

RECETTES D'ÉTÉ

par Guillaume Long

SALADE
PASTÈQUE
FETA

NOUILLES DE RIZ
FROIDES ET COURGETTES

SIMPLE ET
DÉLICIEUX!

MILK
SHAKE
FRAISE

BOULES
D'ÉNERGIE



Notre invité

Guillaume Long, auteur-illustrateur de bandes dessinées reconnu, est aussi un (grand) amoureux de la cuisine... et d'une pâtisserie!

POPI: Jusqu'en 2024, ton blog **À boire et à manger**, série culinaire savoureuse truffée d'anecdotes, était hébergé sur *lemonde.fr* * et a éveillé les papilles de milliers de lecteurs. Comment un illustrateur de BD en vient-il à se passionner pour la cuisine ?

GUILLAUME: Enfant, je faisais mes devoirs sur la table de la cuisine. Ma mère préparait les repas devant moi. Je regardais ses gestes, je respirais les odeurs... C'est elle qui m'a transmis le goût de la cuisine.

Quand on n'aimait pas un plat, sa technique était de nous faire goûter à nouveau, pour vérifier qu'on n'aimait *vraiment* pas. Résultat : j'ai très vite tout apprécié, et demandé à participer ! Étudiant aux beaux-arts, impossible d'aller au resto universitaire... Si je voulais bien manger, cuisiner devenait une question de survie ! Les copains me demandaient mes recettes, et c'était plus rapide pour moi de les dessiner que de les écrire... En voici quelques-unes, spécialement pensées pour *Popi*, à partager en famille. Bon appétit !

Entrée

SALADE PASTÈQUE FETA

POUR 4 PERSONNES



LES INGRÉDIENTS



1/2 PASTÈQUE



1 BLOC
DE FETA



1 EMPORTE-PIÈCE
(N'IMPORTE QUELLE
FORME)



DE LA
MENTHE

- 1 DÉCOUPEZ LE BLOC DE FETA EN PETITS CUBES



- 2 COUPEZ LA PASTÈQUE EN TRANCHES D'ENVIRON 1 CM



PRIVILÉGIEZ LES
PASTÈQUES SANS
PÉPINS POUR CETTE
RECETTE!

- 3 A L'AIDE D'UN EMPORTE-PIÈCE, DEMANDEZ À VOTRE ENFANT DE DÉCOUPER UN MAXIMUM DE FORMES DANS LES TRANCHES DE PASTÈQUE



- 4 VERSEZ LA PASTÈQUE DÉCOUPÉE DANS LE SALADIER, EFFEUILLEZ PUIS DÉCHIREZ LA MENTHE LAVÉE



- 5 MÉLANGEZ ET RÉSERVEZ 1 HEURE AU FRAIS... VOILÀ UNE SALADE D'ÉTÉ TRÈS RAFFRAÎCHISSANTE, À DÉGUSTER SANS MODÉRATION!



Plat

NOUILLES DE RIZ FROIDES

POUR 4 PERSONNES



LES INGRÉDIENTS



320 G DE NOUILLES DE RIZ



4 COURGETTES



DE LA SAUCE SOSA



1/2 CITRON



DE LA CORIANDRE



DE L'HUILE DE SÈSAME

1 FAITES CUIRE LES NOUILLES DE RIZ SELON LES INDICATIONS DU PAQUET, ÉGOUTTEZ-LES ET REFROIDISSEZ-LES SOUS L'EAU DU ROBINET...



ET RÉSERVEZ-LES DANS UN SALADIER



2 LAVEZ ET PELEZ LES COURGETTES ET, À L'AIDE D'UN ÉCONOME, TAÎLEZ-LES FAÇON TAGLIATELLES



HOP! DANS LE SALADIER!

HOP!

3 LAVEZ ET EFFEUILLEZ LA CORIANDRE OU DU BASILIC ET ASSOUZEZ-LA DANS LE SALADIER

BÊÈÈÈÈ



4 DEMANDEZ À VOTRE ENFANT DE PRESSER LE CITRON DU MIEUX QU'IL PEUT. RÉALISEZ LA SAUCE:

4 CUILLÈRES À SOUTÈ DE SAUCE SOSA

4 CUILLÈRES À SOUTÈ D'HUILE DE SÈSAME

LE JUS D'UN DEMI CITRON

MPF!



VERSEZ LA SAUCE DANS LE SALADIER, MÉLANGEZ ET... C'EST PRÊT!

♥

BRAVO! CH'EST DÉLICIEUX!



Dessert

MILK SHAKE

POUR 2 VERRES



LES INGRÉDIENTS



2 BANANES
BIEN MÛRES



1 YAOURT
NATURE



2 CUILLÈRES
À CAFÉ DE
PURÉE D'AMANDE



2 PETITES
POIGNÉES DE
FLOCONS D'AVOÏNE



12 BELLES
FRAÎSES

1 DEMANDEZ À VOTRE ENFANT
D'ÉQUEUTER LES FRAÎSES, APRÈS
LES AVOIR LAVÉES



2 MIXEZ TOUS LES INGRÉDIENTS
JUSQU'À OBTENTION D'UNE
TEXTURE LISSE



VOILÀ UN DÉLICIEUX MILK-SHAKE À DÉGUSTER EN DESSERT...

6 C'EST ÉGALEMENT UN SUPER PETIT DÉSEJUNER COMPLET!



Goûter

LES BOULES D'ÉNERGIE

POUR ENVIRON 30 PORTIONS

C'EST TROP BON!



LES INGRÉDIENTS



250G DE DATTES DÉNOYAUTÉES



100G DE FLOCONS D'AVOINE



100G DE PURÉE D'OLÉAGINEUX*



60G DE PÉPITES DE CHOCOLAT



60G DE RAISINS SECS



1 SACHET DE NOIX DE COCO RAPEE

* IDÉALEMENT, DE LA PURÉE DE NOISETTE TOASTÉE

① MIXEZ LES DATTES, LES FLOCONS D'AVOINE ET LA PURÉE D'OLÉAGINEUX

PENDANT 3 À 5 MINUTES, TROP FACILE!

VRR RR



② AJOUTEZ LES RAISINS SECS ET LES PÉPITES DE CHOCOLAT ET MIXEZ À NOUVEAU

MAIS JUSTE 5 SECONDES! C'EST A MOI APRÈS? OUI! MERCI!



③ AVEC VOTRE ENFANT, FORMEZ UNE TRENTAINE DE BOULES AVEC LA PÂTE OBTENUE, PUIS ROULEZ-LES DANS LA NOIX DE COCO RAPEE

WOOH! WOOH!



VOUS POUVEZ CONSERVER CES BOULES D'ÉNERGIE 2 SEMAINES AU FRAIS... ET PLUSIEURS MOIS AU CONGÉ-LATEUR

ELLES SONT PRÊTES À MANGER, MÊME CONGELÉES!



C'EST UN EN-CAS IDÉAL POUR LE GOÛTER DES ENFANTS...

