

nouveaux goûts  
nouveaux plaisirs



**viande hachée, boulettes, carpaccio...**  
**7 recettes pour les enfants**

# Le haché à dévorer des yeux

Recette facile à réaliser en 25 minutes, à partir de 6 ans

## Pour 6 personnes

- 600 g de viande hachée (de bœuf ou de veau) en barquettes
- 1/2 litre d'eau
- 3 pincées de sel
- 120 g de petits pois frais
- 1 oignon
- 1 tomate
- 60 g de carottes râpées (non assaisonnées)
- 200 g de gruyère râpé

## Les ustensiles

- 1 casserole
- 1 passoire
- 1 petite cuillère
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 saladier
- 1 rouleau à pâtisserie
- 4 emporte-pièce
- 1 poêle



1

- Mets l'eau à chauffer avec une pincée de sel.
- Dès que l'eau frémit, verse les petits pois et laisse-les cuire à feu doux 4 minutes.
- Puis égoutte-les dans la passoire.



2

- Sous l'eau du robinet, épluche l'oignon.
- Lave la tomate. Coupe-la en 2 et avec la petite cuillère, vide l'intérieur.
- Sur la planche en bois, découpe en dés l'oignon et la tomate.



3

- Mets dans le saladier la viande hachée, la carotte et le fromage râpés, les dés d'oignon et de tomate, les petits pois + 1 pincée de sel.
- Mélange bien avec tes mains (propres !).
- Sépare le mélange en 6 portions égales que tu poseras sur la planche en bois.



4

- Avec le rouleau à pâtisserie, étale chaque portion d'une épaisseur de 3 cm environ et découpe les formes avec tes emporte-pièce.
- Fais chauffer la poêle. Quand elle est bien chaude, dispose tes steaks hachés. Fais-les cuire 1 minute 30 de chaque côté.

# Les Mini-hamburgers

Recette facile à réaliser en 25 minutes, à partir de 6 ans

## Pour 4 personnes

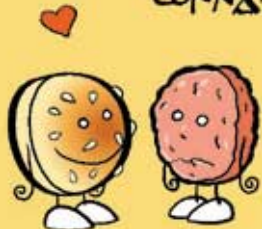
- 1 ou 2 barquettes de mini-steaks hachés
- 4 feuilles de batavia
- 1 grosse tomate
- 1 gros oignon
- 4 mini-pains ronds au sésame pour hamburger
- 4 tranches de fromage (emmental ou mimolette)
- 4 tranches de lard
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'huile
- ketchup ou mayonnaise

## Les ustensiles

- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 grille-pain
- 1 poêle



EUUUH...  
ON SE  
CONNAÎT?



1

- Rince les légumes sous l'eau froide.
- Sous l'eau du robinet, épluche l'oignon.
- Découpe en rondelles la tomate et l'oignon.



2

- Dans le grille-pain, fais dorer les petits pains.



3

- Mets ta poêle à chauffer avec une demi-cuillère à café d'huile.
- Quand elle est bien chaude, mets les steaks à cuire, 1 minute 30 sur chaque face.



4

- Pour chaque hamburger : sur la moitié du pain pose 1 steak, 1 tranche de fromage, 1 rondelle d'oignons et de tomate et 1 feuille de salade.
- Tu peux ajouter du ketchup ou de la mayonnaise selon ton goût.
- Couvre avec l'autre moitié du pain.

# Les coquillettes bolognaises

Recette facile à réaliser en 20 minutes, à partir de 8 ans

## Pour 4 à 6 personnes

- 350 g de viande hachée en barquette.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de céleri
- 1 petite carotte
- 1 petit oignon
- 3 tranches de lard fumé
- 1 gousse d'ail
- 400 g de tomates pelées en conserve
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 demi-verre à moutarde d'eau (pour la sauce)
- 1 litre d'eau pour la cuisson des coquillettes
- 1 à 2 cuillères à café de sel et de poivre
- 450 g de coquillettes
- 1 cuillère à soupe de beurre

## Les ustensiles

- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 presse-ail
- 1 moyenne et 1 grande casserole
- 1 cuillère en bois
- 1 passoire
- 1 plat creux



1



- Coupe en très petits morceaux le céleri, la carotte, l'oignon et le lard.
- Epluche l'ail et presse-le.
- Dans la casserole moyenne, fais chauffer l'huile puis ajoute les légumes, le lard et l'ail. Laisse cuire 5 minutes.

3



- Pendant que la préparation mijote :
- Dans la grande casserole, mets l'eau à chauffer avec une pincée de sel et une goutte d'huile.
  - Dès que l'eau frémit, verse les coquillettes.
  - Baisse le feu et laisse-les cuire 7 minutes.

2



- Ajoute la viande hachée.
- Dès qu'elle devient brune, verse les tomates et le concentré de tomate avec un demi-verre d'eau.
- Laisse mijoter 25 minutes à feu doux. Remue souvent avec la cuillère en bois.

4



- Egoutte les coquillettes avec la passoire et mets-les dans un plat creux avec une noisette de beurre et une pincée de sel.
- Verse ta sauce sur les pâtes et remue.
- Tu peux ajouter du fromage râpé ou de la crème fraîche selon ton goût.

# Pizza des petits napolitains

Recette facile à réaliser en 30 minutes, à partir de 6 ans

## Pour 4 personnes

### Pour la pâte

- 230 g de farine
- 50 g de beurre ramolli
- 1 pincée de sel
- 7 ou 8 cuillères à soupe de lait

### Pour la garniture

- 8 olives noires dénoyautées
- 10 lamelles de champignons
- 1/2 tomate
- 10 rondelles de courgettes
- mozzarella ou gruyère râpé

### Les ustensiles

- 1 petite casserole
- 1 cuillère en bois
- 1 poêle
- 1 saladier
- 1 rouleau à pâtisserie
- la plaque du four
- 1 planche à découper
- 1 couteau

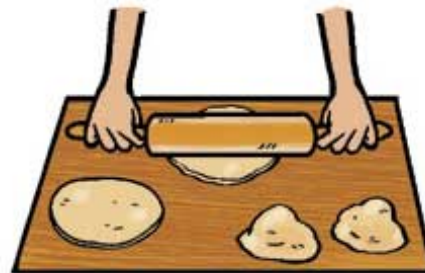
### Pour la sauce tomate

- 1 barquette de boulettes de bœuf (par 12)
- 1 petite boîte de pulpe de tomate
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1/2 cuillère à café d'huile



1

- Sauce tomate : dans la casserole, fais cuire 10 minutes à feu moyen les ingrédients de la sauce (sauf les boulettes et l'huile) pour obtenir un mélange épais. Mélange avec la cuillère en bois.
- Coupe en 2 les boulettes de viande.
- Fais chauffer la demi-cuillère à café d'huile dans la poêle et mets les boulettes à dorer 2 ou 3 minutes. Puis verse-les dans la sauce.



3

- Partage la pâte en 4 boules.
- Étends-les avec le rouleau à pâtisserie pour obtenir des galettes de 13 cm de diamètre.
- Dispose-les sur la plaque du four.



2

- Allume le four à 220°C (thermostat 7).
- Pâte à pizza : dans le saladier, verse la farine, le beurre et le sel. Mélange du bout des doigts (propres !).
- Dès que le mélange à la consistance de miettes, verse le lait. Mélange le tout pour obtenir une boule de pâte lisse.



4

- Etale la sauce tomate sur les galettes en évitant les bords.
- Ajoute la garniture en partant du centre.
- Mets les pizzas au four durant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fond soit doré.

# Gâteau de pommes de terre au carpaccio

Recette facile à réaliser en 25 minutes, à partir de 6 ans

## Pour 6 personnes

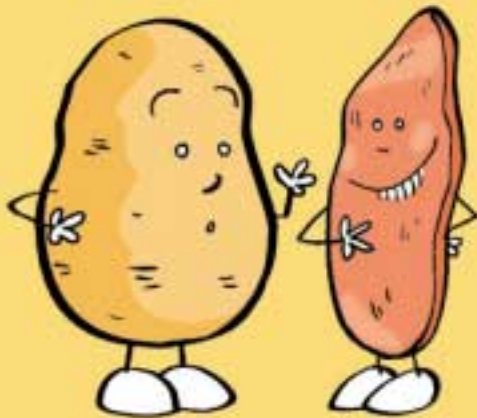
- 2 barquettes de carpaccio de bœuf
- 700 g de pommes de terre de moyenne et grosse taille
- 1 cuillère à café de gros sel
- 30 g de beurre
- 1 gros oignon coupé en rondelles
- sel, poivre
- 120 g de gruyère râpé
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

## Les ustensiles

- 1 économe (épluche-légume)
- 1 couteau
- 1 saladier
- 1 poêle
- 1 plat à gratin
- 1 bol
- 1 fourchette

MAIS COMMENT FAITES-VOUS POUR RESTER SI MINCE?

Moi? JE SUIS NÉ COMME ÇA!



1

- Allume le four à 180°C (thermostat 4).
- Épluche les pommes de terre avec l'économe et découpe-les en rondelles. Mets-les dans un saladier d'eau avec le gros sel.
- Dans la poêle, fais fondre le beurre et mets à dorer à feu doux les rondelles d'oignon jusqu'à ce qu'elles soient molles.



3

- Sale, poivre et saupoudre avec la moitié du fromage râpé.
- Dans un bol, casse l'œuf et, avec la fourchette, bats-le avec la crème. Verse le mélange sur le plat et saupoudre avec le reste du fromage.



2

- Beurre le plat.
- Dispose une couche de pommes de terre, puis les tranches de carpaccio, étale les oignons et recouvre d'une seconde couche de pommes de terre.



4

- Enfourne le plat. Cuisson une heure.
- Vérifie la cuisson des pommes de terre : le couteau doit s'enfoncer facilement.

# Marguerite de carpaccio

Recette facile à réaliser en 15 minutes, à partir de 6 ans

## Pour 6 personnes

- 2 barquettes de carpaccio de bœuf
- 2 belles endives
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de parmesan râpé
- 10 rondelles de champignons
- quelques pignons de pin ou des noisettes concassées
- 1/2 citron jaune ou vert
- 3 à 4 cuillères à soupe de carottes râpées

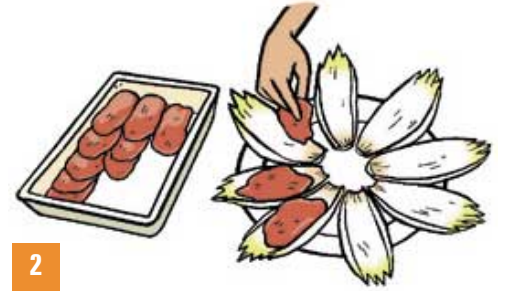
## Les ustensiles

- quelques feuilles d'essuie-tout
- 2 grandes assiettes
- 1 presse-citron



1

- Sépare les feuilles des endives et rince-les sous l'eau froide du robinet.
- Sèche-les délicatement avec des feuilles d'essuie-tout.



2

- Dispose les endives en fleur sur les assiettes.
- Dispose les tranches de carpaccio dans les creux des endives.



3

- Verse l'huile d'olive sur la viande puis saupoudre de parmesan.



4

- Tu peux ajouter des pignons de pin, des morceaux de noisettes ou des rondelles de champignons et arroser de jus de citron.
- Un peu de carotte râpée ajoutera de la couleur.

# Émincés de veau en aumônière

Recette facile à réaliser en 30 minutes, à partir 11 ans

## Pour 6 personnes

### Pour les crêpes

- 125 g de farine de sarrasin
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 1 verre à moutarde et demi de lait (25 cl)
- 4 cuillères à soupe de beurre ramolli

### Pour la garniture

- 1 barquette d'émincés de veau (ou de bœuf)
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 oignon découpé en rondelles
- 18 rondelles de champignons

### Les ustensiles

- 1 saladier
- 1 fouet
- 2 poêles de 17,5 cm
- 1 spatule
- 1 assiette
- 1 écumoire
- ficelle de cuisine



1



- Pâte à crêpes : mets dans le saladier farine et sel. Fais un puits au centre. Ajoute les œufs, un peu de lait, et fouette. Verse, peu à peu, le reste du lait, en fouettant pour bien mélanger.
- Ajoute le beurre fondu et fouette pour obtenir une pâte lisse.

3



- Crêpes : fais chauffer la poêle avec un petit morceau de beurre.
- Quand il grésille : verse 2 cuillères à soupe de pâte à crêpes. Incline très vite la poêle pour que la pâte s'étale régulièrement.
- Laisse cuire 1 minute et retourne la crêpe avec la spatule.
- Laisse-la cuire 10 secondes. Fais 6 crêpes.

2



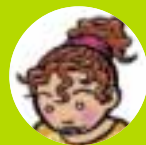
- Garniture : lave et découpe en dés le poivron et la tomate.
- Fais chauffer la poêle avec une goutte d'huile et fais cuire 3 minutes : oignon, poivron, tomate et champignons.
- Ajoute les émincés de veau.
- Laisse mijoter à feu doux 4 minutes.

4



- Allume le four à 120°C (thermostat 3).
- Avec une écumoire, dispose la garniture au centre de chaque crêpe.
- Relève le bord, demande qu'on le maintienne et noue-le avec de la ficelle de cuisine
- Mets-les sur la plaque du four.
- Cuisson 4 minutes.





## La récré des p'tits chefs !

Voici de délicieuses recettes pour préparer le repas, en famille ou avec tes amis.

Par sécurité, un adulte doit être présent quand tu découpes, fais cuire sur le feu ou mets le plat au four.

Et sais-tu que :

- **la viande de bœuf t'apporte tout ce dont ton corps a besoin**, des protéines, du fer, des vitamines et très peu de gras ; elle t'aide ainsi à rester en pleine forme,



- **les professionnels de la viande te préparent des viandes d'excellente qualité** ; pour conserver cette qualité, il faut mettre les barquettes de viande dans la partie froide du réfrigérateur (à 2-3° C),

- **la viande de bœuf t'offre plein de produits simples et rapides à cuisiner** : steak haché, carpaccio, émincés, brochettes, boulettes... et plein d'autres idées à découvrir dans le rayon boucherie des magasins.

Pour compléter ton information sur la viande :  
[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)



Livret conçu par le

**SNIV** Syndicat  
National  
de l'Industrie  
des Viandes

[www.sniv.fr](http://www.sniv.fr)