



*Les petites  
recettes faciles*  
*Mara Saino*  
**zaino**  
*à faire avec les  
enfants*

# Petits oeufs cocotte

---

## Ingrédients pour 4

4 gros oeufs

Crème fraîche / lardons fumés /  
tomates cerise, champignons de paris / fromage râpé

---

## on se lance...

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Pendant ce temps beurrez un ramequin  
et ajoutez les lardons, quelques morceaux de champignons,  
les tomates cerises coupées, l'oeuf.

Recouvrir de crème fraîche et assaisonnez

Parsemez de fromage râpé pour terminer.

Enfournez et surveillez la cuisson.

---

## astuce...

Accompagnez de petites mouillettes de pain de mie  
légèrement grillées et beurrées



Mara Saino  
Zaino

# Mille-feuille de légumes croustillants

## Ingrédients pour 4

6 tomates / 1 aubergine / 1 poignée de roquette  
2 branches de basilic / 1 blanc d'œuf / 150 g de parmesan / 4 c. à  
soupe d'huile d'olive / \*fleur de sel\* et \*poivre\* du moulin

## on se lance...

Préchauffez le four à th. 8 – 240 °C. Coupez l'aubergine en tranches fines et déposez-les bien à plat sur une feuille de papier sulfurisé. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.

Enfournez-les pour 20 minutes en les retournant à mi-cuisson. Coupez les tomates en tranches épaisses. Disposez-les dans un plat, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Réservez au frais.

Lavez, séchez et effeuillez le basilic.

Lavez et essorez la roquette. Mélangez le parmesan et le blanc d'œuf.

Faites chauffer une poêle à blanc.

Déposez 3 petits tas de parmesan et étalez-les avec le dos d'une cuillère. Faites-les cuire 20 secondes de chaque côté et posez-les sur du papier absorbant. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Montez les mille-feuilles directement sur les assiettes en alternant une tranche de tomate, une tranche d'aubergine, quelques feuilles de basilic et une tuile de parmesan.

Ajoutez quelques feuilles de roquette et servez aussitôt



# Nuggets maison

---

## Ingrédients pour 4

4 beaux filets de poulet  
de la farine / de la panure / 3 oeufs

---

### *on se lance...*

Coupez le poulet en gros morceaux de 4 cm par 4 cm.

Salez et poivrez la viande.

Préparez 3 bols en mettant la farine dans le 1er, les œufs battus dans le 2ème et la chapelure dans le dernier.

Faites tremper successivement les morceaux de poulet dans la farine, puis les œufs battus et enfin dans la chapelure.

Pour plus de croustillant et d'épaisseur dans la panure, vous pouvez les retremper dans l'œuf puis dans la chapelure.

Au moment de servir, faites chauffer l'huile dans une poêle.

Déposez-y les nuggets de poulet faites-les cuire 2 à 3 minutes sur chaque face à feu vif.

Baissez ensuite le feu et poursuivez la cuisson quelques minutes, en les retournant en cours de cuisson.

---

### *astuce...*

Vous pouvez ajouter du parmesan dans la panure



*Mara Laino*  
Zaino

# Mini quiches lardons parmesan

## Ingrédients

1 pâte feuilleté / 50 g de lardons / 2 oeufs  
10 cl de lait / 5 cuillères à soupe de parmesan / sel, poivre

## on se lance...

Préchauffez le four à 180°C.  
Étalez la pâte et découpez des minis cercles plus ou moins du diamètre d'1 verre et les déposer dans un moule à mini muffins. Puis déposez ce moule au congélateur.

Faites cuire les lardons.  
Battez les oeufs avec le lait et ajoutez le parmesan, le sel, le poivre. Sortez le moule du congélateur et déposez d'abord 2 ou 3 lardons dans les mini tartelettes ainsi qu'une cuillère à soupe de la base, et enfournez 15 min...

## astuce...

Ajoutez des pignons de pain grillés à la préparation pour plus de croquant



Mara Saino  
zaino

# Ma pâte à tartiner maison

---

## Ingrédients

2 tablettes de chocolat au lait dessert type Lindt

1 tasse à café d'huile de noisette

1 boîte de 400 gr de lait concentré sucré

---

## on se lance...

Faites fondre le chocolat au lait au bain-marie.

Pendant que le chocolat fond, remuez en ajoutant l'huile

de noisette de manière progressive

et le lait concentré sucré.

Remuez bien pour obtenir une pâte lisse.

Répartissez la pâte dans différents pots.

---

## astuce...

Dans un pot mettez de la noix de coco râpée,

dans un autre des spéculos écrasés,

des noisettes torréfiées... pour varier les goûts



Mara Faino  
zaino

# Mousse au chocolat

---

## Ingrédients

6 oeufs  
200 g de chocolat noir

---

## on se lance...

Faites fondre le chocolat au micro-onde, si nécessaire ajoutez un peu d'eau pour un chocolat moins compact.

Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.

Battez les blancs en neige très fermes en ajoutant une pincée de sel.

Mélangez les jaunes d'oeufs au chocolat fondu.

Enfin, ajoutez en plusieurs étapes et délicatement les blancs en neige au mélange chocolat/jaunes d'oeufs.

Réservez au frais au moins 4 heures.

---

## astuce...

Saupoudrez vos mousses avec des toppings comme des pistaches, des copeaux de chocolat blanc, des noisettes....



*Mara Laino*  
zaino

# Glace maison

## Ingrédients

40 cl de crème entière liquide + 250g de lait concentré sucré + toppings de votre choix (ici caramel et cacahuètes non-salées et grillées à la poêle)

## on se lance...

Fouettez la crème jusqu'à obtenir une texture de chantilly bien ferme.

Ajoutez le lait concentré sucré, et l'incorporer à l'aide d'une spatule, maryse. Partez du centre et remontez vers les bords, ça évitera de faire retomber sa crème fouettée.

Ajoutez le « topping » de votre choix !

Ici : caramel beurre salé et cacahuètes

Placez au congélateur, dans un bac ou des pots fermés, environ 6 heures, et vous obtiendrez une glace fondante, crémeuse et gourmande....

## astuce...

Multipliez les toppings... fruits rouges, chocolat, noix de pécan, pistaches.....



Mara Saino  
zaino

# Ma panna cotta framboise

## Ingrédients

50 cl de crème fraîche liquide / 1 gousse de vanille

50 g de sucre / 3 feuilles de gélatine

Coulis : 250 g de framboises surgelés

50 g de sucre / Le jus d'1/2 citron

## on se lance...

Dans une casserole, chauffez la crème et le sucre.

Fendez la gousse de vanille et ajoutez-la à la crème et au sucre.

Pendant ce temps, faites fondre la gélatine dans un récipient.

Dès qu'elles sont ramollies, essorez-les et incorporez-les au mélange très chaud de crème, sucre et vanille. Mélangez pour dissoudre les feuilles versez ce mélange dans des verrines et placez-les au réfrigérateur.

Comptez au minimum 4 heures pour permettre à la préparation de durcir.

Préparez le coulis de framboises avec le sucre, le jus de citron et mixez le tout. Rajoutez du sucre si nécessaire. Pour un beau coulis, passez le mélange au chinois et réservez au réfrigérateur.

Pour finir versez ce coulis au moment de servir. Ajoutez des framboises sur chaque verrine et quelques feuilles de menthe pour la décoration.

## astuce...

Remplacez les fruits rouges par du chocolat fondant...



Mara Laino  
zaino