



A faire avec l'aide d'un grand

1, 2, 3... 4 mains

UN DÉJEUNER ARC-EN-CIEL



Voici 4 recettes multicolores pour l'été. Tu vas adorer, petit cuisinier !



Les cocktails soleil →



Les brochettes multicolores ↓



Les verrines colorées →



↖ La pizza rayée

Idées : rédaction de Pomme d'Api. Réalisation et photos : Héloïse. Illustrations : Julie Escoriza.

1.2.3... 4 mains

LES VERRINES COLORÉES

Il te faut :

- une betterave
- des tomates cerises
- des carottes
- du maïs
- un avocat
- de la féta
- un citron
- de l'huile d'olive

1. Installe les couches de crudités, comme sur la photo. Ajoute un jus de citron sur l'avocat. Termine par la féta.

2. Au moment de servir, ajoute un peu d'huile d'olive.

Féta émietlée ↓



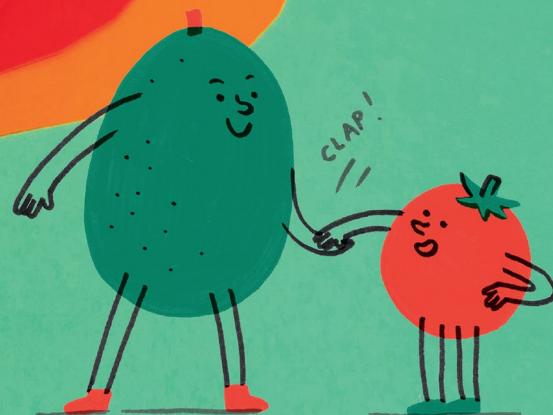
← Avocat citronné

← Maïs

← Carottes râpées

← Tomates coupées en 2

← Betterave coupée en petits dés





LA PIZZA RAYÉE

Il te faut :

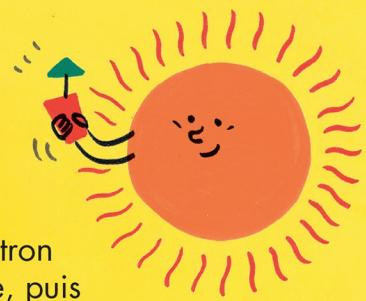
- un rouleau de pâte à pizza
- 250 g de mozzarella
- 3 c. à soupe de maïs
- 4 tranches de mimolette
- 12 tomates cerises
- 2 tranches de jambon
- 2 poignées de roquette

1. Déroule la pâte à pizza sur sa feuille de papier sulfurisé.
2. Dépose des tranches de mozzarella sur la pâte.
3. Dispose en bandes : le maïs, la mimolette, les tomates cerises coupées en 2, le jambon en morceaux. Laisse de la place pour la roquette (tu l'ajouteras après la cuisson).
4. Mets à cuire 20 minutes à four chaud.
5. Sors la pizza du four et ajoute la roquette.



1, 2, 3... 4 mains

LES COCKTAILS SOLEIL



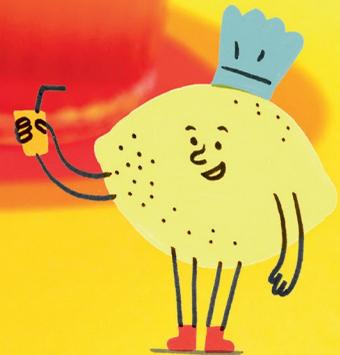
Il te faut :

- du sucre en poudre
- un demi-citron
- du sirop de grenadine
- une orange pressée
- un jus d'ananas
- des glaçons



1. Passe un demi-citron sur le bord du verre, puis verse du sucre dans une coupelle et pose dessus le verre renversé : le sucre colle aux rebords.

2. Verse un peu de sirop de grenadine au fond.
3. Ajoute quelques glaçons pour empêcher les couleurs de se mélanger trop vite.
4. Verse doucement les jus de fruits.



LES BROCHETTES MULTICOLORES

Il te faut :

- des fraises
- du melon
- de l'ananas
- un kiwi
- des grains de raisin noir
- des piques à brochettes



1. Découpe en morceaux le melon, l'ananas et les kiwis.
2. Enfile un morceau de chaque fruit sur la pique comme pour faire un arc-en-ciel, en commençant par le raisin, et en terminant par la fraise.

