LES BONNES IDÉES DU TÉTRAS

Recettes & créativité

Ces fiches pratiques sont notamment extraites des TétrasLire
n°4 – Décollage immédiat, n°28 – Bonheur, n°50 – Extraterrestre, n°58 – Frères & Sœurs.
Dans chaque numéro du magazine TétrasLire, découvrez des activités futées qui stimulent la créativité, et des recettes parfaites pour continuer, en gourmandise, la découverte du thème du mois !

Tétras Lire

Tétras Lire

Les biscuits de la joie
d'Hildegarde de Bingen

rouleau à pâtisserie

emporte-pièces

papier cuisson

Ingrédients

pour une vingtaine de biscuits

- 250 g de farine d'épeautre*
- 2 jaunes d'œufs
- 1 g de sel
- 90 g de beurre
- 70 g de sucre de canne
- 35 g de miel
- 9 g d'épices en poudre :
  - 4 g cannelle
  - 4 g de muscade
  - 1 g de clous de girofle

* utiliser de préférence de l'épeautre non hybridé (sites internet spécialisés).

Tétras Lire

1

Faire fondre doucement le beurre. Hors du feu, ajouter le miel, le sucre, les jaunes d'œufs et les épices.

Tamiser la farine au chinois (passoire fine), l'incorporer au reste de la pâte et pétrir.

2

Laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.

Sur un plan fariné, abaisser la pâte sur 3 mm d'épaisseur et découper les biscuits à l'emporte-pièce.

3

Placer les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire 10 à 12 minutes en surveillant la cuisson : les biscuits doivent être légèrement mous à la sortie du four et durcissent en refroidissant.

Les biscuits de la joie

Il y a 900 ans, Ste Hildegarde de Bingen écrivait que cette préparation ouvrait le cœur, rendait l'âme joyeuse et fortifiait le corps. Elle avait raison ! L'épeautre contient 12 fois plus de magnésium que le blé et du tryptophane, qui favorise la sécrétion de la sérotonine, plus joliment nommée... l'hormone du bonheur !

Une couronne

pour grandes fratries sucrée ou salée

La liste de courses

Pour la brioche
- 100 ml d'eau
- 50 ml de lait
- 2 cuillères à café de levure boulangère déshydratée
- 600 g de farine
- 70 g de sucre
- 2 gros œufs battus
- 1,5 cuillère à café de sel
- 80 g de beurre mou
- 250 g de patates douces

Pour le beurre au miel :
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel

Pour une brioche sucrée
- 1 pot de confiture ou de pâte à tartiner

Pour une brioche salée
- 1 camembert
- 2 gousses d'ail
- 2 petits brins de romarin

POUR LES PETITS PAINS À LA PATATE DOUCE

1

Pèle et coupe les patates douces en morceaux. Plonge-les dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égoutte-les et écrase-les en purée.

2

Fais tiédir l'eau et le lait, verse-les dans un bol. Ajoute une cuillère à café de sucre puis la levure. Mélange bien et attends 5 minutes.

3

Place la farine dans un grand bol. Verses-y le mélange précédent. Ajoute le sucre, les œufs battus, le sel et la purée de patates douces. Pour terminer ajoute le beurre coupé en morceaux.

4

Pétris bien la pâte pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Ajoute un peu de farine si besoin.

5

Forme une boule et enduis-la d'huile. Mets-la dans un bol recouvert d'un torchon. Laisse-la reposer dans un endroit chaud pendant 3 heures.

6

Lorsque la pâte a doublé de volume, donne un coup de poing dedans. Divise-la en 2 puis encore en 2 et ainsi de suite pour avoir au total 32 boules égales.

7

Couvre une plaque allant au four de papier sulfurisé et place la boîte de camembert vide en son centre. Place chaque boule autour du camembert en formant 2 couronnes (12 boules pour la première et 20 pour la seconde).

8

Laisse lever la couronne pendant encore 1 heure.

Préchauffe le four à 180°C.

Dore la brioche au jaune d'œuf mélangé avec un peu d'eau.

POUR LA BRIOCHE SUCRÉE

1

Enfourne 20-25 minutes.

Prépare un pot de confiture ou de pâte à tartiner à placer au centre de la brioche.

POUR LA BRIOCHE SALÉE

1 bis

Enlève le camembert de son papier et replace-le dans sa boîte au centre de la couronne.

À l'aide d'un petit couteau découpe un quadrillage sur le camembert, puis glisse dans les incisions les lamelles d'ail et le romarin.

Enfourne 20-25 minutes.

POUR LA DORURE FINALE

1

Dans une casserole, fais fondre le beurre avec le miel.

2

Dès que la brioche est cuite, badigeonne-la de la mixture beurre-miel.

Sers immédiatement !

Tétras Lire
Le magazine des 8-12 ans qui donne des ailes à la lecture

Des whoopies de l'espace

WHOOPIES

Les whoopies nous viennent tout droit des États-Unis. À l'origine, la whoopie pie est un grand gâteau coupé en deux et fourré d'une crème à la vanille.

un bol

une casserole

1 poche à douille
1 embout

un fouet

Pour 30 whoopies

- 120 g de sucre
- 100 g de beurre mou
- 1 œuf
- 220 g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 1 pincée de sel
- 5 cl de lait

Pour la ganache

- 1 pot de pâte à tartiner, de caramel au beurre salé ou de confiture

1

Mélange le beurre mou et le sucre avec un fouet, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

2

Ajoute l'œuf en fouettant doucement, puis la farine, la levure et le sel.

3

Ajoute le lait petit à petit.

Préchauffe le four à 170° C.

4

Mets la pâte dans une poche à douille.

Recouvre la plaque du four de papier cuisson et déposes-y des petits tas de pâte, en veillant à bien les espacer.

Enfourne 12 minutes environ.

5

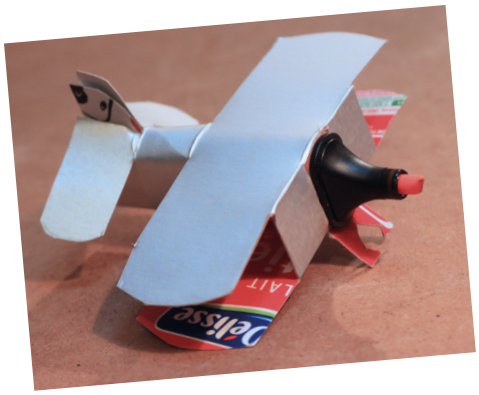
Sors les coques du four et attends qu'elles refroidissent.

6

Pose une cuillère de pâte à tartiner ou de confiture sur chaque coque et recouvre-la d'une autre.

Tétras Lire
Le magazine des 8-12 ans qui donne des ailes à la lecture

des stylos en forme D'AVION



Le petit matériel

une brique de lait

ou du papier épais

des ciseaux

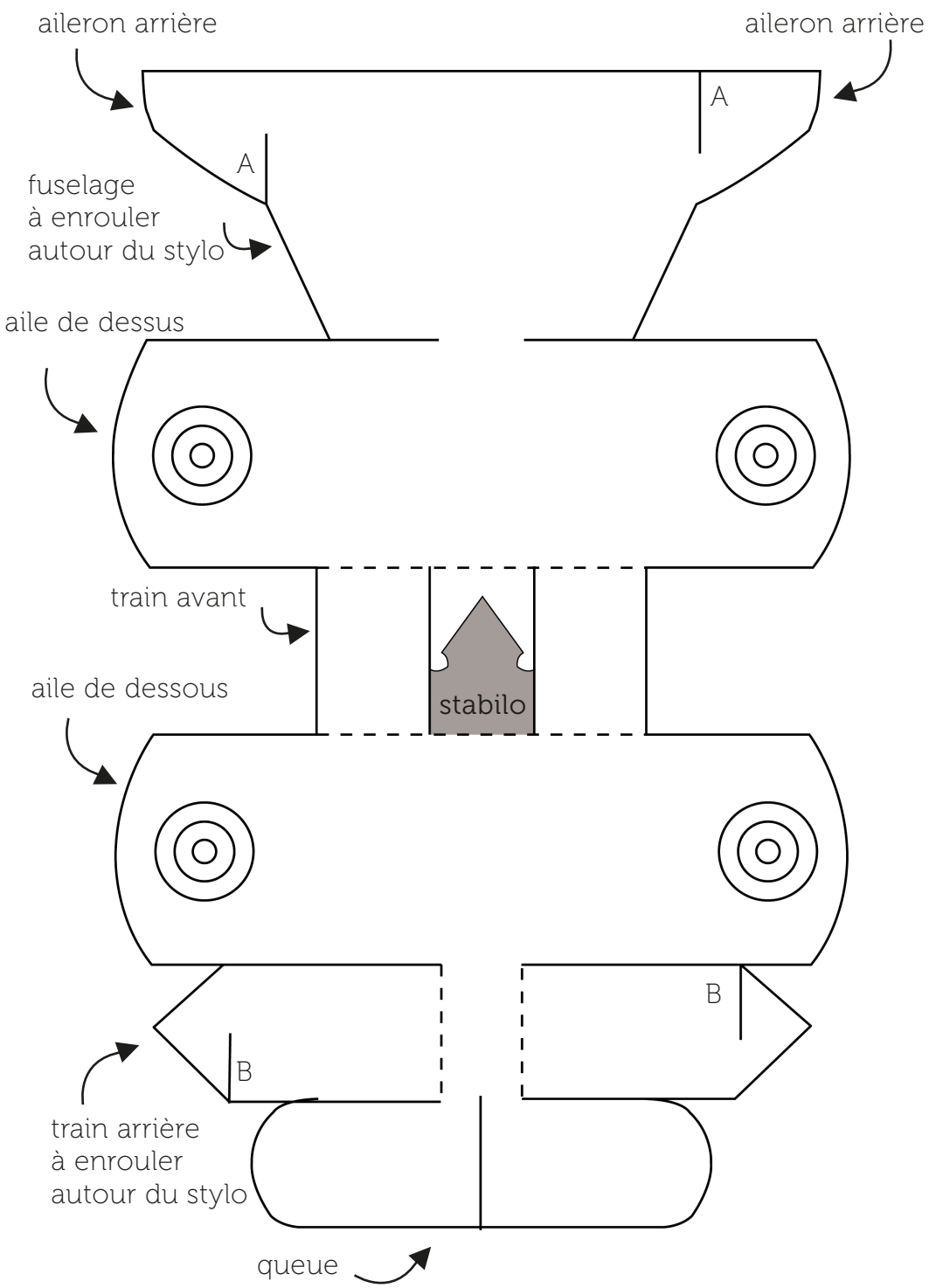
CONSIGNES

- Dans les 2 pages suivantes, tu trouveras le gabarit des avions. Tu peux les décalquer, les découper ou les télécharger sur le site internet du TétrasLire (rubrique bricolage).
- **Découpe** une brique de lait et colle les gabarit sur l'extérieur de la brique. Découpe et plie les avions selon les indications du gabarit.
- **Passe un crayon ou un stabilo** dans le trou prévu à cet effet. Ton avion est terminé, tu peux t'amuser avec !

LE BIPLAN

COUPER

PLIER



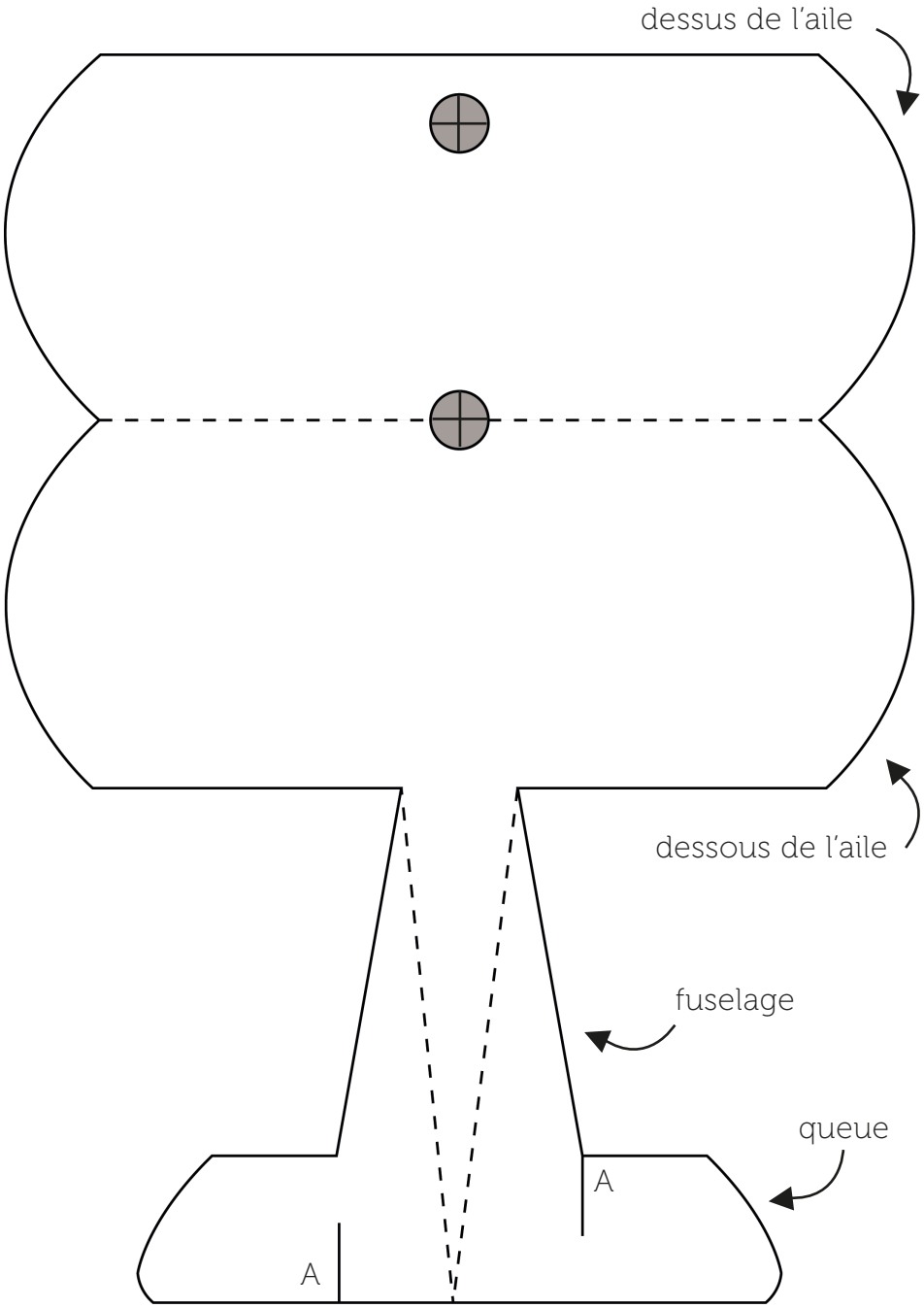
Tétras Lire
Le magazine des 8-12 ans qui donne des ailes à la lecture

LE PLANEUR

COUPER

PLIER

passage pour le crayon



Tétras Lire
Le magazine des 8-12 ans qui donne des ailes à la lecture

Tétras Lire
LE MAGAZINE DES 8-12 ANS QUI DONNE DES AILES À LA LECTURE

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

Racine : .....
Lieu de récolte : .....
.....
Date : .....

La boîte anti-morosité

Le petit matériel

- du papier de couleur (type Canson)
- des ciseaux et de la colle
- un plioir (facultatif)

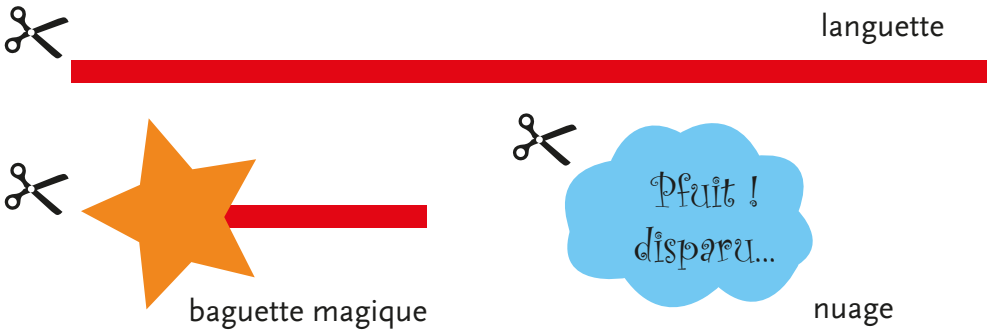
Mode d'emploi

1. Découpe les deux pièces du patron de la boîte. Reporte-les sur le papier de couleur. Découpe le papier en suivant le patron.

2. Avec un plioir, marque les plis indiqués en pointillés. Encolle les parties colorées et monte la boîte. Enfile le tiroir dans son étui.

3. Découpe la baguette magique et sa languette. Colle une extrémité de la languette sur la baguette magique et enroule-la en spirale autour du manche de la baguette. Colle l'autre extrémité de la languette sur le côté du tiroir de la boîte.

4. Découpe le nuage et colle-le au fond de la boîte, sous l'étoile de la baguette magique. Tu n'as plus qu'à prononcer le nom de ton souci avant d'ouvrir la boîte magique… Pfuit ! il a disparu !



La boîte à bonheur

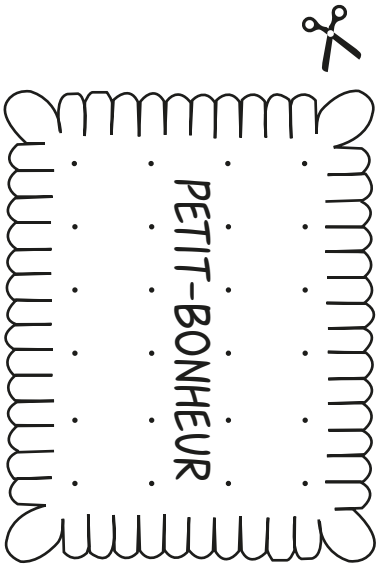
En utilisant le même modèle, tu peux imaginer d'autres versions de boîtes à bonheur, à garder ou à offrir autour de toi : « mots gentils à distribuer au réveil », « minute de calme à respirer à fond », « petits trésors plus précieux que l'or », « baisers tout doux en cas de mauvais coups »...

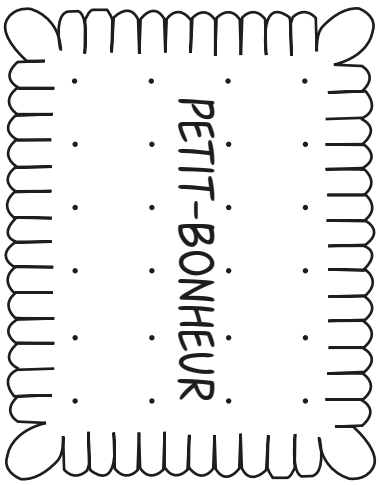
Mode d'emploi

1. Découpe les deux pièces du patron de la boîte. Reporte-les sur le papier de couleur. Découpe le papier en suivant le patron.

2. Avec un plioir, marque les plis indiqués en pointillés. Encolle les parties colorées et monte la boîte. Enfile le tiroir dans son étui.

3. Découpe les 2 cartes Petit-Bonheur. Tu n'as plus qu'à écrire au dos un petit bonheur, à relire pour t'en souvenir, aussi souvent que nécessaire. Découpe d'autres cartes pour multiplier les petits bonheurs !

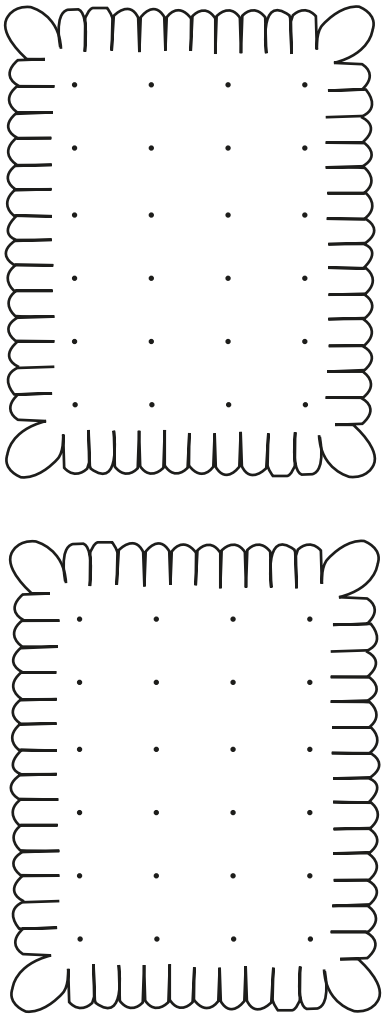


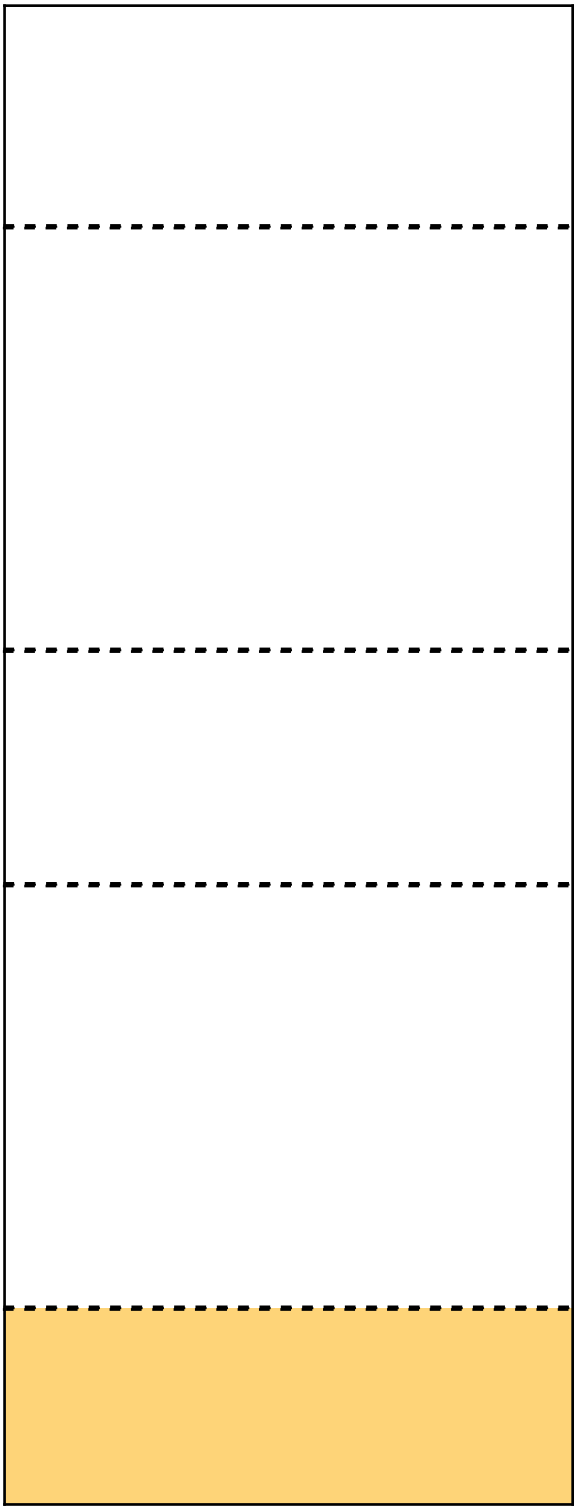


Patrons à télécharger
sur www.albaverba.fr

Les patrons servent pour les deux boîtes (boîte à souci, boîte à bonheur).

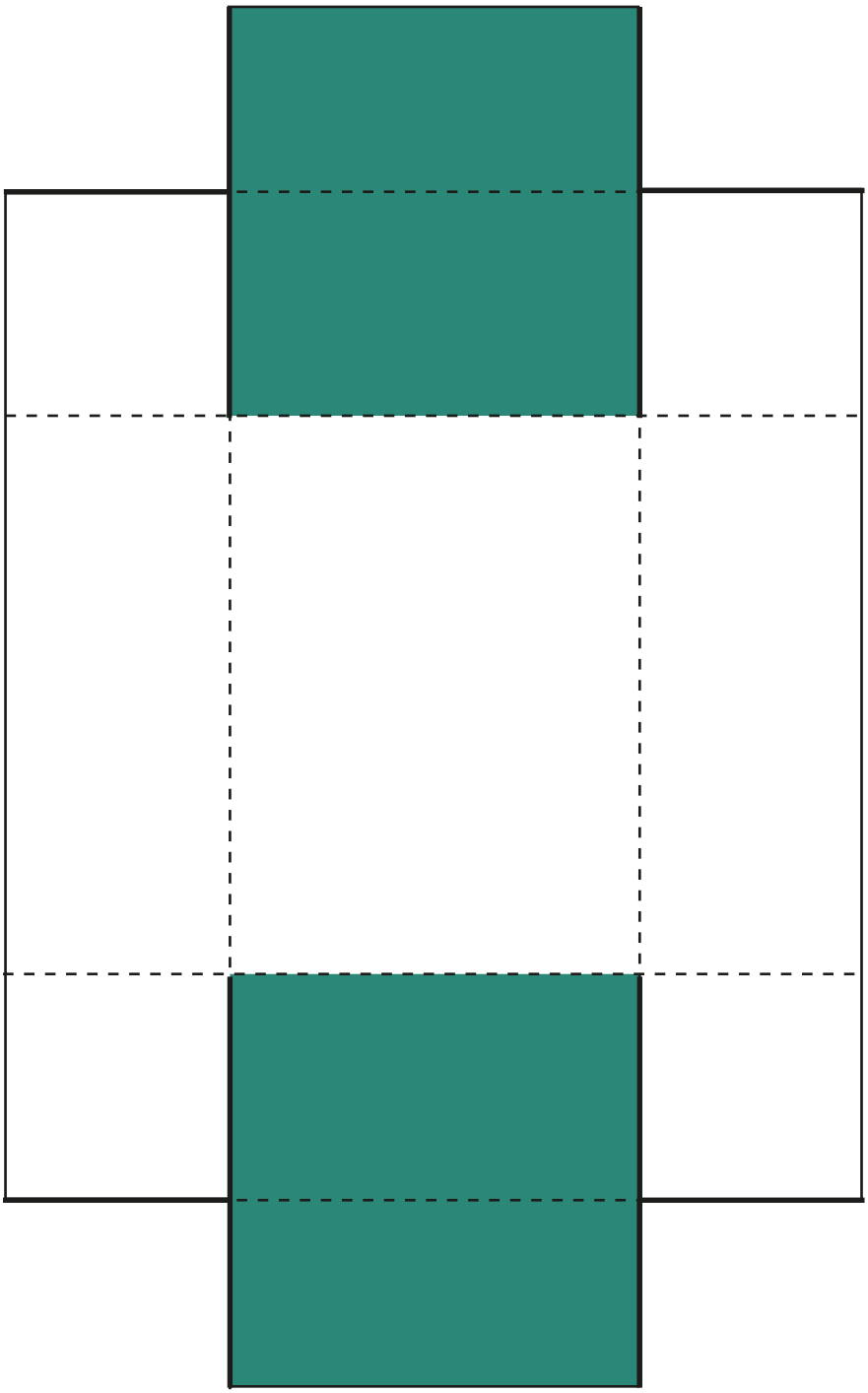
COUVERCLE DE LA BOÎTE





plier - - - - - - - - - -

CORPS DE LA BOÎTE



Tétras Lire
Le magazine des 3-12 ans qui donne des ailes à la lecture