



SMOOTHIES ET POUDINGS

BACS CULINAIRES THÉMATIQUES

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET EXPÉRIMENTATIONS



P'TITS CUISTOTS EN HERBE

SMOOTHIES ET POUDINGS



BASE DE SMOOTHIES

Préparation : 10 minutes
Portions : 2 smoothies
Allergènes : Lait

Matériel nécessaire

- Assiette
- Mélangeur

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de lait
- 125 ml (½ tasse) de fruits congelés
- 1 banane

Préparation

1. Déposer les fruits congelés dans une assiette.
2. Laisser reposer les fruits environ 5 à 10 minutes.
3. Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur.
4. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse et verser.

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

SMOOTHIES ET POUDINGS



RECETTES DE SMOOTHIES

Ingrédients

Smoothie banane chocolat

- 2 cuillères de chocolat en poudre.
- 4 glaçons.
- 1 banane.
- 300 ml de lait écrémé.

Smoothie fraises vanille

- 8 fraises.
- 110 ml de lait écrémé.
- 120 g de yaourt naturel.
- 3 cuillères à café de sucre.
- 1 ou 2 cuillère(s) à café d'extrait de vanille.
- 6 glaçons.

Smoothie multifruits

- 1 kiwi en rondelles.
- 1 banane pelée et hachée.
- 70 g de myrtilles. (bleuets)
- 150 g de fraises.
- 2 glaçons.
- 125 ml de jus d'oranges naturel.
- 1 yaourt.

Smoothie coco, mangue et ananas

- 1 mangue mûre, coupée en cubes.
- 1 petite banane.
- 150 ml de lait de coco.
- 100 g d'ananas.
- jus d'oranges (100 mL).

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

SMOOTHIES ET POUNDINGS



POPSICLES SHORTCAKE AUX FRAISES

Préparation : 20 minutes
Portions : 6 popsicles
Allergènes : Lait/fraises

Matériel nécessaire

- Assiette
- Mélangeur
- Moules à popsicles
- bols
- spatule

Ingrédients

- 2 tasses de fraises
- 2 à 3 c. à table de sucre
- ½ tasse de poudre pouding Jello à la vanille
- ¾ tasse de yogourt à la vanille
- 1 tasse de lait
- 2 rangées de biscuits Oréo Dorés en miettes

Préparation

1. Dans votre mélangeur réduire les fraises et le sucre en purée. Réserver.
2. Dans votre mélangeur mélanger la poudre à pouding, le yogourt et le lait. Réserver.
3. Émietter vos biscuits Oréos
4. Dans les moules de votre choix, verser le mélange de fraises, pouding et les miettes d'Oréo en alternance. Amusez-vous, il n'y a pas de règle, je ne pense pas en avoir fait deux pareils.
5. Mettre au congélateur quelques heures.



MOUSSE AUX PETITS FRUITS

Préparation : 10 minutes
Portions : 4 portions
Allergènes : Soja

Matériel nécessaire

- Mélangeur
- Moules à popsicles
- spatule

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de petits fruits au choix, mélangés ou non (bleuets, framboises, fraises), frais ou surgelés
- 300 g (1 paquet) de tofu soyeux
- Zeste de 1 citron
- 2 ml (½ c. à thé) de vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

Préparation

1. Déposer tous les ingrédients dans le bol du robot culinaire.
2. Actionner jusqu'à la consistance désirée.
3. Réfrigérer.

Astuces

On peut transformer ce mélange en popsicle (sucette glacée), en le congelant dans des moules à popsicle.



EAU AROMATISÉE ET GLAÇONS FRUITÉS

BACS CULINAIRES THÉMATIQUES

P'TITS QUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET EXPÉRIMENTATIONS



P'TITS GUISTOTS EN HERBE

EAU AROMATISÉE ET GLAÇONS FRUITÉS



EAU AROMATISÉE FRUITS ET LÉGUMES

Préparation : 10 minutes
Portions : 8 portions
Allergènes : fraise

Matériel nécessaire

- planche à découper
- couteau d'office
- pichet à infusion
- économe

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 citron jaune
- 2 citrons verts
- 30 fraises
- 2 cm de gingembre frais
- 2 branches de menthe fraîche

Préparation

1. Laver et sécher les fruits et légumes.
2. Équeuter les fraises et les tailler en petits quartiers.
3. Tailler le concombre en tranches.
4. Effeuilleter et froisser la menthe.
5. Couper le citron vert en fines tranches et presser le citron jaune.
6. Peler et tailler le gingembre en fines tranches.
7. Placer tous ces éléments dans le pichet à infusion et remplir d'eau fraîche.
8. Placer le pichet au réfrigérateur pour une nuit. Servir très frais.

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

EAU AROMATISÉE ET GLAÇONS FRUITÉS



EAU AROMATISÉE COMPAGNONNAGE

Ingrédients

1. Poire et grenade
 2. Framboise et kiwi
 3. Concombre et menthe
 4. Ananas et mangue
 5. Pomme et cannelle
 6. Citron et coriandre
 7. Bleuet et rhubarbe
 8. Fraise et basilic
 9. Melon d'eau et menthe
- Le terme "compagnonnage" signifie le fait de marier 2 ingrédients afin d'en valoriser les saveurs!

P'TITS GUISTOTS EN HERBE

EAU AROMATISÉE ET GLAÇONS FRUITÉS



GLAÇONS AUX PETITS FRUITS

Préparation : 5 minutes
Portions : 12 glaçons
Allergènes :

Ingrédients

- 24 petits fruits
- Eau

Matériel nécessaire

- Planche à découper
- couteau d'office
- Plateau à glaçons
- économe

Préparation

1. Dans un plateau à glaçons, déposer 2 petits fruits dans chaque carré.
2. Ajouter de l'eau.
3. Congeler pendant 5 heures.
4. Ajouter les glaçons à un verre d'eau pour une explosion de saveurs !



SALADES

BACS CULINAIRES THÉMATIQUES

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET EXPÉRIMENTATIONS

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

SALADES



SALADE DE CANTALOUPE ET BOCCONCINI

Préparation : 10 minutes
Portions : 14
Allergènes : Lait

Matériel nécessaire

- cuillère à melon
- cuillère à mesurer
- bols

Ingrédients

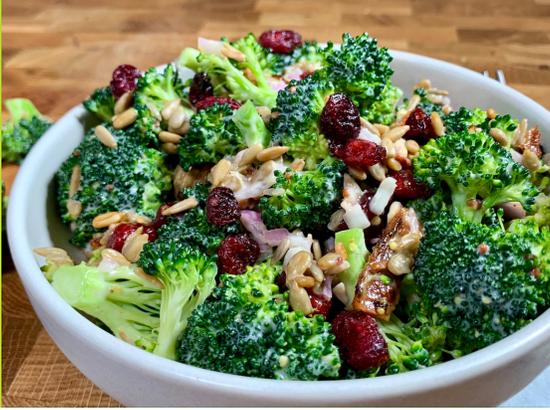
- 6 bocconcini cocktail (60 g), coupés en morceaux
- 1 cantaloupe mûr
- 15 ml (1 c. à soupe) de basilic frais ciselé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel au goût

Préparation

1. Couper le cantaloupe en deux et retirer les graines.
2. Couper en tranches puis en morceaux en retirant la pelure. Ou encore mieux, détailler en boules à l'aide d'une cuillère parisienne.
3. Mélanger tous les ingrédients.

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

SALADES



SALADE DE BROCOLI ET CANNEBERGES

Préparation : 15 minutes
Portions : 16
Allergènes : Lait, œuf, tournesol

Matériel nécessaire

- Grand bol
- Petit bol

Ingrédients

Salade

- 750 ml (3 tasses) de petites fleurettes de brocoli
- 60 ml (¼ tasse) de graines de tournesol
- 60 ml (¼ tasse) de canneberges séchées

Vinaigrette

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise légère
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature 2%
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre granulé
- Une pincée de sel

Préparation

1. Dans un grand bol, déposer les fleurettes de brocoli, les graines de tournesol et les canneberges séchées. Réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt, le jus de citron, le sucre et le sel.
3. Remuer jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et uniforme.
4. Ajouter la vinaigrette au mélange de brocoli. Bien mélanger.
5. Servir froid.



BARRES ET CARRÉS

BACS CULINAIRES THÉMATIQUES

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET EXPÉRIMENTATIONS



P'TITS CUISTOTS EN HERBE

BARRES ET CARRÉS



BARRES TENDRES SANS CUISSON

Préparation : 10 minutes
Portions : 8 barres
Allergènes : Blé et triticales

Matériel nécessaire

- Moule carré 8 x 8 po
- Grand bol
- Cuillère de bois

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées
- 80 ml (⅓ tasse) de noix de coco non sucrée
- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée

Préparation

- Graisser un moule carré de 8 x 8 po à l'aide d'un corps gras, puis enfariner. Réserver.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une cuillère de bois.
- Étendre dans le moule et presser à l'aide d'une fourchette mouillée.
- Couvrir avec une pellicule plastique et réfrigérer au moins 2 heures.
- Conserver au réfrigérateur.



P'TITS GUSTOTS EN HERBE

BARRES ET CARRÉS



CARRÉS RICE KRISPIES DU RANDONNEUR

Préparation : 10 minutes
Portions : 12 carrés
Allergènes : Blé, triticales et noix

Matériel nécessaire

- Moule carré 8 x 8 po
- Bol résistant à la chaleur
- Four micro-ondes
- Cuillère de bois

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de margarine non hydrogénée
- 500 ml (2 tasses) de mini-guimauves
- 125 ml (½ tasse) de céréales All-Brand Buds
- 500 ml (2 tasses) de Rice Krispies
- 250 ml (1 tasse) de flocons de son avec ou sans raisins
- 80 ml (⅓ tasse) de graines de citrouille
- 60 ml (¼ tasse) de canneberges séchées
- 2,5 ml (½ c. à thé) de vanille

Préparation

1. Graisser un moule carré de 8 x 8 po à l'aide d'un corps gras. Réserver.
2. Dans un bol allant au four à micro-ondes, faire fondre la margarine.
3. Ajouter les guimauves et remettre au four à micro-ondes environ 1 (une) minute.
4. Ajouter les céréales, les Rice Krispies, les flocons de son, les graines de citrouille, les canneberges et la vanille. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.
5. Presser le mélange dans le moule à l'aide d'une fourchette mouillée.
6. Couvrir et laisser durcir à la température de la pièce.





BOULES D'ÉNERGIE

BACS CULINAIRES THÉMATIQUES

P'TITS QUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET EXPÉRIMENTATIONS



P'TITS GUISTOTS EN HERBE

BOULES D'ÉNERGIE



BOULES D'ÉNERGIE COCO-CHOCO

Préparation : 20 minutes
Portions : 120 boules d'énergie
Allergènes : Lait

Matériel nécessaire

- Bol résistant à la chaleur
- Robot culinaire
- Grand bol

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau bouillante
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange (1 orange)
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 1 pincée de sel
- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine
- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia
- 80 ml (⅓ tasse) de brisures de chocolat noir
- 180 ml (¾ tasse) de noix de coco râpée, non sucrée

Préparation

1. Mettre les dattes dans un bol à l'épreuve de la chaleur et verser l'eau bouillante. Laisser reposer 15 minutes.
2. Égoutter les dattes et les mettre dans le contenant du robot culinaire.
3. Ajouter le jus d'orange pressé et réduire en purée. Mettre la purée dans un grand bol.
4. Ajouter le miel et le sel. Bien mélanger.
5. Ajouter les flocons d'avoine, les graines de chia, le chocolat et la noix de coco.
6. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien humectée.
7. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boules, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois.
8. Réfrigérer 1 heure.



P'TITS GUSTOTS EN HERBE

BOULES D'ÉNERGIE



BOULES D'ÉNERGIE DATTES ET AVOINE

Préparation : 30 minutes
Portions : 24 boules d'énergie
Allergènes : Blé et triticales

Matériel nécessaire

- Bouilloire
- Grand bol
- Tamis
- Tasse à mesurer de 500 ml (2 tasses)
- Robot culinaire
- Spatule
- Moyen bol

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de dattes séchées
- 80 ml (1/3 tasse) de raisins secs
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de coco râpée, desséchée, non sucrée
- 125 ml (1/2 tasse) de haricots noirs en conserve
- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine instantanés
- 80 ml (1/3 tasse) de cacao en poudre, non sucré
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 pincée de sel de table

P'TITS GUSTOTS EN HERBE

BOULES D'ÉNERGIE



BOULES D'ÉNERGIE DATTES ET AVOINE (SUITE)

Préparation

1. Dans une bouilloire, faire bouillir l'eau.
2. Dans un grand bol, verser l'eau bouilli, les dattes et les raisins.
3. Laisser réhydrater pendant 15 minutes.
4. Bien égoutter à l'aide d'un tamis en récupérant l'eau de trempage dans une tasse à mesurer de 500 ml (2 tasses).
5. Déposer les fruits dans le contenant d'un robot culinaire.
6. Mélanger en utilisant la fonction "pulse" aux 3-5 secondes d'intervalle.
7. Racler les côtés du bol à l'aide d'une spatule et ajouter 60 ml (¼ tasse) d'eau de réhydratation. Continuer à mélanger.
8. Racler les bords du bol à nouveau et ajouter les autres ingrédients.
9. Broyer pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse et ferme.
10. Transférer le mélange dans un bol moyen.
11. Façonner en 24 boules.
12. Réfrigérer.





SALSA ET TREMPETTES

BACS CULINAIRES THÉMATIQUES

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET EXPÉRIMENTATIONS



P'TITS CUISTOTS EN HERBE

SALSA ET TREMPETTES



SALSA ENSOLEILLÉE

Préparation : 20 minutes
Portions : 20 portions
Allergènes : Aucun

Ingrédients

- 8 petites tomates
- 1 poivron
- 3 à 4 pêches
- 1 concombre
- 1 petit oignon, pelé
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre
- 60 ml (¼ tasse) de persil
- 500 ml (2 tasses) de maïs en grains
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de chili
- 160 ml (⅔ tasse) de jus de lime (environ 6 limes)

Préparation

1. Lave bien les tomates, le poivron, les pêches, le concombre, la coriandre, le persil et les limes.
2. Coupe en petits dés les tomates, le poivron, les pêches, le concombre et l'oignon. Mets-les dans un bol.
3. Coupe finement aux ciseaux la coriandre et le persil. Ajoute-les au mélange.
4. Mesure les grains de maïs et la poudre de chili, puis ajoute-les au mélange.
5. Presse les limes afin d'en obtenir le jus. Mesure la bonne quantité, puis verse le jus de lime dans la salsa. Mélange bien.

Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Couteau d'office
- Planche à découper
- Un grand bol
- Un presse-agrumes
- Ciseaux

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

SALSA ET TREMPETTES



TREMPETTE HARICOTS BLANCS

Préparation : 10 minutes
Portions : 8 portions
Allergènes : Aucun

Matériel nécessaire

- Mélangeur
- Un presse-agrumes
- Ciseaux

Ingrédients

- 540 ml (1 boîte) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin séché en feuilles
- 60 ml (¼ tasse) de jus de citron (1 citron)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 petite tomate
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol du mélangeur.
2. Actionner jusqu'à la consistance désirée.
3. Déguster avec des crudités, des pointes de pitas grillés, des craquelins, ou comme tartinaade dans des sandwichs.

P'TITS CUISTOTS
EN HERBE

DÉCOUVERTES ET
EXPÉRIMENTATIONS



Contenu du bac : Salades

- 1 bol à mélanger - grand
- 1 bol à mélanger - moyen
- 1 Tamis
- 2 planches à découper
- 2 couteaux d'office
- 1 ensemble de tasses à mesurer
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 20 fourchettes régulières
- 21 bols en plastique réutilisables
- 1 cuillère à mélanger en silicone
- 1 fouet
- 2 cuillères à melon



BACS CULINAIRES
THÉMATIQUES

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET
EXPÉRIMENTATIONS

Contenu du bac : Smoothies et pouding

- 1 mélangeur
- 1 ensemble de tasses à mesurer
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 2 moules à popsicles
- 1 bol à mélanger (cul de poule) grand
- 1 bol à mélanger (cul de poule) moyen
- 2 spatules
- 2 cuillères en silicone
- 20 verres



BACS CULINAIRES
THÉMATIQUES

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET
EXPÉRIMENTATIONS

Contenu du bac : Barres et carrés

- 2 moules avec couvercles
- 1 grand bol à mélanger en verre
- 2 ensembles de tasses à mesurer
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 3 cuillères de bois
- 2 fourchettes
- 2 couteaux à beurre
- 2 spatules à racler
- 2 protecteurs de plat



BACS CULINAIRES
THÉMATIQUES

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET
EXPÉRIMENTATIONS

Contenu du bac : Boules d'énergie

- 1 robot culinaire
- 1 grand bol à mélanger en verre
- 1 ensemble multi tasses et cuillères
- 2 plaques à biscuits
- 1 spatule à racler
- 2 mitaines à four
- 1 tamis
- 1 presse-agrumes



BACS CULINAIRES
THÉMATIQUES

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET
EXPÉRIMENTATIONS

Contenu du bac : Trempettes et salsa

- 1 grand bol à mélanger
- 1 robot culinaire
- 1 tamis
- 5 planches à découper
- 5 couteaux d'office
- 1 ensemble de tasses à mesurer
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 2 cuillères régulières
- 21 assiettes en plastique réutilisables
- 1 cuillère à mélanger en silicone
- 1 économe
- 1 spatule à racler
- 1 presse-agrumes
- 1 paire de ciseaux
- 1 ouvre-boîte



BACS CULINAIRES
THÉMATIQUES

P'TITS CUISTOTS EN HERBE

DÉCOUVERTES ET
EXPÉRIMENTATIONS

Contenu du bac : eau aromatisée et glaçons fruités

- 5 planches à découper
- 5 couteaux d'office
- 3 pichets à infusion
- 20 verres en plastique
- 5 moules à glaçons
- 2 économomes
- 1 cuillère en métal