

# La salade Poisss'poisse

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : env. 15 min (demande l'assistance d'un adulte pour la cuisson)

## Ingrédients :

- 200 g de grosses pâtes (orecchiette ou penne rigate)
- 500 g de petits pois frais non écosés ou 250 g de petits pois surgelés
- 50 g de pousses d'épinards frais ou en sachet
- 6 radis
- 2 petits oignons frais
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 100 g de fêta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 brin de menthe fraîche ou 1/2 cuillère à soupe de menthe surgelée

1) Lave et essore les épinards. Écosse les petits pois frais. Fais cuire les pâtes selon les indications du paquet. Ajoute les petits pois frais 3 min avant la fin de la cuisson (1 min seulement s'ils sont surgelés). Égoutte le tout dans une passoire et rafraîchis à l'eau froide.

2) Pendant la cuisson des pâtes, coupe les olives dénoyautées en rondelles, les oignons et les radis en fines lamelles. Dans un bol, coupe la menthe fraîche lavée et bien essorée avec des ciseaux.

3) Dans un grand saladier, verse les pâtes refroidies, les petits pois et les épinards. Arrose avec l'huile d'olive et le vinaigre. Ajoute du sel, du poivre puis les olives, les oignons et les radis coupés. Saupoudre la salade avec le fromage émietté et les herbes. Mélange délicatement, c'est prêt !





Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 heure soit 60 min

(demande l'assistance d'un adulte pour la cuisson)

**Le Cakokaroff**

### Ingrédients :

- 3 carottes fraîches ou 350 g de carottes surgelées (en rondelles)
- 200 g de farine complète
- 1 cuillère à café de levure
- 140 g de beurre ramolli (sorti du frigo 3 h avant)
- 140 g de vergeoise brune ou de cassonade
- 3 œufs
- 1/2 cuillère à café de mélange 4 épices
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- Le zeste d'1/2 orange non traitée haché
- 75 g de raisins secs
- 50 g de poudre d'amandes
- 50 g de noix décortiquées
- 1 pincée de sel

Pour le glaçage:

- 200 g de mascarpone (du Kiri ou du St Moret)
- 40 g de sucre glace
- Le jus d'1/2 orange

Option :

- 15 g de gingembre frais râpé ou 1 cuillère à café de gingembre surgelé à ajouter dans ta pâte.
- La farine blanche peut-être par la farine complète

Préchauffe le four à 160°C (th. 5-6). Fais tremper les raisins dans un bol avec un peu d'eau chaude.

### Préparation :

1) Pèle et râpe les carottes (si elles sont fraîches). Si elles sont surgelées, veille à les décongeler la veille en les plaçant dans une passoire au réfrigérateur. Puis hache les au couteau (ou au mixeur) grossièrement. Dans les deux cas presse-les dans un torchon propre pour les vider de leur eau.

2) Dans un grand saladier, fouette le beurre ramolli avec la vergeoise, les épices et le sel pendant 3 min. Ajoute le zeste de l'orange haché, le gingembre râpé, les oeufs un à un en fouettant, puis la poudre d'amandes et la farine (mélangée à la levure). Ajoute enfin les raisins égouttés, les noix et les carottes.

3) Verse dans un moule à cake bien beurré et fais cuire au four 60 min à mi-hauteur. Quand le cake est cuit, sors-le du four et démoule-le sur un plat (attention à te protéger les mains pour ne pas te brûler) puis laisse-le refroidir.

4) Pour le glaçage : dans un saladier, fouette le mascarpone avec le sucre et le jus d'orange puis couvre le gâteau de cette préparation. Place-le au frigo jusqu'au moment de servir.





## Les muffins des Robins

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 min + 5 min de temps de repos

Temps de cuisson : 10 min

(demande l'assistance d'un adulte pour la cuisson)

Ingrédients :

- 1 courgette fraîche ou 125 g courgettes surgelées en rondelles
- 1 œuf
- 50 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de farine
- 75 g de farine complète
- 1/4 de sachet de levure chimique
- 8 cl d'huile d'olive
- 25 g de pralin (à base d'amandes, noisettes et caramel)
- 1 pincée de sel

Option : la farine blanche peut-être par la farine complète

Préparation :

1) Lave les courgettes puis râpe-les (avec la peau). Si elles sont surgelées, fais-les décongeler la veille en les égouttant dans une passoire toute la nuit au réfrigérateur. Presse-les dans un torchon propre pour retirer l'eau.

2) Dans un saladier, fouette ensemble l'œuf, les sucres, le pralin et la pincée de sel. Ajoute l'huile, puis les courgettes. Réunis les farines et la levure dans un autre saladier puis verse le tout dans le premier saladier en mélangeant.

3) Remplis au 3/4 6 moules à mini-muffins en silicone de cette préparation ou 6 ramequins beurrés. Fais cuire au micro ondes 5 min à 500 watts. Laisse reposer 5 min puis fais cuire à nouveau 5 à 6 min selon le degré de cuisson désiré. Ca marche aussi à 180°C pendant 22 minutes dans un four traditionnel.

4) Démoule tes muffins et déguste-les tièdes avec de la crème, de la confiture. Tu peux aussi l'accompagner d'un chocolat chaud ou d'un jus de fruits.

