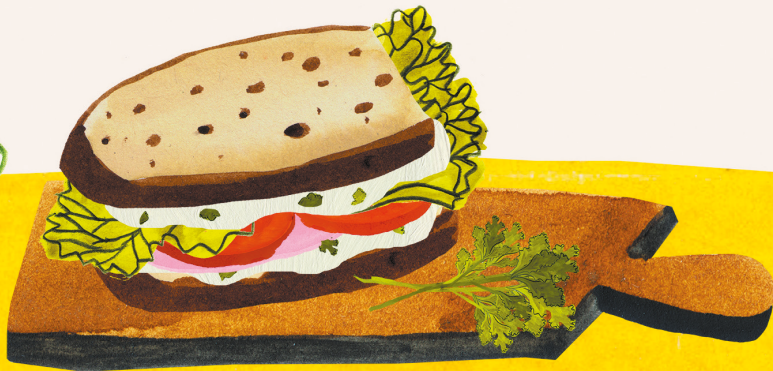
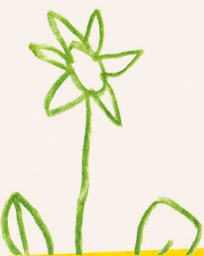
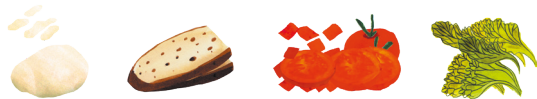




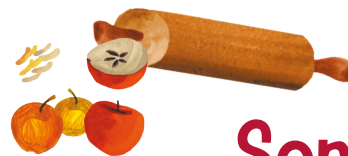
Les **Recettes**
des
Ours Gloutons





Inspirées du film
LES OURS GLOUTONS,
ces recettes simples peuvent
être réalisées par l'enfant seul
sous la surveillance d'un adulte.

Bon appétit !



Sommaire



Entrée

Pain grillé à l'ail
Oeufs brouillés

page 4

page 5



Jeux

Coloriage
Jeu

page 6

page 7



Plat

Spaghettis à la sauce tomate
Champignons à la crème
Bœuf au paprika

page 8

page 9

page 10



Dessert

Truffes au chocolat

page 11



Pain grillé à l'ail



Attention le four est très chaud !



Ingrédients

8 tranches de pain
4 gousses d'ail
Persil haché
Huile d'olive
Sel



- 1 Allumer le gril du four
- 2 Éplucher l'ail et l'écraser en ajoutant le persil, l'huile et le sel. Tartiner les deux faces du pain avec cette préparation et poser les tranches sur la tôle du four.
- 3 Faire griller des deux côtés, jusqu'à ce que le pain soit bien doré et croustillant.

Accompagné d'une salade verte,
idéal pour un repas léger !



4

Oeufs brouillés

Attention : il faut respecter la date limite de conservation pour les œufs !



Ingrédients

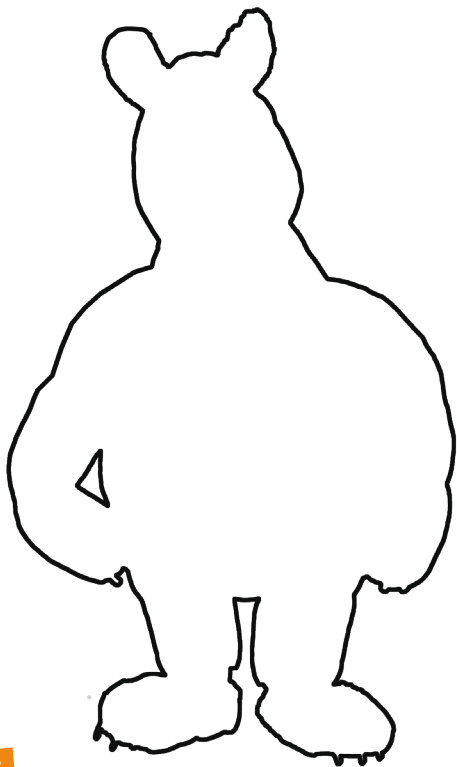
4 œufs
6 cuillères à soupe de lait
30g de beurre
Sel



- 1 Dans une poêle à fond épais, casser les œufs puis ajouter le lait, le beurre et saler.
- 2 Laisser cuire à feu très doux sans cesser de fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils prennent la consistance d'une crème.
- 3 Peut se manger au petit-déjeuner...

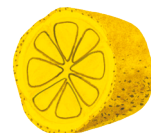
5

Coloriage



Jeu

Entoure en vert
ce qui pousse dans un jardin



Spaghettis à la sauce tomate

Attention : il vaut mieux porter un tablier pour ne pas se tacher avec la sauce !!



Ingrédients

1 paquet de spaghettis
(ou autre variété de pâtes)
Gros sel
Bocal de sauce tomate
Fromage râpé (facultatif)



- 1 Faire cuire les spaghettis dans l'eau bouillante salée (vérifier le temps de cuisson sur le paquet)
- 2 Égoutter dans une passoire (attention à la vapeur quand on verse)
- 3 Remettre dans la casserole en versant un bocal de sauce tomate sur les pâtes chaudes.



Il ne reste plus qu'à déguster en rajoutant du fromage râpé.

8

Champignons à la crème

Attention : ne pas cueillir des champignons qu'on ne connaît pas !



Ingrédients

500g de champignons
1 noix de beurre
20 cl de crème liquide
Sel



- 1 Laver et équeuter les champignons.
- 2 Faire sauter les champignons dans une noix de beurre à découvert jusqu'à évaporation complète de leur jus de cuisson.
- 3 Les égoutter puis faire mijoter dans une casserole avec la crème avec un peu de sel.



Après une bonne promenade en forêt, il n'y a rien de meilleur...



9



Boeuf au paprika

Ingédients

Oignon, ail, sel
 1 kg de boeuf découpé
 Beurre
 Bouillon de boeuf
 Paprika doux et fort



Attention : comme toutes les épices, le paprika peut être très fort au goût !



- 1 Couper les oignons et écraser l'ail. Les faire fondre dans le beurre à feu doux
- 2 Ajouter et faire revenir à feu vif la viande.
- 3 Saupoudrer le paprika et le sel, mélanger et mouiller avec le bouillon de boeuf.
- 4 Faire mijoter 3 heures au minimum.



A déguster l'hiver avec du riz ou des pommes de terre à l'eau.



Truffes au chocolat

Ingédients

300 g de chocolat noir
 100 g de beurre
 2 jaunes d'oeufs
 125 g de sucre glace
 1 c. à soupe de lait
 4 cl de crème liquide
 Poudre de cacao

Attention : ne pas manger la pâte avant d'avoir fait les truffes !



- 1 Casser le chocolat en petits morceaux, ajouter le lait et faire fondre au micro-ondes. Mélanger avec une spatule en bois pour obtenir une pâte lisse.
- 2 Ajouter le beurre en cubes en incorporant les jaunes et enfin la crème liquide. Bien mélanger. Ajouter alors le sucre glace en fouettant. Mettre au frigo pendant au moins 2 heures.
- 3 Quand la pâte est bien dure, former des petites boules de la taille d'une noix et les rouler dans le cacao pour l'enrobage. Garder au frais jusqu'au moment de déguster.





Au cinéma
le 14 avril

A partir de 3 ans

www.gebekafilms.com

