

Special
kids

idées Repas
Malins



BY

Prisca Morjon

POUR PLUS DE
POUVOIR D'ACHAT



Special
kids

idées Repas
Malins



BY
Prisca Morjon

LES IDÉES REPAS MALINS !

POUR PLUS DE
POUVOIR D'ACHAT !

« Dans ma famille, on dit « je t'aime »
en remplissant les assiettes ! »

Petite, Prisca traînait souvent dans la cuisine pour observer avec impatience les préparations du jour. Une source d'inspiration dans son métier de cheffe cuisinière aujourd'hui.

« Les rituels de ma grand-mère m'ont marqué, notamment les goûters de 10h00 : des fruits de saison toujours frais et préparés avec amour, pomme d'eau, crème de coco, souskay de mangue, pommes... Et le « quatre heures », le plus attendu des goûters, le plus gourmand : du pain avec du beurre salé et un ou deux (quand nous étions très sages) bâtonnets de chocolat, les petits pâtés à la confiture maison... les jus frais préparés le matin même.

« Cuisiner
en famille, c'est
se fabriquer
des souvenirs »

Cet amour de nos recettes simples et authentiques, je l'ai transmis très tôt à mes enfants. Ils sont aujourd'hui amoureux de notre cuisine comme moi-même et ne manquent pas de me réclamer les classiques !

Cuisiner en famille, c'est plus que partager des astuces et des recettes... c'est se fabriquer des souvenirs et donner un peu de soi !

Je suis heureuse de partager ces gestes appris de mes parents et de ma grand-mère. Heureuse de vous offrir ces recettes qui ne manqueront pas de régaler les petits et aussi les plus grands, des recettes simples et économiques concoctées avec leurs ingrédients préférés. »

*Ici, on cuisine en
s'amusant !*



Petit déjeuner



Lait onctueux à la vanille

LA RECETTE

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le sucre soit totalement fondu. Verser la préparation dans une casserole et porter à frémissement. Laisser mijoter dix minutes environ en mélangeant régulièrement. Servir chaud.

ASTUCES Varier les épices et faites découvrir de nouvelles saveurs à nos petits gourmands : anis, zeste d'agrumes, cardamome



Pain perdu au miel et à l'orange

LA RECETTE

Fouetter les œufs, le miel, le zeste de l'orange et le lait. Y tremper les tranches de pain. Les cuire à la poêle dans le beurre et faire dorer chaque face. Peler l'orange à vif et couper en fines rondelles. Servir avec le pain perdu.

ASTUCES Cette recette anti-gaspillage est idéale pour transformer du pain rassis, de la brioche ou un reste de gâteau un peu durci.



Œufs durs rigoles et bâtonnets de fromage

LA RECETTE

Plonger délicatement les œufs dans de l'eau bouillante. Cuire 9 minutes. Plonger les œufs dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Il ne reste qu'à les écaler les œufs. Décorer avec quelques rondelles de carotte, le persil, et l'olive découpée. Saler. C'est prêt !

ASTUCES Pour un déjeuner ou un pique-nique express, servir l'œuf avec une mayonnaise légère et une salade composée.

Liste de courses pour 4 enfants



LAIT ONCTUEUX À LA VANILLE

- Lait Mela 1/2 écrémé
 - 600ml 0,48€
- Sucre de canne Galion
 - 1 cuillère à soupe 0,15€
- Arôme vanille
 - 1 cuillère à café vanille 0,01€
- Arôme cannelle
 - 1 pincée de cannelle 0,01€
- Maïzena
 - 1 cuillère à soupe rase 0,25€

PAIN PERDU AU MIEL ET À L'ORANGE

- Pain • 4 tranches épaisses 0,80€
- Œufs Augrain • 4 1,52€
- Lait Mela • 40cl 0,30€
- Miel de fleurs **Carrefour** (2,60€)
 - 4 cuillères à soupe 0,50€
- Beurre doux extra fin **Carrefour**
 - 30g 0,33€
- Orange import • 1 0,50€
- Quelques fruits frais du jardin
 - ou selon les goûts 1,00€

ŒUFS DURS RIGOLOS ET BÂTONNETS DE FROMAGE

- Œufs Augrain
 - 4 œufs durs 1,52€
- Bâtonnets d'emmental • (15g) 0,30€
- Carotte Import • 1/2 carotte 0,15€
- Olive Import • 1 olive noire 0,02€
- Persil Import • 1 branche 0,05€
- Sel • 1 pincée 0,01€

TOTAL 7,90€*

SOIT 1,98€ par enfant

*Voir mentions légales au dos du livret

Gouter



Thé glacé & cubes fruités

LA RECETTE

Verser les fruits au sirop dans un bac à glaçons et réserver au congélateur. Dans une casserole, mettre la menthe, le sucre et un litre et demi d'eau. Porter à ébullition, puis laisser infuser pendant 15 minutes. Passer la boisson au tamis et la disposer dans une bouteille en verre. Ajouter les rondelles de citron. Laisser refroidir et la placer au réfrigérateur. Servir avec les glaçons aux fruits.

ASTUCES

Faites découvrir nos plantes aromatiques à nos bouts de chou : brisée, citronnelle basilic, groseilles pays ...

à 2€

Idée Repas Malins



Gâteau au yaourt marbré chocolat



LA RECETTE

Dans un bol, mélanger le yaourt, la vanille, le sucre et l'huile. Incorporer les œufs, la farine et la levure jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Réserver 1/3 de la pâte. Verser le reste dans un moule à gâteau beurré. Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Ajouter le chocolat fondu aux 1/3 de pâte que vous aviez réservée. Verser la pâte chocolatée au centre de la pâte vanillée. Faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 35 minutes environ. Servir tiède.

ASTUCES

Rien de mieux qu'un gâteau au yaourt pour un goûter facile et gourmand. Vous pouvez y ajouter des fruits secs ou des restes de fruits mûrs au lieu du chocolat !



Quartiers de fruit saison ananas

LA RECETTE

Peler l'ananas et couper en tranches, en rondelles, amusez-vous avec les formes !

Liste de courses pour 4 enfants



THÉ GLACÉ & CUBES FRUITÉS

Menthe locale	
• 1/4 bouquet	0,75€
Sucre de canne Le Galion	
• 1 cuillère à soupe	0,15€
Citron local	
• 1 citron vert	0,49€
Cocktail 4 fruits Carrefour	
• 1 boîte de fruits au sirop	1,40€

GÂTEAU AU YAOURT MARBRÉ CHOCOLAT

Yaourt Man Littée	
• 1 yaourt à la vanille	0,37€
Œufs Augrain • 3 œufs	1,14€
Sucre de canne Galion	
• 1 pot	0,38€
Farine de blé Le Moulin	
• 3 pots de farine tamisée.....	0,22€
Levure Vahiné	
• 1 sachet de levure chimique ...	0,25€
Huile de tournesol	
• 1/2 pot d'huile	0,02€
Chocolat dessert Carrefour	
• 100g de chocolat noir	1,00€
Beurre doux extra Carrefour	
• 10g de beurre	0,11€
Arome Vanille • 1 cuillère à café d'extrait de vanille	0,10€

QUARTIER DE FRUITS DE SAISON : ANANAS

Ananas Import	
• 1/2 ananas frais	0,99€

TOTAL 7,37€*

SOIT

1,84€
par enfant

*Voir mentions légales au dos du livret

Souper léger



Velouté
aux
8 légumes

ASTUCES Ajoutez des pâtes ou quelques croûtons selon vos envies.



Pommes de terre
au jambon
et petits légumes

ASTUCES Pour une version anti-gaspillage, vous pouvez remplacer les pommes de terre par des restes de légumes pays ou de pâtes.

LA RECETTE

Peler les pommes de terre et les cuire à l'eau ou à la vapeur. Couper les pommes de terre en rondelles. Dans un bol, mélanger la farine, le lait, la persillade et la sauce tomate. Saler et poivrer. Verser dans une casserole et ajouter la julienne de légumes surgelés. Porter à frémissement durant 5 minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Verser la préparation dans un plat à gratin. Ajouter les dés de jambon. Disposer les rondelles de pommes de terre par-dessus et disposer le fromage râpé. Enfourner 15 minutes à 180°C. C'est prêt !



Pommes
rôties
à la cannelle

LA RECETTE

Peler les pommes et les couper en deux. Les épéiner. Placer les demi-pommes sur du papier sulfurisé dans un plat allant au four. Disposer quelques morceaux de beurre sur la surface de la pomme. Mélanger la cannelle et le sucre de canne. Saupoudrer les pommes. Enfourner 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Servir tiède avec la crème chantilly.

Liste de courses pour 4 enfants



VELOUTÉ AUX 8 LÉGUMES
Velouté aux 8 légumes **Carrefour**
• 800ml 1,28€

POMMES DE TERRE AU JAMBON ET PETITS LÉGUMES
Pommes de terre
• 400g 0,77€
Dés de jambon Hamblokjes
• 200g de jambon en cubes 1,99€
Julienne de légumes surgelés
Carrefour • 300g 0,70€
Lait Mela • 20cl 0,15€
Chair de tomates **Carrefour**
• 200g sauce tomate de Provence 0,60€
Farine de blé Le Moulin
• 1 cuillère à soupe 0,11€
Emmental râpé Simpl
• 100g de fromage râpé 0,72€
Persillade Ducros
• 1 cuillère à café 0,01€
Sel et Poivre • 1 pincée 0,01€

POMME RÔTIE À LA CANNELLE
Pommes Royal gala **Carrefour**
• 2 pommes 0,48€
Beurre doux extra fin
• 20g 0,23€
Cannelle Ducros
• 1 cuillère à café 0,01€
Sucre Galion
• 1 cuillère à soupe 0,15€
Crème fouettée **Carrefour**
• 4 cuillères à soupe de
Chantilly 0,50€

TOTAL 7,71€*

SOIT 1,93€
par enfant

*Voir mentions légales au dos du livret

Idée Repas Malins (2€)

Finger food

Idée Repas Malins (2€)



Légumes et carrés frais aux herbes

ASTUCES Varier les légumes selon vos goûts et la saison : papaye verte, giraumon

LA RECETTE

Laver les légumes. Peler la carotte et les concombres. Couper le concombre en deux. Le vider de ses pépins. Couper le concombre et la carotte en bâtonnets. Dans un bol, mélanger le fromage, l'huile et le persil. Servir frais.

Aiguillettes de poulet panées et frites de légumes pays



ASTUCES Valoriser les légumes pays que vous préférez : fruit à pain, igname, pommes de terre...

LA RECETTE

Rincer le poulet à l'eau. Couper en aiguillettes. Assaisonner avec le citron, le sel, le poivre, le paprika et les herbes de Provence. Laisser mariner à couvert au réfrigérateur une nuit. Préchauffer le four à 200°C. Laver les patates douces, les peler et les couper en frites. Puis, les rincer. Les cuire dans un volume d'eau salée bouillante durant 5 minutes. Égoutter et essuyer soigneusement avec du papier absorbant. Les disposer sur du papier cuisson. Faire dorer le pain rassis au four puis le mixer pour obtenir une chapelure. La mettre dans un bol. Fouetter l'œuf et mettre dans un autre bol. Mettre la farine dans un troisième bol. Tremper le poulet dans la farine puis dans l'œuf puis dans la chapelure. Déposer les aiguillettes de poulet panées à côté des frites de patates douces. Saler et poivrer l'ensemble. Arroser d'un peu d'huile. Enfourner à 180°C durant 25 minutes. Retourner le poulet et les frites en cours de cuisson. C'est prêt !



Brochettes de banane et chocolat

ASTUCES Pour encore plus de gourmandise, ajouter des amandes, de la noix de coco, ou du pralin et quelques biscuits écrasés. Vous trouverez l'inspiration dans vos placards à gourmandises !

LA RECETTE

Peler et couper les bananes en 4 tronçons. Les arroser de jus de citron. Faire fondre le chocolat et la crème au bain-marie ou quelques secondes au micro-ondes. Servir les bananes arrosées de chocolat fondu.

Liste de courses pour 4 enfants



LÉGUMES ET CARRÉS FRAIS AUX HERBES

Tomate cerise • 1/4 boîte	1,00€
Carotte vrac • 1 carotte	0,25€
Concombre • 1 concombre	0,45€
Carrés crémeux Carrefour	
• 4 carrés	0,86€
Huile d'olive 1er prix	
• 1 cuillère à soupe	0,05€
Persil Ducros • 1 pincée	0,01€

AIGUILLETTES DE POULET PANÉES ET FRITES DE LÉGUMES PAYS

Poulet import • 500g d'aiguillettes de poulet surgelé.....	2,31€
Pain rassis • 1/3 de baguette	0,35€
Œuf Augrain • 1 œuf	0,38€
Farine de blé 1er prix	
• 2 cuillères à soupe.....	0,02€
Herbes de Provence Ducros	0,02€
Paprika en poudre Ducros	0,02€
Dr Roots • 2 cuillères à soupe de jus de citron	0,03€
Patate douce • 1 patate	0,65€
4 Huiles Carrefour	
• 2 cuillères à soupe	0,01€
Sel et Poivre Ducros • 1 pincée	0,01€

BROCHETTES DE BANANE ET CHOCOLAT

Banane • 4 bananes	0,48€
Chocolat Carrefour • 1/2 tablette de chocolat au lait.....	0,50€
Crème liquide Carrefour 12% • 10cl	0,55€
Citron • Jus d'un demi citron	0,05€

TOTAL 8,00€*

SOIT 2,00€ par enfant

*Voir mentions légales au dos du livret

Plus d'idées recettes sur
[Carrefour-martinique.com](https://www.carrefour-martinique.com)

Ou

sur l'application
Carrefour Martinique à télécharger
ICI



Suivez-nous sur :



Carrefour Martinique



Carrefour Martinique

