

* BOUTS DE CHOUX (4 À 7 ANS)

Quatre-quarts salé aux courgettes.....	16
Pain gourmand à la cuillère de bois.....	18
Arancinis « piou-piou » dans leur nid de courge spaghetti.....	21
« Croque-grenouille » à la crème de petits pois...24	
Clafoutis du potager.....	26
Nuggets de poulet au four.....	28
Tartines « comme une pizza » au bon pain bio...30	
Coquilletto au torchon.....	32
Papillotes « surprise » aux légumes primeurs.....	34
Yaourts vanille au bon lait de ferme (sans yaourtière).....	37
Gaufres des petites abeilles aux fleurs et au miel39	
Sablés des écureuils aux grosses noisettes entières.....	42
Gâteau au yaourt « tigrement » bon.....	45
Bon moelleux au chocolat et sirop d'érable.....	46
Pain d'épices aux 3 pommes.....	49
Glace au yaourt et aux fruits frais.....	50
Gâteau de princesse à l'amande, au miel et à la fraise.....	53
Pêches d'été « sur le plat » et leur petite crème miel-vanille.....	54

* PETITS CUISTOTS (8 À 11 ANS)

Tourte de la forêt.....	58
Salade des petites souris.....	62
Frittatas gourmandes d'un jardin d'été.....	65
Carrot cakes salés au brebis frais.....	66
Potatoes au four.....	69
Œufs cocotte à la crème de basilic.....	70
Crêpes complètes « vachettes ».....	72
Haricots de cowboy.....	75
Salade russe aux œufs roses.....	77
Potimarron surprise aux saveurs d'automne.....	80
Gratin de colin des petits moussaillons.....	83
Madeleines (presque) comme celles de nos grands-parents.....	84

Brioche roulée aux mûres sauvages (sans pétrissage).....	86
Petits châteaux de sable en crème glacée.....	90
Petits pots de crème dessert vanille-chocolat.....	92
Mousse au chocolat « mystère » du jardinier.....	94
Mini-charlottes express aux fraises, miel et petits suisses.....	96

* GRANDS CHEFS (12 ANS ET PLUS...)

Pizza Regina « magique ».....	100
Pans bagnats niçois.....	104
Petite soupe chinoise.. ou nems croustillants !	106
Petits pains nordiques à l'avoine pour sandwichs gourmands.....	110
Tacos au poulet rôti.....	112
Layer-salad de petit épeautre en mode nomade.....	114
Accras antillais sans friture.....	117
Aligot aux légumes-racines.....	118
Cheeseburger végétarien au tofu fumé et chèvre chaud (en bonus, recette « maison » des <i>buns</i> !)..	120
Hamburger « terroir » à la piperade, brebis et piment d'Espelette.....	125
Tartiflette à la fondue de poireaux.....	126
One Pot Pasta végétariennes aux couleurs d'Italie.....	128
Smoothie « Belle-Hélène ».....	131
Tiramisus au petit-suisse et à la crème de marron.....	132
Céréales croustillantes du petit-dej'.....	134
Donuts vegan (et sans friture).....	136
Crème glacée végétale coco-fruites rouges (sans sorbatière).....	140
Mousse au chocolat sans œufs (et sa petite sauce « caramel beurre salé »).....	142
Fondant au chocolat.. et potimarron.....	144
Barres énergétiques à l'amande.....	146