

La Souris et l'Escargot – Spécial Enfant – Stéphane Carbone*

Œufs durs souris et œufs hérissons

Préparation 2 min - Cuisson 7 min

A faire en amont si vous le souhaitez : vous pouvez déjà cuire les œufs pour que vos enfants n'aient pas à le faire.

Ingrédients à préparer pour 4 pièces :

- 4 œufs frais si possible Bleu Blanc Cœur*
- des amandes effilées ou des tranches de radis
- 2 brins de ciboulette
- 2 grains de poivre
- une pointe de mayonnaise

Préparation :

Faire cuire les œufs 7 min dans de l'eau bouillante. Une fois cuits et refroidis, les écaler c'est à dire « retirer la coquille autour de l'œuf ». Pour l'œuf souris, fixer 2 amandes effilées (ou radis) sur le haut de l'œuf (elles serviront d'oreilles). Placer les 2 grains de poivre sous les oreilles (pour les yeux) et un au milieu (pour le nez). Couper les brins de ciboulette, ils seront les moustaches. Et pour le hérisson, mettre sur toute la surface de l'œuf les amandes effilées en écailles. Enfin faire une toute petite boule de mayonnaise pour la queue.

Conseils du chef pour votre matériel :

1 casserole pour les œufs / 1 assiette / 1 sopalin pour s'essuyer les mains

Minis Escargots trop choux et potiron

Préparation 15 min - Cuisson 20 min

A faire en amont si vous le souhaitez : vous pouvez déjà couper le chou et potiron en rondelle pour que vos enfants n'aient pas à le faire.

Ingrédients à préparer pour 4 pièces :

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 150g de potiron
- 150g de chou vert
- 1 œuf si possible Bleu Blanc Cœur*
- 100g de crème liquide si possible Bleu Blanc Cœur*
- sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Laver le chou vert et le potiron et les couper en rondelles fines. Blanchir les rondelles en les plongeant 1 minute dans une casserole d'eau bouillante salée. Les plonger dans l'eau froide tout de suite après pour stopper la cuisson et fixer la couleur. Dérouler la pâte et la couper en bande d'environ 5 cm de large. Disposer sur chaque bande les rondelles de chou et de potiron en les chevauchant et en les faisant légèrement dépasser de la

pâte. Rouler les bandes de pâte sur elles-mêmes pour former un escargot et les disposer dans des moules à muffins, puis mélanger l'œuf à la crème liquide et y rajouter du sel et du poivre.

Conseils du chef pour votre matériel :

1 casserole d'eau salée / 1 bol d'eau froide / Moules à muffin

***Cette recette est réalisée en association avec Bleu Blanc Cœur pour promouvoir Le Bien Manger :**

L'Association Bleu-Blanc-Cœur est née en 2000 d'un collectif de paysans, scientifiques, agronomes, consommateurs et médecins. En 20 ans, la démarche est devenue un repère pour Bien Manger, dans le respect de la Terre, des animaux et des hommes.

Filière de qualité 100% française, tracée et contrôlée du champ à l'assiette : Bleu-Blanc-Cœur organise la réintroduction de cultures telles que le lin, le lupin, la féverole, le pois, la luzerne dans nos champs, et contribue ainsi à la préservation de notre planète en favorisant la santé des sols et une plus grande biodiversité. Ces graines et végétaux, particulièrement riches en Oméga 3, vitamines et nutriments, diversifient et équilibrent l'alimentation donnée aux animaux – permettant d'améliorer la santé des troupeaux et réduisant l'empreinte carbone des produits issus de ces fermes. Grâce à ces rations locales (interdisant l'huile de palme et contre le soja importé), les producteurs Bleu-Blanc-Cœur offrent des produits savoureux, alliant plaisir et goût, accessibles à tous, dont la qualité nutritionnelle est mesurée et garantie par des analyses – répondant ainsi aux obligations de résultats fixées dans nos cahiers des ressources.

Pour trouver nos produits, localisez-les sur <https://produits.bleu-blanc-coeur.org/> ou déplacez-vous dans des moyennes et grandes surfaces de type Système U, Intermarché, Leclerc, Carrefour et Lidl et repérez les produits avec le logo Bleu-Blanc-Cœur

