

#1

FICHE PRATIQUE ATELIER POUR ENFANT IDÉE RECETTE SIMPLE ET RAPIDE



QUICHE AU THON

INGRÉDIENTS

- Lait 40 cl
- Thon 1 boîte
- Emmental râpé 150 gr
- Farine 100 gr
- Crème épaisse 10 cl
- 3 œufs

REVISITÉE
SANS PÂTE
BRISÉE

- 01 Mélanger dans un saladier les œufs, la crème épaisse, le lait, le sel et le poivre
- 02 Ajouter la farine puis émietter le thon
- 03 Ajouter l'emmental râpé
- 04 Verser la préparation dans un moule à tarte préalablement beurré
- 05 Enfourner 40 min à 180°C

CAKE SUCRÉ

INGRÉDIENTS

- Sucre 200 gr
- Farine 225 gr
- Huile 10 cl
- 4 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé

- 01 Mélanger dans un saladier les œufs, le sucre, l'huile, le sucre vanillé
- 02 Ajouter la farine puis la levure
- 03 Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré
- 04 Enfourner 35 min à 180°C