



Animaux en pâte à tresse

CUISINER AVEC LES ENFANTS

Votre santé.
Votre partenaire.

CSS

Sommaire

Avant-propos	3
Recette de la pâte à tresse	4
La tresse, un aliment sain?	5
Préparation des animaux en pâte à tresse	6
Cochon	7
Serpent	8
Colombe	9
Souris	10
Tortue	11
Hérisson	12
Papillon	13
Lapin	14
Inspiration	15



IMPRESSUM

Editeur

CSS Assurance

En collaboration avec

Lara Hüsler

www.food4life.ch

Pour toute la famille

La pâtisserie pour petits et grands: en tant que partenaire santé, nous voulons que vous vous fassiez plaisir lors de vos expériences culinaires en famille. Voici différents animaux en pâte à tresse qui vous permettront de laisser libre cours à votre créativité et de vous régaler. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en cuisine!





Pâte à tresse

RECETTE DE BASE

INGRÉDIENTS NÉCESSAIRE

- 500 g de farine pour tresse
- 10 g de sel
- 1 cc de sucre
- 1 sachet de levure sèche
- 80 g de beurre
- 3 dl de mélange eau-lait
- 1 jaune d'œuf
- 1 cs de lait

VOICI COMMENT FAIRE

Préparation:

Mélanger la farine, le sel, la levure sèche et le sucre dans une jatte. Ajouter le mélange eau-lait et le beurre, puis pétrir pour obtenir une pâte souple et lisse. Laisser reposer à température ambiante pendant environ deux heures jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Bien mélanger le jaune d'œuf et le lait.

Tresse bonne pour la santé

DÉLICIEUSE ET NUTRITIVE!

Vous trouverez cette recette équilibrée à la farine d'épeautre et aux courgettes sur css.ch/recettes. Vous pouvez aussi scanner le code QR!





*Un, deux,
trois...*



**... PRÉPARONS DES ANIMAUX
EN PÂTE À TRESSE!**

Cochon

POUR 6 PETITS COCHONS

1 pâte à tresse (voir recette en page 4)

IL FAUT AUSSI

- Une paille
- Des raisins secs pour décorer



Diviser le pâton en un gros morceau et deux petits. Former une boule avec le plus gros morceau et l'aplatir légèrement.



Utiliser un des petits morceaux pour former le nez. A l'aide de la paille, faire les trous pour le nez. Poser sur le gros morceau de pâte.



A partir du dernier morceau de pâte, former deux oreilles de même taille et les ajouter sur la tête. Utiliser deux raisins secs pour les yeux.



Badigeonner d'œuf avant la cuisson. Faire cuire pendant env. 20 min dans la moitié inférieure du four à 200°C (chaleur voûte et sole).

Serpent

POUR 8 SERPENTS

1 pâte à tresse (voir recette en page 4)

IL FAUT AUSSI

- Un rouleau de papier aluminium
- Des raisins secs pour décorer
- 8 barres de chocolat



1

Rouler un morceau rectangulaire de feuille d'aluminium de façon à obtenir un rouleau. Former un long boudin régulier avec la pâte.



2

Enrouler la pâte autour du rouleau en appuyant légèrement.



3

Utiliser deux raisins secs pour les yeux. Badigeonner d'œuf avant la cuisson.



4

Faire cuire pendant env. 20 min à 200°C (chaleur voûte et sole). Remplacer le rouleau d'aluminium par une barre de chocolat.

Colombe

POUR 8 COLOMBES

1 pâte à tresse (voir recette en page 4)

IL FAUT AUSSI

- Une paire de ciseaux
- Des raisins secs pour décorer



1

Former un boudin de pâte avec une boule au bout (tête).



2

Faire un nœud et passer la tête à travers le nœud. Aplatir la queue à l'extrémité du boudin.



3

Utiliser deux raisins secs pour les yeux. A l'aide de la paire de ciseaux, faire deux incisions dans la queue.



4

Badigeonner d'œuf avant la cuisson. Faire cuire pendant env. 20 min dans la moitié inférieure du four à 200°C (chaleur voûte et sole).

Souris

POUR 8 SOURIS

1 pâte à tresse (voir recette en page 4)

IL FAUT AUSSI

- Une paire de ciseaux
- Des raisins secs pour décorer



1

Former la queue avec un petit morceau de pâte. Pour le corps, former une boule ronde légèrement ovale.



2

Coller la queue sous le corps et la ramener sur le dos.



3

Utiliser deux raisins secs pour les yeux. A l'aide de la paire de ciseaux, faire deux incisions pour les oreilles.



4

Badigeonner d'œuf avant la cuisson. Faire cuire pendant env. 20 min dans la moitié inférieure du four à 200°C (chaleur voûte et sole).

Tortue

POUR 5 TORTUES

1 pâte à tresse (voir recette en page 4)

IL FAUT AUSSI

- Une paire de ciseaux
- Un couteau
- Des raisins secs pour décorer



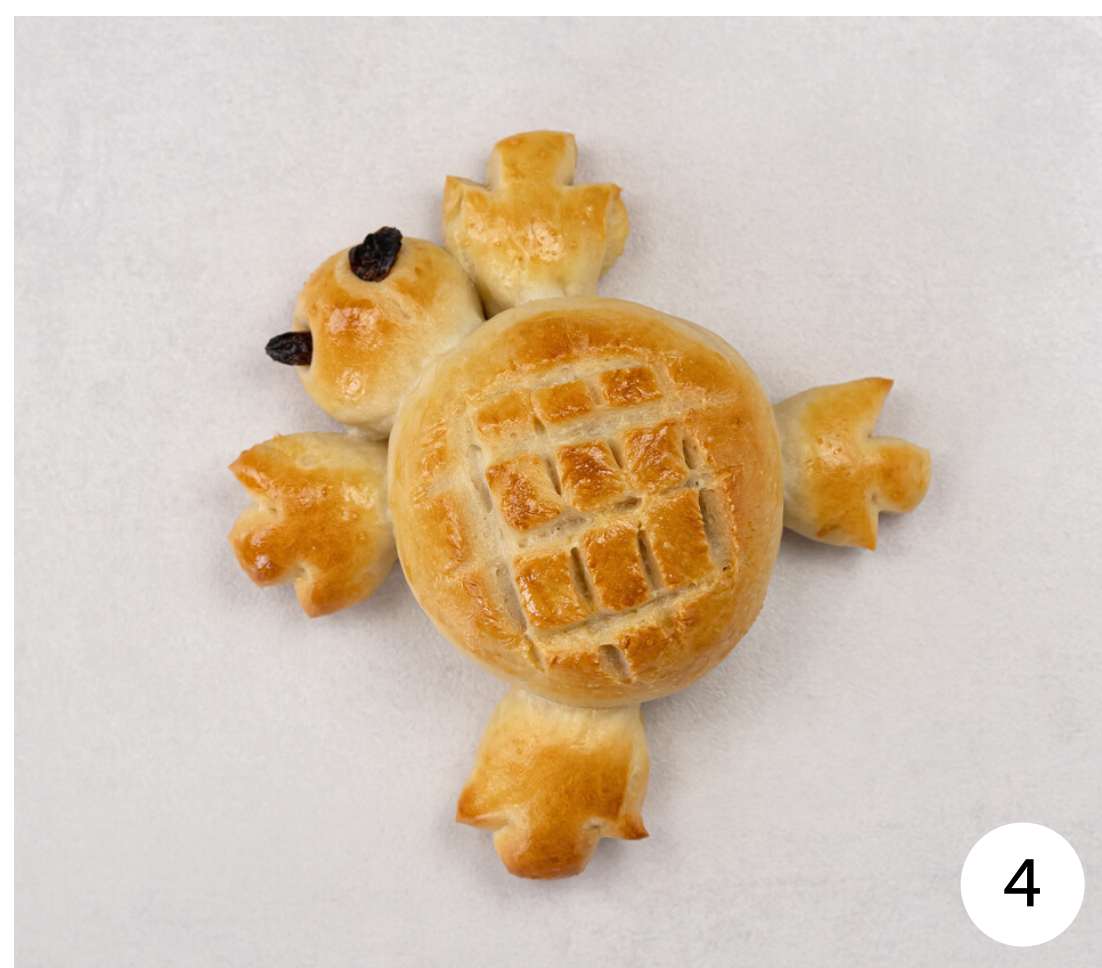
1
Couper le morceau de pâte en deux. Utiliser une des deux parties pour former deux boudins et les croiser comme sur la photo.



2
Avec le reste de pâte, former un gros corps et une petite tête. Coller les deux boules et ajouter le corps au-dessus des pattes.



3
Utiliser deux raisins secs pour les yeux. A l'aide de la paire de ciseaux, faire deux incisions sur chaque patte. Faire des croisillons sur le dos.



4
Badigeonner d'œuf avant la cuisson. Faire cuire pendant env. 20 min dans la moitié inférieure du four à 200°C (chaleur voûte et sole).

Hérisson

POUR 8 HÉRISSENS

1 pâte à tresse (voir recette en page 4)

IL FAUT AUSSI

- Une paire de ciseaux
- Des raisins secs pour décorer



1

Former une boule avec une extrémité légèrement pointue (tête).



2

Utiliser deux raisins secs pour les yeux. Découper des pointes régulières dans le dos à l'aide d'une paire de ciseaux.



3

Badigeonner d'œuf avant la cuisson. Faire cuire pendant env. 20 min dans la moitié inférieure du four à 200°C (chaleur voûte et sole).

Papillon

POUR 6 PAPILLONS

1 pâte à tresse (voir recette en page 4)

IL FAUT AUSSI

- Confiture, Nutella ou fromage frais (garniture)
- Couteau
- Cuillère



Mettre de côté un petit morceau de pâte (corps). Abaisser le reste de la pâte en un rectangle. Etaler la garniture choisie.



Rouler la pâte sur la longueur, puis la découper en tranches (avec un bord plus large que l'autre).



Former le corps et les antennes avec le reste de la pâte. Placer une tranche de chaque côté, et appuyer en leur milieu.



Badigeonner d'œuf avant la cuisson. Faire cuire pendant env. 18 à 20 min dans la moitié inférieure du four à 200° C.

Lapin

POUR 5 LAPINS

1 pâte à tresse (voir recette en page 4)

IL FAUT AUSSI

- Une paire de ciseaux
- Des raisins secs pour la décoration
- Des mini-carottes



1

Former un corps ovale. Ajouter une grosse boule de pâte pour la tête et deux plus petites pour les pattes.



2

Avec la pâte restante, former les oreilles et les ajouter sur la tête. Inciser le corps pour former les bras.



3

Utiliser deux raisins secs pour les yeux. Inciser la bouche. Placer une mini-carotte sur le ventre et l'entourer avec les bras.



4

Badigeonner d'œuf avant la cuisson. Faire cuire pendant env. 20 min dans la moitié inférieure du four à 200°C (chaleur voûte et sole).

Conseil: après la cuisson, piquer l'extrémité inférieure de la carotte et y mettre un brin de persil frais.

Votre santé.
Votre partenaire.

PLACE À L'INSPIRATION!

Retrouvez ces recettes et bien d'autres
sur css.ch/recettes

