

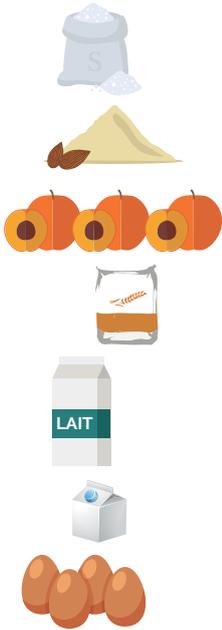
# FRAICH'CLAFOUTIS AUX ABRICOTS



1

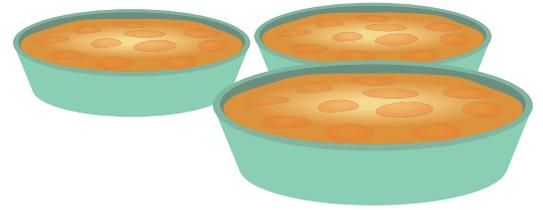
## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

RELIE L'IMAGE DE L'INGRÉDIENT AU NOM CORRESPONDANT.



- 65G DE FARINE
- 60G DE SUCRE
- 3 ABRICOTS
- 4 ŒUFS
- 8CL DE CRÈME LIQUIDE
- 20G DE POUDRE D'AMANDE
- 8CL DE LAIT

IL TE FAUDRA AUSSI UN PEU DE BEURRE ET DE SUCRE GLACE



2

## USTENSILES



COUPEAU



VERRE DOSEUR



FOUET



CUILLÈRE EN BOIS



MOULES

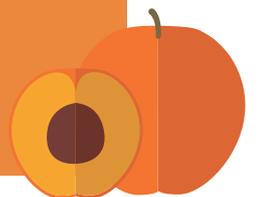
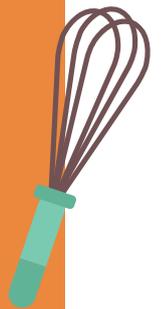


SALADIER

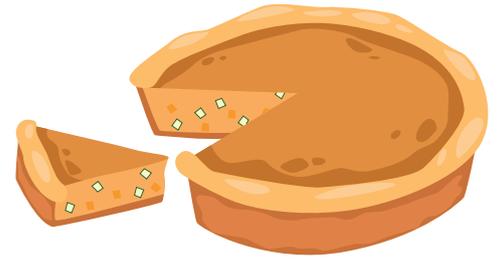
3

## PRÉPARATION

1. FAIS-TOI AIDER D'UN ADULTE POUR COUPER LES ABRICOTS EN MORCEAUX
2. DANS UN RÉCIPENT, VERSE LA POUDRE D'AMANDE, LA FARINE ET LE SUCRE, PUIS RÉALISE UN PUIITS.
3. CASSE LES OEUFS AU MILIEU ET MÉLANGE LE TOUT AVEC UN FOUET.
4. BATS ÉNERGIQUEMENT PUIS VERSE LE LAIT ET LA CRÈME. PUIS LAISSE REPOSER UN PEU LA PÂTE.
5. METS UN PEU DE BEURRE ET DE FARINE DANS CHAQUE MOULE POUR ÉVITER QUE LE CLAFOUTIS RESTE ACCROCHÉ AU FOND. DÉPOSE LES FRUITS AU FOND ET VERSE LA PÂTE PAR-DESSUS.
6. DEMANDE À UN ADULTE DE METTRE LES CLAFOUTIS À 180 °C PENDANT 20 À 25 MIN. PUIS DÉMOULE-LES QUAND ILS SONT TIÈDES.
7. SAUPOUDRE-LES DE SUCRE GLACE ET DÉVORE-LES !



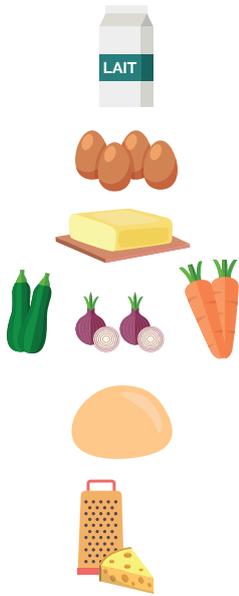
# FRAICH'QUICHE AUX LÉGUMES



1

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

RELIE L'IMAGE DE L'INGRÉDIENT AU NOM CORRESPONDANT.



- 1 PÂTE BRISÉE
- 2 CAROTTES, 2 COURGETTES, 2 OIGNONS
- 50G DE BEURRE
- 3 ŒUFS
- 30CL DE LAIT
- DU FROMAGE RAPÉ
- SEL ET POIVRE

2

## USTENSILES



COUPEAU



SALADIER



VERRE DOSEUR



CUILLÈRE EN BOIS



MOULE À TARTE



CASSEROLE

3



## PRÉPARATION



1. À L'AIDE D'UN ADULTE, ENLÈVE LA PEAU DES OIGNONS ET HACHE-LES. PÈLE LES CAROTTES ET COUPE LE RESTE DES LÉGUMES EN PETITS MORCEAUX.
2. DEMANDE À UN ADULTE DE FAIRE FONDRE LE BEURRE DANS UNE CASSEROLE ET AJOUTER LES LÉGUMES. PUIS, REMPLIR D'EAU À HAUTEUR DES INGRÉDIENTS, SALER PUIS COUVRIR LA CASSEROLE. CUIRE À FEU MOYEN PENDANT 10 À 15 MINUTES PUIS ÉGOUTTER LES LÉGUMES.
3. DANS UN SALADIER, CASSE LES ŒUFS, PUIS MÉLANGE-LES AVEC LE LAIT ET LE FROMAGE RAPÉ (SI TU AS DES HERBES AROMATIQUES, TU PEUX LES RAJOUTER POUR ASSAISONNER). RAJOUTE DU SEL ET DU POIVRE.
4. ÉTALE LA PÂTE DANS LE PLAT À TARTE (ATTENTION, GARDE BIEN LE PAPIER SULFURISÉ) ET PIQUE-LA À L'AIDE D'UNE FOURCHETTE. DÉPOSE LES LÉGUMES DANS LE FOND ET VERSE LA PRÉPARATION AUX ŒUFS.
5. LAISSE ENSUITE L'ADULTE METTRE LA QUICHE AU FOUR PENDANT 20 MINUTES ENVIRON À 200°C.

DÉGUSTE-LA CHAUDE, TIÈDE OU FROIDE !

