



# Mon premier livre de RECETTES

Les ateliers cinq épices  
Isabelle Charbonneau

Recettes testées par  
des milliers d'enfants !

DOMINIQUE ET COMPAGNIE











Recettes  
testées par  
des milliers  
d'enfants!

# Mon premier livre de RECETTES



avec  
Les ateliers  
cinq épices

Illustrations  
des recettes :  
Isabelle  
Charbonneau



1

Assure-toi  
d'être  
accompagné(e)  
d'un adulte.

2

Si tes cheveux  
sont longs,  
attache-les.

3

Roule tes  
manches et enfile  
un beau tablier.

4

Lave  
soigneusement  
tes mains.

5

Suis  
les instructions,  
étape par étape.  
N'essaie pas  
de tout faire  
en même temps!

6

Sois prudent(e)  
avec les ustensiles  
coupants  
et les couvercles  
de boîtes  
de conserve.

# Les 10 commandements du petit cuisinier



7

Garde ton plan  
de travail  
propre.

8

Si la recette  
nécessite de la  
cuisson, demande  
à l'adulte qui  
t'accompagne  
de s'en occuper.

9

Goûte tes plats  
avant  
de les servir.

10

Aide l'adulte qui  
t'accompagne  
à ranger  
et à nettoyer.

# Table des matières



Alice Aubry préfère les fruits .....	5
Les wraps à gogo des Explorimos .....	9
Mona et Lisa aiment le yogourt à boire .....	13
La salade vedette « presque parfaite » de Marie Demers .....	17
Les boules d'énergie de mon amie Lili B. ....	21
Un bateau sur l'eau pour mon ami Léo .....	25
Les tartinades d'Olivier et Magalie.....	29
La recette secrète de Jello d'Alex et Marion.....	33
Pastas-pizza à l'École des Gars !.....	37
Les pattes dours d'Éli.....	41
Le chili de Delfouine la coquine .....	45
Une barre tendre avant le yoga .....	49
Simone la lionne raffole des nouilles.....	53
Un muffin au miel pour Lili Macaroni .....	57
Les pains moutons de Napoléon .....	61
Les miniquiches ensorcelées à la Vert Mine .....	65
La croustade de Grumo, l'ourson aventurier .....	69

Illustration : Jean Morin



## Attention aux allergies!

Repère ces images pour reconnaître rapidement les recettes qui sont sécuritaires pour toi!



Sans œufs



Sans produits  
laitiers



Sans  
arachides



Sans noix

SANS  
CUISSON



# Alice Aubry préfère les fruits

PORTIONS 4 à 6

PRÉPARATION 5 minutes

- Fruits au goût: melon, ananas, mangue, petits fruits, raisins, etc.

## Trempe à l'érable

- Yogourt nature grec,  $\frac{3}{4}$  tasse (180 ml)
- Sirop d'érable,  $\frac{1}{4}$  tasse (60 ml)

## Trempe chocolatée

- Yogourt nature grec  
 $\frac{3}{4}$  tasse (180 ml)
- Sirop d'érable  
 $\frac{1}{4}$  tasse (60 ml)
- Cacao  
1 c. à table (15 ml)

## Trempe citron-lime

- Yogourt nature grec  
 $\frac{3}{4}$  tasse (180 ml)
- Sirop d'érable  
 $\frac{1}{4}$  tasse (60 ml)
- Citron (zeste), au goût
- Lime (zeste), au goût

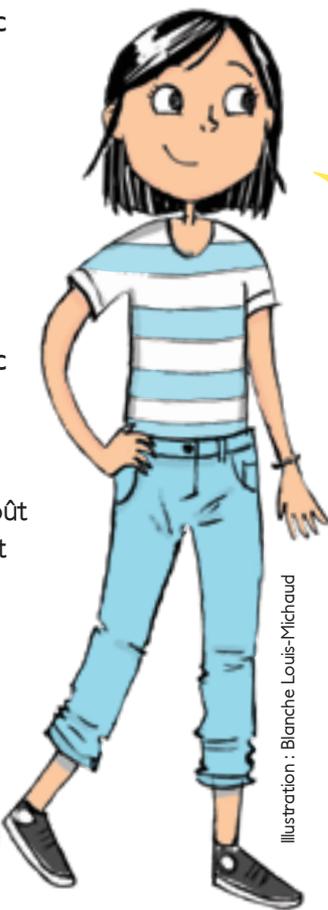


Illustration : Blanche Louis-Michaud



## Les astuces du petit cuisinier

\* Prépare une dégustation de fruits qui sort de l'ordinaire!

\* Découpe joliment les fruits que tu as choisis (en te servant d'un emporte-pièce) ou fabrique des brochettes colorées.

\* Sers les fruits avec les trois variétés de trempettes.

Qui a dit que manger des fruits était ennuyant?

Cette recette contient des produits laitiers.



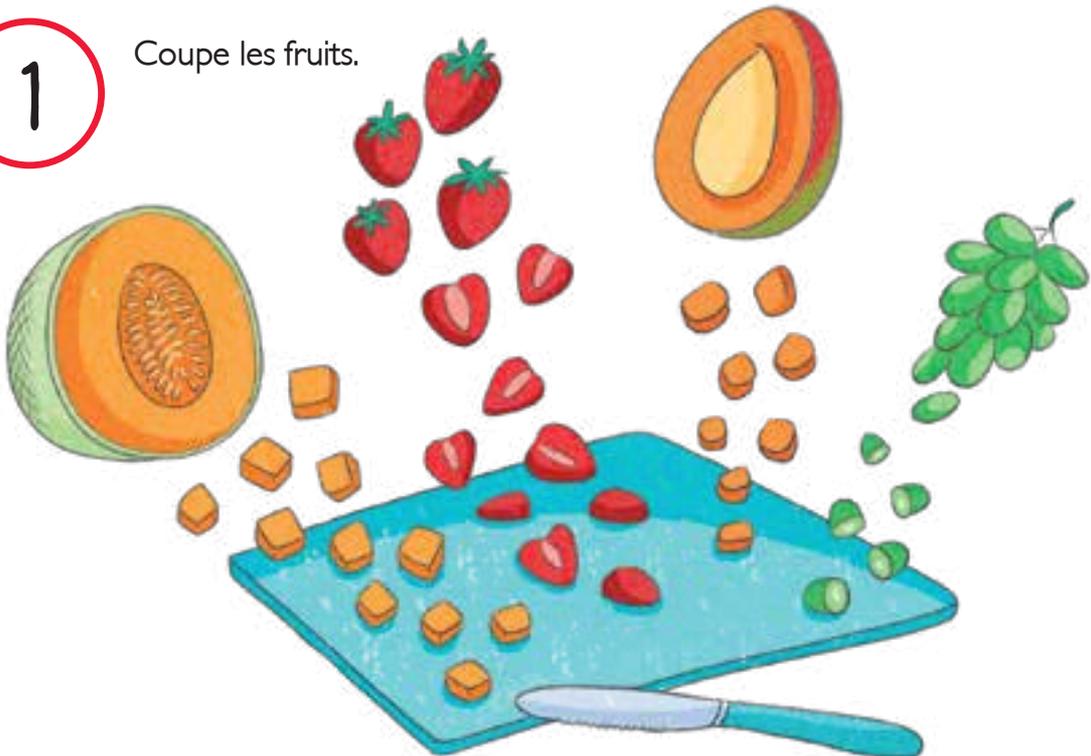


Avec ces recettes,  
c'est facile de  
manger plusieurs  
fruits par jour!

## Alice Aubry préfère les fruits

1

Coupe les fruits.



2

Mélange les ingrédients des trempettes.

## Trempette à l'érable

(recette de base)



## Trempette chocolatée

Ajoute le cacao à la recette de base et fouette pour bien l'incorporer.



## Trempette citron-lime

Râpe les zestes et saupoudre-les dans la recette de base.



3

Déguste! Quel délice!



SANS  
CUISSON



# Les wraps à GOGO des Explorimos

PORTIONS 6

PRÉPARATION 10 minutes

- Thon pâle émietté, dans l'eau, 1 conserve (170 g)
- Fromage à la crème, tempéré, 1/3 tasse (80 ml)
- Salsa douce, 1/3 tasse (80 ml)
- Persil frais, 4 tiges
- Carotte, 1
- Petites tortillas de blé entier ou colorées, 6
- Laitue ou pousses de légumes (facultatif)

ou du saumon  
pour faire  
changement!



À l'épicerie, deviens  
un consommateur averti!

## Le savais-tu?

\* Certaines espèces de thon sont menacées, alors il faut être très attentif quand on achète ce produit. Pour faire un choix éclairé, visite le site Internet de Greenpeace Canada et consulte l'outil «Classement du thon durable».



\* Choisis du thon pâle plutôt que du thon blanc, car il contient moins de contaminants.



Illustration : Mathieu Benoît

Cette garniture est délicieuse tartinée sur du pain baguette, des tortillas, du pain pita ou des craquelins.

Cette recette contient des produits laitiers.





Tu es prêt  
pour l'aventure?  
À toi maintenant  
de cuisiner les wraps  
à gogo!

## Les wraps à GOGO des Explorimos

1

Fais bien attention  
en égouttant le thon!

demande l'aide  
d'un adulte



10

2

Mesure les ingrédients.

Thon, fromage  
et salsa...  
J'aime ça!

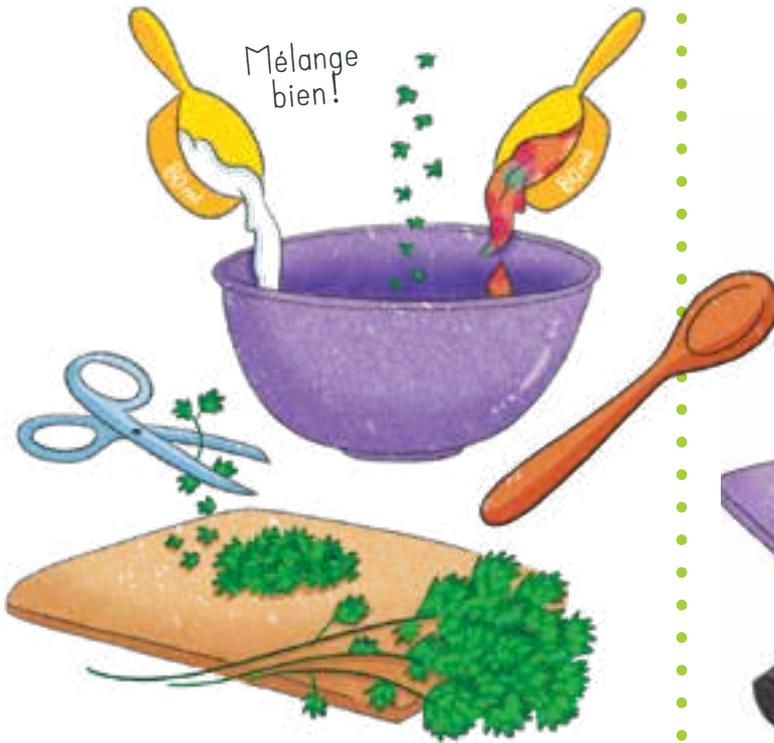
$\frac{1}{3}$  tasse  
(80 ml)



$\frac{1}{3}$  tasse  
(80 ml)

3

Découpe le persil avec des ciseaux, c'est rigolo!



Mélange bien!

4

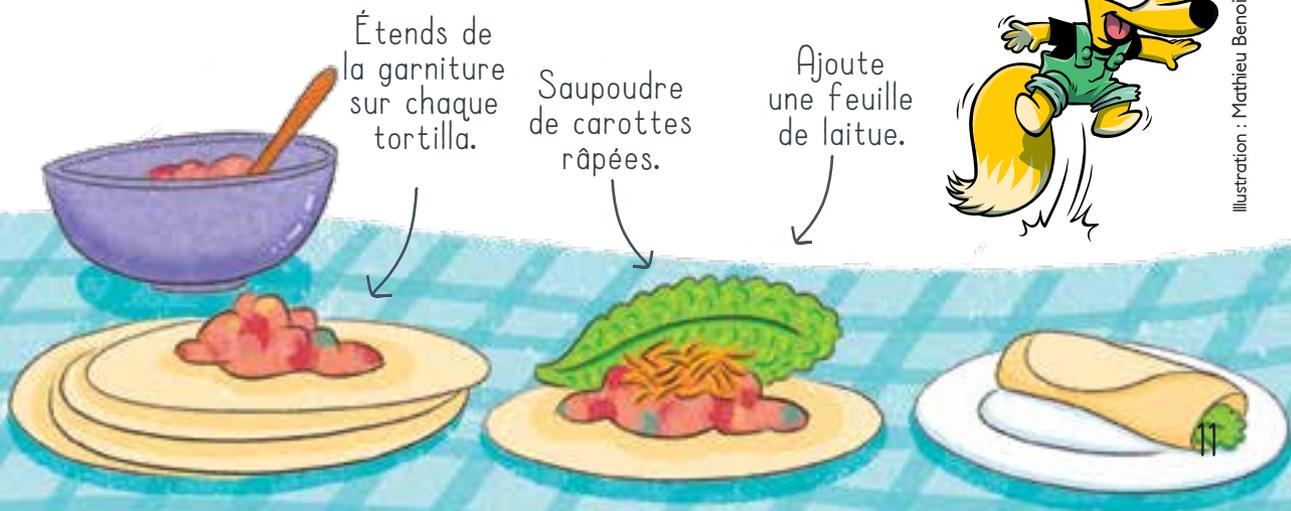
Épluche et râpe la carotte.



As-tu la bougeotte?

5

Garnis et roooooooooouuuille les wraps à gogo!



Étends de la garniture sur chaque tortilla.

Saupoudre de carottes râpées.

Ajoute une feuille de laitue.



Illustration : Mathieu Benoit

SANS  
CUISSON



# Mona et Lisa aiment le yogourt à boire

PORTIONS 4 à 6  
PRÉPARATION 5 minutes

- Fruits frais ou surgelés  
1 tasse (250 ml)
- Boisson de soya à la vanille (ou nature)  
1 tasse (250 ml)
- Yogourt nature, 1 tasse (250 ml)

mangue,  
fraises, bleuets,  
banane,  
pêche,  
cerises...

ou du lait

## Fait maison !

\* Préparé à la maison, le yogourt à boire contient plus de fruits, plus de fibres et moins de sucre que les produits du commerce. En plus, tu peux choisir tes fruits préférés!

PORTION EXPRESS (individuelle)

- Boisson de soya non sucrée (ou lait), ¼ tasse (60 ml)
- Yogourt aux fruits  
3 c. à soupe (45 ml)

C'est monstrueusement bon !



Cette recette contient des produits laitiers.





Illustration : Chris Kennett

## Mona et Lisa aiment le yogourt à boire

1

Dépose les ingrédients dans la jarre du mélangeur.

1 tasse (250 ml)

1 tasse (250 ml)

1 tasse (250 ml)



2

Mélange pendant 2 minutes.



3

Verse dans de petites bouteilles.



## Yogourt à boire express (PORTION individuelle)

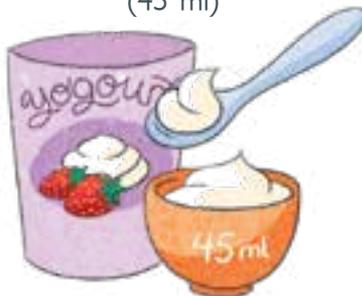
1

Mesure les ingrédients et place-les dans un récipient hermétique.



¼ tasse  
(60 ml)

3 c. à soupe  
(45 ml)



2

Mélange vigoureusement.

