



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

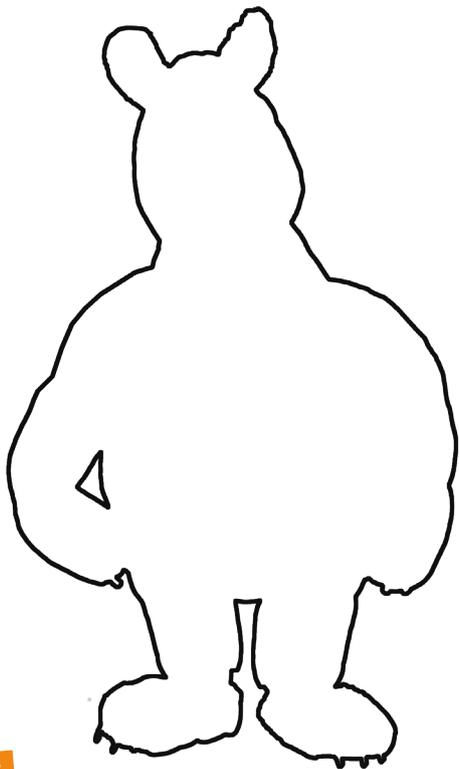
4 œufs  
6 cuillères à soupe de lait  
30g de beurre  
Sel



- 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...

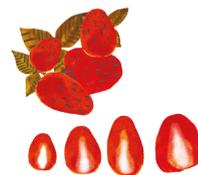
5

# 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.



# Truffles au chocolat

## Ingédients

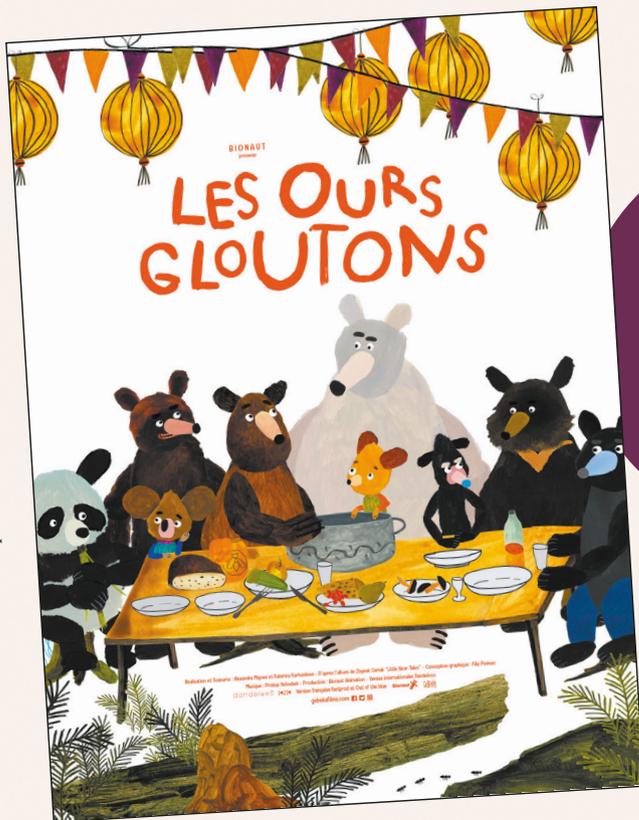
300 g de chocolat noir  
 100 g de beurre  
 2 jaunes d'oeufs  
 125 g de sucre glace  
 1 c. à soupe de lait  
 4 cl de crème liquide  
 Poudre de cacao

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



- 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](http://www.gebekafilms.com)

