

Pop-corns au fromage

- facile
 moyen
 difficile

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 2 portions

1 c. c. d'huile
d'arachide
50 g de maïs pour
pop-corns

1. Faire chauffer l'huile dans une grande
casserole. Ajouter le maïs, couvrir immédia-
tement. Laisser chauffer sur feu moyen
jusqu'à éclatement de tous les grains de
maïs, mettre dans un bol.

20 g de beurre, fondu
2 c. s. de parmesan
râpé
2 pincées de sel

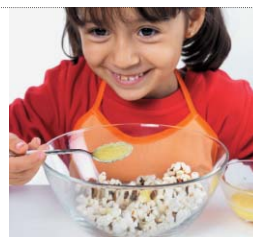


2. Verser le beurre dans un petit bol,
incorporer le parmesan et le sel.



3. Arroser les pop-corns de beurre au
fromage fondu, bien mélanger.

Conservation: dans une boîte hermétique,
au frais et au sec, env. 5 jours.



**Pop-corns aux fines
herbes** (à droite, variante de
la recette voir à gauche) Au lieu
de beurre et de parmesan, utiliser
30 g de beurre aux herbes fondu.

Par portion (1/2): lipides 13 g, protéines 6 g, glucides 16 g, 867 kJ (207 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.

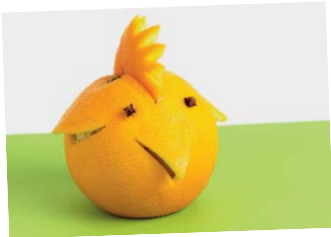
Étapes de travail pour les enfants:

- 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.