



Marie-Ève Boucher et Mélodie Thibault

La Forêt enchantée

Plus de 10 recettes et activités à
découvrir en famille



Table des matières



Avant de commencer	3
Bouquet de charcuteries	4
Cocotte de fromage de chèvre et amandes	5
Tulipes de bocconcini	6
Recette de notre invitée Nancy Bordeleau de Cinq Fourchettes	7
<i>Naked cake</i> au miel et aux fraises	9
Brochettes fleuries de melons	11
Cupcakes champignons	12
Cake pops pour petits écureuils	14
Bar du parfait randonneur	15
Le brico de Mélo	16
Remerciements	17
Crédits	18

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.

Nous espérons que ce livre vous apportera une petite touche de bonne humeur dans votre journée 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 et sur les divers médias sociaux ainsi que sur notre chaîne YouTube « Suis-moi! par Mélodie ». Merci pour votre achat et ne manquez pas nos prochaines parutions. Nos petits doigts nous disent que nous vous préparons notre prochaine surprise pour l'Halloween!

À tout bientôt,
Marie-Ève et Mélodie xox



6 PORTIONS



15 MINUTES



FACILE

Bouquet de charcuteries

Ingrédients

- 24 tranches de pancetta
- 24 tranches de salami
- 6 tranches de fromage de type provolone
- Quelques feuilles d'épinard
- Quelques petites tomates
- Quelques branches d'aneth et de romarin
- Des cure-dents et des pics de bois



Les viandes froides sont toujours gagnantes quand vous recevez des amis. Amusez-vous à leur donner plusieurs formes différentes... Vous aurez un succès assuré!

Préparation

1. Couper les viandes froides en deux et les enrouler sur elles-mêmes en prenant soin de garder le côté rond sur le dessus afin d'imiter les pétales.
2. Quand la fleur semble suffisamment grosse (environ 8 tranches par fleur), enrouler cette dernière d'une tranche de fromage coupée en deux ou de quelques feuilles d'épinard. Fixer le tout avec deux cure-dents.
3. Pour former un bouquet, piquer de grands pics de bois sous chaque fleur et chaque tomate. Déposer le tout dans un vase et orner votre bouquet de quelques branches d'aneth et de romarin.



4 PORTIONS



15 MINUTES



FACILE

Cocotte de fromage de chèvre et amandes

Ingrédients

- 1 paquet de fromage de chèvre crémeux
- Des amandes en tranches, de préférence avec la peau
- Un peu de cannelle
- Du pain ou des craquelins



Amusez-vous avec cette recette! Remplacez le fromage de chèvre par du fromage à la crème et assaisonnez-le à votre goût. Vous pouvez y ajouter du miel et créer d'autres formes!

Préparation

1. Avec vos mains, former une cocotte de fromage de chèvre.
2. Positionner les amandes de façon à imiter les écailles de la cocotte.
3. Saupoudrer d'un peu de cannelle au goût.
4. Déguster sur du pain ou des craquelins.



4 PORTIONS



15 MINUTES



FACILE

Tulipes de bocconcini

Ingrédients

- 8 petites tomates rondes (on vous suggère celles un peu plus grosses que les tomates cerises, car elles sont plus faciles à manipuler)
- 8 bocconcinis
- 1 paquet d'oignons verts
- Quelques pics de bois



Si vous avez le goût, vous pouvez remplacer les petits fromages par un autre type de fromage frais ou un mélange d'oeufs et remplir les tulipes avec une douille à pâtisserie.

Préparation

1. Placer les tomates à l'envers (la queue vers le bas) et faire deux incisions en forme de croix, sans toutefois couper jusqu'au bout.
2. À l'aide d'une petite cuillère, vider le contenu des tomates.
3. Insérer, dans chaque tomate, un bocconcini. Si ce dernier est trop gros, il ne faut pas hésiter à le couper un peu.
4. Placer un oignon vert à la base de chaque tulipe. Pour bien le faire tenir en place, il faut simplement le fixer à l'aide d'un pic de bois.



Crédit photo: Nancy Bordereau



6 PORTIONS



120 MINUTES



MOYEN

Dessine-moi une foccacia de notre amie Nancy

Ingrédients

Pâte :

- 1 c. à table de levure rapide
- 1 ½ c. à thé de sucre
- 1 ½ tasse d'eau tiède
- 3 2/3 tasses de farine
- 1 ¼ c. à thé de sel
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à table d'huile aromatisée
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Fleur de sel, au goût

Garnitures :

- Branche de romarin
- Ciboulette
- Branche de thym citronné
- Fleurs comestibles
- Tranches de petits poivrons doux
- Tranches fines d'échalotes françaises
- Olives noires et vertes
- Tomates cerises

Préparation

1. Dans un bol, mélanger la levure, le sucre et l'eau tiède. Laisser reposer 5 minutes le temps de «réveiller» la levure.
2. Ajouter la farine, le sel et l'huile.
3. Pétrir dans le batteur sur socle pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que la boule se détache du crochet.
4. Déposer la boule de pâte dans une plaque de cuisson profonde légèrement huilée ou dans un plat en pyrex huilé (9 po par 13 po).
5. Étendre un peu la pâte avec vos doigts.
6. Recouvrir et laisser la pâte lever pendant 60 minutes.
7. Préchauffer le four à 375°F.
8. Faire des trous un peu partout dans la pâte avec vos doigts sans percer la pâte.
9. Dans un petit bol, mélanger l'huile aromatisée et l'ail.
10. À l'aide d'un pinceau, brosser légèrement la pâte avec ce mélange.
11. Décorer la focaccia à l'aide des garnitures de votre choix. Laissez votre imagination aller!
12. Cuire au centre du four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
13. Sortir du four et laisser reposer sur une grille 5 minutes.
14. Arroser au goût d'un peu d'huile aromatisée. Déguster la focaccia seul ou avec une petite sauce marinara, de la bruschetta ou une sauce crémeuse à l'ail.



Crédit photo:
Marie-Soleil Cloutier



Nancy Bordeleau, c'est la grande passionnée derrière le blogue « 5 fourchettes ». Elle a eu la gentillesse de nous créer une recette juste pour nous! Merci Nancy!
XXX



Naked cake sans farine au miel et aux fraises

Ingrédients

Gâteau:

- 6 c. à table de beurre mou
- 2 ¼ tasses de sucre
- 6 œufs légèrement battus
- 6 tasses de chapelure de biscuits Graham
- 6 c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 3 c. à thé de vanille
- 3 tasses de lait

Glaçage:

- 2 tasses de beurre non salé, ramolli
- 4 tasses de sucre à glacer
- 6 c. à soupe de lait
- 3 c. à thé d'extrait de vanille

Garniture:

- Une barquette de fraises
- Quelques marguerites

Préparation

Gâteau:

1. Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits, la poudre à pâte et le sel.
2. Dans un autre bol, avec un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre quelques instants.
3. Ajouter, tout en continuant à battre, les œufs battus et la vanille.
4. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait tout en continuant à battre.
5. Diviser le mélange en 3 parties égales et mettre chaque partie dans un moule rond à charnière de 8x8 po (20 cm).
6. Cuire 25 à 30 minutes à 350°F.
7. Bien laisser refroidir le gâteau avant de le démouler et de le glacer.

Glaçage:

Dans un bol, avec un batteur électrique, fouetter tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

Montage:

1. Entre chaque étage de gâteau, étendre la quantité désirée de glaçage et garnir de quelques tranches de fraises.
2. Lorsque les trois étages sont montés, recouvrir tout le gâteau d'une fine couche de glaçage.
3. Ensuite, il reste à tenter d'uniformiser le glaçage tout en laissant certaines parties du gâteau visibles.
4. Et pour la décoration? Les petits fruits de saison et les fleurs du jardin sont tout simplement parfaits. Nous avons opté pour des fraises et des marguerites...



Vous connaissez le « Naked cake »? Ce qu'on aime de ce gâteau, c'est qu'il doit avoir l'air imparfait! LOL! C'est merveilleux, parce que le glaçage de gâteau, c'est tout un art...



Brochettes fleuries de melons

Ingrédients

- 1 melon d'eau
- 1 melon miel
- 1 melon orange de type cantaloup ou Hami
- Des cure-dents et des pics de bois
- Des emporte-pièces



Tout est bien meilleur sur des brochettes, vous ne trouvez pas? Amusez-vous à créer des formes rigolotes dans les melons!

Préparation

1. Couper des tranches d'égale épaisseur de chaque melon. On vous recommande d'avoir 3 melons de 3 couleurs différentes, mais c'est possible de s'amuser avec 1 seul!
2. Avec les emporte-pièces, découper les melons pour former des fleurs, des feuilles, des animaux, etc. C'est vous qui décidez!
3. Ne pas hésiter à créer de la profondeur pour vos fleurs en utilisant le même emporte-pièce dans 2 melons différents afin de changer le couleur du centre.
4. Embrocher le tout!
5. Il vous reste des morceaux de melons? Aucun problème! Déposer environ 1/2 tasse de melon dans un mélangeur avec 3 glaçons. Vous aurez un super granité maison!



12 PORTIONS



30 MINUTES



MOYEN

Cupcakes champignons

Ingrédients

Gâteau:

- 1 ½ tasse de farine tout usage
- 1 ½ c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- ¾ de tasse de sucre
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- ½ tasse de beurre mou
- 2/3 de tasse de lait

Glaçage:

- 1 paquet de pépites de chocolat blanc (225 g)
- 1 c. à table de lait
- Plusieurs gouttes de colorant rouge liquide (ou un peu de colorant en gel)
- De la pâte à sucre blanche et des emporte-pièces (ou quelques pépites et pastilles de chocolat blanc) pour la décoration

Préparation

Gâteau:

1. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
2. Dans un autre bol, au batteur électrique, fouetter les œufs avec le sucre et la vanille pendant une dizaine de minutes. Ajouter le beurre en continuant à fouetter.
3. Toujours en fouettant, ajouter le mélange d'ingrédients secs en alternant avec le lait.
4. Déposer la pâte dans des moules à muffins (utiliser des caissettes en papier ou en silicone dans vos moules. C'est plus facile à démouler ensuite!).
5. Faire cuire au four, à 350°F, 15 minutes (ou 10 minutes pour des minis).
6. Bien laisser refroidir avant la prochaine étape.

Glaçage:

1. Mettre le chocolat blanc dans un bol allant au micro-ondes.
2. Ajouter quelques gouttes de colorant rouge.
3. Ajouter le lait.
4. Faire fondre le mélange par tranches de 10 à 20 secondes en mélangeant à chaque fois.
5. Lorsque le mélange a la consistance désirée, ajouter d'autre colorant si nécessaire et bien brasser.
6. En tenant les cupcakes à l'envers, tremper le dessus de chacun dans le mélange.
7. Avant que le chocolat ne fige, déposer des rondelles de pâte à sucre ou des pépites de chocolat blanc pour décorer.



Si vous voulez que vos cupcakes champignons aient l'air encore plus réalistes, vous pouvez en faire cuire de deux grosseurs différentes... pour les petites et les grandes faims!



6 PORTIONS



45 MINUTES



MOYEN

Cake pops pour petits écureuils

Ingrédients

- Des restants de gâteau (notre « naked cake » ou nos cupcakes font très bien l'affaire!)
- Des restants de glaçage (notre recette de glaçage à la vanille ou celui de votre choix)
- 150 g de pépites de chocolat
- 2 c. à table de lait
- 1 tasse de pretzels émiettés
- Quelques brochettes de bois

Préparation

1. Mélanger une quantité égale de gâteau et de glaçage.
2. Façonner des glands avec vos mains avec 1 à 2 cuillères du mélange.
3. Piquer une brochette de bois sous chaque gland et déposer le tout au congélateur pour 30 minutes.
4. Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger les pépites de chocolat et le lait.
5. Faire fondre le mélange au micro-ondes, par tranches de 10 à 20 secondes en mélangeant.
6. Tremper les glands entiers dans le mélange et tremper ensuite seulement le dessus dans les pretzels émiettés.
7. Déposer un petit bout de pretzel sur le dessus pour faire la queue.
8. Réfrigérer le tout quelques minutes avant de déguster.



Vous n'avez pas le temps de cuisiner un gâteau pour faire vos cake pops? Aucun problème! Vous pouvez utiliser des trous de beigne ou même des fraises entières pour cette recette!



6 PORTIONS



15 MINUTES



FACILE

Bar du parfait randonneur

Ingrédients

- Des noix
- Des fruits séchés
- Des jujubes
- Des grignotines
- Des linges ou des morceaux de tissu
- Des branches d'arbre



Pour ce bar du randonneur, utilisez les collations que vous préférez. Vous aurez besoin d'énergie pour vos aventures, alors privilégiez les aliments sains, mais n'oubliez pas une petite gâterie!

Préparation

1. D'abord, il faut se rendre en forêt et trouver 6 branches d'arbre au sol qui pourront vous servir, ainsi qu'à vos amis, afin de transporter vos baluchons.
2. Trouver 6 bouts de tissu, linges à vaisselle ou autre chose que vous avez à la maison qui pourront vous servir afin de créer vos baluchons.
3. Déposer vos gourmandises favorites dans divers bols.
4. Offrir à chaque ami un bout de tissu afin qu'il puisse déposer à l'intérieur son mélange favori de noix et de sucreries.
5. Bien refermer les baluchons et les placer sur une branche. Vous êtes maintenant prêts à partir à l'aventure!

Le brico de Mélo



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

Quand vous irez vous promener en forêt et que vous aurez mangé votre collation, n'hésitez pas à ramasser quelques roches ici et là (et à les déposer dans votre baluchon). De retour à la maison, avec vos amis, peignez les roches avec de la gouache ou de l'acrylique. Vous pouvez faire des taches de couleurs, des paysages, des arbres, des mandalas...

Ensuite, vous pouvez appliquer une laque si vous désirez décorer votre balcon ou votre jardin avec vos oeuvres. Vous pouvez aussi les utiliser pour bloquer une porte ou comme simple déco!

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 notre forêt enchantée vous a 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! Une version anglaise, *The Enchanted Forest*, est aussi disponible.

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
Crédit photo focaccia: Nancy Bordeleau
Crédit photo du portrait de Nancy: Marie-Soleil Cloutier
Révision: Julie Racine