



Marie-Ève Boucher et Mélodie Thibault

# *Spécial Halloween*

Plus de 10 recettes et activités à  
découvrir en famille



# Table des matières



Avant de commencer .....	3
Vomi de guacamole .....	4
Balais de sorcières .....	5
Trempette de squelette .....	6
Pizzas momies .....	7
Doigts de momie .....	8
Pâtes de fantôme .....	9
Bain de squelette .....	10
Citrouilles orangées .....	11
Cimetière chocolaté .....	12
Araignée santé .....	13
Le brico de Mélo .....	14
Remerciements .....	15
Crédits .....	16



# Avant de commencer



Bonjour à tous et à toutes!

Nous sommes enchantées de vous rencontrer! Ce projet, il vient de notre amour mère-fille pour la cuisine et les fêtes thématiques. Toutes les deux, nous avons eu beaucoup de plaisir à vous concocter des recettes faciles à exécuter en famille pour l'Halloween.

Nous espérons que ce livre vous apportera une petite touche de bonne humeur dans votre journée d'Halloween et qu'il fera ressortir votre complicité familiale. Cuisiner, c'est un pur bonheur... Alors, aucune pression! Amusez-vous, modifiez les ingrédients comme bon vous semble et montrez-nous vos résultats!!!

Vous pouvez nous suivre sur « Famille au menu » au [www.familleaumenu.com](http://www.familleaumenu.com) et sur les divers médias sociaux ainsi que sur notre chaîne YouTube « Suis-moi! par Mélodie ». Profitez bien de votre fête d'Halloween!!!

À tout bientôt,  
Marie-Ève et Mélodie xox



6 PORTIONS



20 MINUTES



FACILE

# Vomi de guacamole...

## Ingrédients

- 2 avocats
- 10 petites tomates
- 1/4 de tasse d'olives tranchées
- 1 échalote française
- Jus et zeste d'un citron
- 3 c. à soupe d'huile
- Des chips tortillas
- Un peu de crème sûre
- Sel et poivre



Pour la rendre encore plus dégueulasse, nous avons décidé de faire une guacamole avec plein de petits morceaux à l'intérieur. Tu peux la faire plus lisse si tu préfères!

## Préparation

1. Couper les avocats et les écraser à la fourchette.
2. Couper les tomates et l'échalote grossièrement de manière à laisser certains morceaux.
3. Zester le citron. Le déposer dans le mélangeur et y incorporer le jus.
4. Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. Déposer sur un plateau et créer une toile d'araignée avec la crème sûre en la plaçant préalablement dans une douille à pâtisserie.
6. Déguster avec des chips de maïs.





4 PORTIONS



10 MINUTES



FACILE

# Balais de sorcière

## Ingrédients

- 4 fromages de style Ficello
- 8 pretzels
- Quelques branches de ciboulette



Si tu ne sais plus quoi manger comme collation à l'école, c'est une excellente idée à préparer en famille!

## Préparation

1. Couper chaque fromage en deux parties égales
2. Faire quelques entailles sur un des bouts du fromage afin d'imiter les « poils » des balais.
3. Insérer délicatement un pretzel à l'autre bout.
4. Couper un petit bout de ciboulette, l'enrouler autour du fromage et faire un noeud.



4 PORTIONS



15 MINUTES



FACILE

# Trempette de squelette

## Ingrédients

- 1 poivrons
- Quelques champignons
- Quelques tranches de concombre
- Quelques carottes
- Quelques morceaux de céleri
- Quelques branches de ciboulette
- 2 tranches d'olive
- La trempette de votre choix



Bien entendu, tu utilises les légumes que tu as sous la main! Les brocolis peuvent faire d'excellentes rotules et les choux-fleurs, de très chouettes pieds!

## Préparation

1. Couper les légumes pour rappeler les formes d'un squelette (les concombres en tranches, mais les poivrons sur la longueur).
2. Placer les légumes sur une planche assez grande pour placer tous les « os ».
3. Mettre la trempette dans un bol, y placer deux tranches d'olive pour les yeux et quelques bouts de ciboulette pour les cheveux.





6 PORTIONS



15 MINUTES



FACILE

# Pizzas momies

## Ingrédients

- 1 pizza aux tomates du commerce
- Environ 20 tranches d'un fromage de type Cheddar ou mozzarella
- 12 tranches d'olive

## Préparation

1. Couper la pizza pour créer de petites momies de la grandeur désirée. Il ne faut pas hésiter à couper différentes grosseurs et à créer des personnages différents.
2. Placer des tranches de fromage de façon à créer les bandages de la momie.
3. Déposer 2 tranches d'olive pour les yeux.
4. Manger froid... ou chaud!



Pourquoi ne pas créer tous les membres de ta famille en les personnifiant? Ajoute des cheveux, des lunettes, etc. Tu pourras ensuite les dévorer!



3 PORTIONS



20 MINUTES



FACILE

# Doigts de momie

## Ingrédients

- 1 emballage de croissants à cuire Pillsbury
- 6 saucisses hot-dog
- Un peu de glaçage blanc et noir



Si tu n'as pas de glaçage sous la main, tu peux utiliser du ketchup, des petits bouts d'olive ou tout autre aliment que tu trouveras pour faire les yeux!

## Préparation

1. Découper la pâte en quelques lanières.
2. Enrouler les lanières autour des saucisses.
3. Cuire selon les directives sur l'emballage, soit environ 10 minutes à 375 degrés.
4. Laisser refroidir un peu et ajouter quelques gouttes de glaçage pour les yeux.





4 PORTIONS



20 MINUTES



FACILE

# Pâtes de fantôme

## Ingrédients

- Des pâtes de soba
- De la sauce alfredo du commerce ou maison
- Quelques tranches d'olive



Tu peux aussi t'amuser à créer d'autres formes comme une citrouille avec une sauce orangée à la courge!

## Préparation

1. Faites cuire les pâtes selon le cuisson désirée.
2. Disposer dans l'assiette et napper de sauce blanche afin de recréer la forme d'un fantôme.
3. Déposer trois tranches d'olive pour former les yeux et la bouche.



6 PORTIONS



60 MINUTES



FACILE

# Bain de squelette

## Ingrédient

- 1 boîte de Jell-O rouge



Toi, tu as déjà essayé ça,  
un bain rouge?

## Préparation

1. Préparer le Jell-O en suivant les directives sur la boîte.
2. Laisser refroidir le Jell-O au réfrigérateur dans un grand bol transparent et allongé.
3. Lorsque figé, défaire quelques morceaux et y installer votre squelette en plastique préféré.





4 PORTIONS



10 MINUTES



FACILE

# Citrouilles orangées

## Ingrédients

- 4 oranges ou clémentines
- Quelques petits bouts de céleri
- 1 crayon de type Sharpie



Si tu veux, tu peux aussi dessiner des personnages effrayants sur la pelure de tes oranges!

## Préparation

1. Peler 2 oranges.
2. Insérer, sur le dessus, un petit bout de céleri pour faire la queue.
3. Sur les deux autres oranges, simplement dessiner votre visage de citrouille favori!



6 PORTIONS



30 MINUTES



FACILE

# Cimetière chocolaté

## Ingrédients

- Ton mélange pour brownies préféré, tes brownies maison ou des brownies achetés à l'épicerie
- Un peu de chapelure de biscuits Graham
- Quelques biscuits au beurre
- Quelques vers de terre gélatineux
- Un peu de glaçage noir

## Préparation

1. Préparer le mélange de brownies acheté ou faire ta recette préférée.
2. Lorsque les brownies sont prêts, « détruire » ces derniers afin qu'ils ressemblent à de la terre.
3. Saupoudrer le cimetière ainsi créé de chapelure.
4. Ajouter quelques vers.
5. Avec du glaçage, créer quelques pierres tombales.
6. Insérer ces dernières dans les brownies.



Si tu n'as pas beaucoup de temps, tu peux faire ce même dessert avec un petit pudding dans lequel tu insères un biscuit...





6 PORTIONS



30 MINUTES



FACILE

# Araignée santé

## Ingrédients

- 1 tasse de dattes
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 2 c. à soupe de cacao
- 4 c. à soupe d'eau
- 1/4 de tasse de beurre d'arachide
- Quelques Smarties
- Quelques pretzels



Ce qui est chouette avec cette recette, c'est que tu vas même pouvoir faire peur à tes amis avec tes araignées! Hihi!

## Préparation

1. Si les dattes sont très fermes, déposer-les dans de l'eau bouillante pour quelques minutes.
2. Déposer ensuite les dattes dans un mélangeur avec le reste des ingrédients et bien mélanger.
3. Ajouter de l'eau si le mélange est trop sec.
4. Former des boules avec la préparation et laisser réfrigérer quelques minutes.
5. Insérer des morceaux de pretzel pour faire les 8 pattes.
6. Ajouter 2 Smarties pour les yeux.

# Le brico de Mélo



Alors, vous avez cuisiné quelques recettes en famille? On a hâte que vous nous en parliez!

Pour mieux éclairer votre fête d'Halloween, trouvez des vieux pots transparents (de type Masson ou de n'importe quel autre emballage) en verre ou en plastique.

Choisissez d'abord une couleur pas trop foncée afin de peindre tout le pot et assurez-vous qu'elle soit bien sèche avant de débuter l'autre étape. Quand votre pot est prêt, laissez aller votre imagination et créez le paysage de votre choix avec d'autres couleurs!

Il ne vous restera plus qu'à y insérer une petite chandelle (nous préférons celles électriques pour éviter d'avoir à manipuler du feu).

Bon bricolage! xox



# Remerciements



Merci à vous tous et à vous toutes de nous avoir fait une petite place dans votre univers. Nous espérons que nos recettes d'Halloween vous ont plu! Nous y avons mis tout notre coeur. Merci à Martin, notre super-conjoint-papa-assistant qui nous a aidées à réaliser ce merveilleux projet.

N'oubliez pas de parler de nous et de vos recettes préférées à vos amis! Vous pouvez aussi acheter notre livre de recettes « La Forêt enchantée » sur Etsy.

On vous embrasse,  
Marie-Ève et Mélodie xox

# Crédits



Toutes les recettes et les photos présentées dans ce livre sont originales et ne peuvent pas être reproduites.

Recettes et textes: Marie-Ève Boucher et Mélodie Thibault

Crédit photos recettes : Marie-Ève Boucher

Crédit photos portraits de Marie-Ève et Mélodie: Martin Thibault