

Punch à l'orange

- facile
- moyen
- difficile



Mise en place et préparation: env. 20 min
Pour env. 1 litre

4 dl de jus d'orange
6 dl d'eau
3 clous de girofle
1 à 2 c. s. de sirop
d'érable
1 bâton de cannelle



1. Mélanger dans une casserole le jus d'orange, l'eau, les clous de girofle et le sirop d'érable.
2. Briser les bâtons de cannelle en morceaux, ajouter.



1 morceau de gingembre, d'env. 2 cm de long, pelé

3. Couper le gingembre en tranches fines, ajouter. Faire bouillir, éteindre la plaque, laisser macérer le punch sur la plaque chaude env. 15 min, filtrer le jus dans une carafe.



Par dl: lipides 0g, protéines 0g, glucides 5g, 82 kJ (19 kcal)

Bon à savoir

Avant de commencer à cuisiner, n'oublie pas:

d'attacher
tes cheveux
s'ils sont longs



d'enfiler ton tablier



de te laver les mains

Conception des recettes:

Symboles:



tu peux le
faire tout
seul



attention,
c'est chaud:
cuisson au four



brosser les dents
après ces dix-heures
ou ce goûter

Niveau de difficulté des recettes:

- facile
 moyen
 difficile

Le niveau de difficulté est donné à titre indicatif.
Selon ton âge et ton expérience, le travail peut
te sembler plus ou moins facile.

Temps nécessaire:

Chaque recette est accompagnée du temps nécessaire à la mise en place et à la préparation.
Selon ton âge et ton expérience, la réalisation des recettes peut prendre plus ou moins de temps.

Étapes de travail pour les enfants:

- Caractères bleus
- Toque de cuisinier
- Étapes de travail illustrées

Étapes de travail pour les adultes:

- Caractères noirs
- La mise en place, p. ex. «cacahuètes au miel, concassées» ou «figues séchées, en dés», est toujours désignée comme «travail de l'adulte».
- Selon ton âge et ton expérience, tu peux aussi effectuer les travaux décrits en noir.

Trucs et astuces



Coq-orange: couper une rondelle d'env. 5 mm d'épaisseur à la base de l'orange, détacher env. 8 dentelures sur le pourtour pour la crête du coq. Entailler le haut de l'orange à env. 1 1/2 cm de profondeur, y enfoncer la crête. Pour les ailes et le bec, tailler des triangles dans la peau et les rabattre vers le haut. Piquer 2 clous de girofle dans la peau pour les yeux.



Souris en poire: couper une rondelle d'env. 5 mm sur un côté de la poire, la partager en deux (oreilles). Faire 2 fentes sur le côté opposé pour les oreilles, y insérer les oreilles. Inciser dans la peau les yeux et les moustaches. Arroser de jus de citron.



Banane-pingouin: couper horizontalement l'extrémité de la banane. Pour les ailes et le bec, tailler des triangles dans la peau et les rabattre vers le haut. Piquer 2 clous de girofle dans la peau pour les yeux. Arroser les parties coupées de jus de citron.



Jeu de dés: enfiler des dés de fromage, de pain, de légumes ou de fruits sur d'amusantes piques à apéritif – plaisir garanti pour les dix-heures!



Pommes farcies: le vide-pomme «Vit'fait» de Betty Bossi expulse en un tournemain le cœur, p.ex. pour garnir une pomme d'un bâtonnet de fromage.



Beignets aux pommes vite faits: avec la Plaque à beignets de Betty Bossi, des beignets aux pommes cuits au four en un clin d'œil – un goûter que tous les enfants adorent. Cette délicieuse recette de beignet et bien d'autres sont fournies avec le moule.



Tout reste bien frais: avec sa fermeture magnétique ingénieuse, le Snack-bag de Betty Bossi est idéal pour emballer les dix-heures à garder au frais.



Emporter sa boisson: eau, lait ou jus de fruit dilués, rien ne déborde de la bouteille Bottelino de Betty Bossi.



Chips aux pommes JaMaDu: un délicieux petit en-cas sain à grignoter. Ces chips croustillantes, composées uniquement de pomme et de jus de citron, sont en vente dans les magasins Coop.