

## La marmelade de potiron

### Ingrédients :

- pulpe de potiron
  - sucre (même poids que la pulpe)
  - citron (1 par kilo)
  - un peu de muscade
- 
- Peler le potiron et le couper en dés.
  - Ajouter le sucre et le citron coupé en fines lamelles.
  - Ajouter une pincée de muscade.
  - Laisser macérer une nuit.
  - Faire chauffer doucement 40 minutes.
  - Mettre en pots.

## La soupe de potiron

### Ingrédients :

- pulpe de potiron
  - lait
  - sucre
  - sel
  - beurre
- 
- Peler le potiron et le couper en dés.
  - Verser le lait de manière à recouvrir le potiron.
  - Ajouter une pincée de sel et un peu de sucre.
  - Faire cuire 30 minutes.
  - Mixer.

*Recettes proposées par Christiane, de Taden,  
Avec l'aide de Ethan, Louna, Pierre et Raphaël*

# Recettes pour Grands Chefs Gourmets!!!



Un remerciement gourmand à chaque  
assistante maternelle pour avoir accep-  
té de faire partager un de ses petits  
secrets de fourneaux!

## Salade de Poulet et Mangue

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25-30 minutes

Temps de refroidir!

Pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet, sans la peau
- 1 cube magie
- 150 ml de mayonnaise
- sel et poivre
- 2 c. à s. de chutney à la mangue
- 1 carotte râpée
- 2 c. à c. de poudre de curry
- 50 g. de raisins (blanc et rouge)
- 2 c. à c. de jus de citron
- 1 poivron vert coupé
- 1 botte de jeunes oignons émincés
- pommes de terre (facultatif)

- Mettre le poulet dans une casserole avec un cube magie et mettre suffisamment d'eau pour le recouvrir. Porter à ébullition, mettre le couvercle et laisser mijoter pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce que le poulet perde sa couleur rose. On peut y ajouter des pommes de terre.

- Laisser le poulet refroidir dans une casserole avec son jus.
- Mélanger la mayonnaise, le chutney, le curry, le jus de citron, le sel et poivre dans un grand bol.
- Couper le poulet en morceaux et mélanger avec les ingrédients dans le bol. Mettre aussi les oignons, carotte, poivron vert et raisins.

On peut accompagner cette recette avec du riz, du pain ou encore d'autre chutney.

Cette recette peut aussi se faire la veille.

*Recette proposée par Dominique, de Pleudihen-Sur-Rance,  
Avec l'aide de Arthur, Corto et Lily*

## Gâteau aux carottes

Ingrédients :

- 250 g. de farine
- 4 oeufs
- 250 g. de sucre
- 250g. De carottes fraîches (râpées)
- un paquet de levure

- Mélanger tous les ingrédients.
- Mettre au four 50 minutes, thermostat 6.

*Recette proposée par Guylène, de Bobital,  
Avec l'aide de Lucie et Angelo*

## Crumble aux mûres

Ingrédients :

- 120g. de flocons de petit épautre ( ou autre)
- 100g. de sucre
- 1 c. à s. à peine bombée de farine
- 60g. de beurre

- Malaxer le tout, sans les fruits.
- Recouvrir de mûres.
- Faire cuire au four à chaleur tournante 20 minutes à 200°.

*Recette proposée par Thérèse, de Saint-Samson-Sur-Rance,  
Avec l'aide de Gabrielle, Jade et Loïse*

## Bananes frites

Ingrédients :

- 3 grosses bananes
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1/4 de tasse d'huile d'arachide

- Eplucher les bananes, les couper en grosses tranches biseautées et les mélanger avec la noix de coco.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et ajouter les bananes.
- Laisser cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et que la noix de coco commence à brunir.

Cette recette se déguste tiède ou froide et peut s'accompagner d'un fromage blanc ou bien d'une boule de glace.

*Recette proposée par Christine, de Dinan  
Avec l'aide de Nils et Owen*