plus de 25 minutes au four, sinon le gâteau ne sera plus fondant.



AMUSE-TOI BIEN ET SURTOUT BON APPETIT