



Enfin des Recettes que mes enfants aiment !

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Enfin des Recettes que mes enfants aiment !

Laurence Du Tilly

Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! Laurence Du Tilly

Des repas savoureux et équilibrés pour toute la famille ! Les enfants découvrent chaque jour de nouvelles saveurs grâce aux petits plats que vous leur préparez. Il est important de varier les plaisirs pour leur équilibre mais aussi pour éveiller leurs papilles. Ce livre contient 70 recettes approuvées par les enfants. Des recettes équilibrées qui plairont à toute votre tribu ! Intelligent ce livre est construit autour de 6 chapitres : soupes et entrées viandes volailles et lapin poissons et fruits de mer pâtes riz et semoule légumes ufs et salades composées et enfin les desserts. Un livre complet pour préparer un menu du début à la fin et équilibrer les menus sur la semaine.

 [Télécharger Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! ...pdf](#)

 [Lire en ligne Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! Laurence Du Tilly

159 pages

Extrait

Oeufs cocotte aux courgettes

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 10 MIN ENVIRON

POUR 4 PERSONNES

- ° 1 courgette moyenne
- ° 1 cuill., à café d'huile d'olive
- ° une noix de beurre pour les ramequins
- ° 100 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes
- ° 1 cuill. à soupe de crème liquide
- ° 4 oeufs frais
- ° 5 brins de ciboulette
- ° sel et poivre du moulin

Lavez la courgette, puis râpez-la avec la grille la plus grosse, Dans une poêle, mettez à chauffer l'huile d'olive, ajoutez la courgette râpée et faites cuire 3 minutes à feu doux. Salez et poivrez.

Répartissez la courgette dans quatre ramequins beurrés. Versez dessus le fromage frais mélangé à la crème liquide.

Cassez 1 oeuf dans chaque ramequin. Couvrez ceux-ci de film alimentaire et placez-les au bain-marie dans une poêle profonde ou dans une sauteuse. Portez à ébullition puis laissez cuire 5 minutes. Avant de servir, donnez un tour de moulin à poivre et décorez de ciboulette ciselée.

Cette recette peut devenir le plat du soir si vous la servez avec une petite salade verte et un dessert.

Présentation de l'éditeur

Enfin des Recettes que mes enfants aiment !

À table !

Pas facile, parfois, de contenter nos chérubins portés toujours sur les mêmes plats, boudant les légumes et toute nouveauté culinaire. Pour les mamans en quête de plats équilibrés qui fassent dire aux enfants «Encore !», voici une sélection de recettes faciles et rapides, parfois ludiques, toujours appétissantes.

Leur dénominateur commun ? La simplicité des saveurs et le nombre d'ingrédients limité, le tout assorti d'astuces de présentation et d'idées de variantes.

On trouvera des incontournables - gratin de macaronis, nuggets de poisson, mousse au chocolat - ou se glissent discrètement lamelles de crudités, dés de tomate, haricots verts, qui font toute la différence !

70 recettes approuvées par les enfants

Download and Read Online Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! Laurence Du Tilly

#O70TC16GJNB

Lire Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! par Laurence Du Tilly pour ebook en ligne Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! par Laurence Du Tilly Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! par Laurence Du Tilly à lire en ligne. Online Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! par Laurence Du Tilly ebook Téléchargement PDF Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! par Laurence Du Tilly Doc Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! par Laurence Du Tilly Mobipocket Enfin des Recettes que mes enfants aiment ! par Laurence Du Tilly EPub

O70TC16GJNBO70TC16GJNBO70TC16GJNB