

# *Recettes Parentissime*

Des recettes de parents à partager sans modération



**Centre Social Eclaté**  
Saint-Martin-Boulogne

# Présentation du projet

## Un projet participatif

Ce projet est à l'initiative de 2 familles de la crèche des "3 Petits Pas".

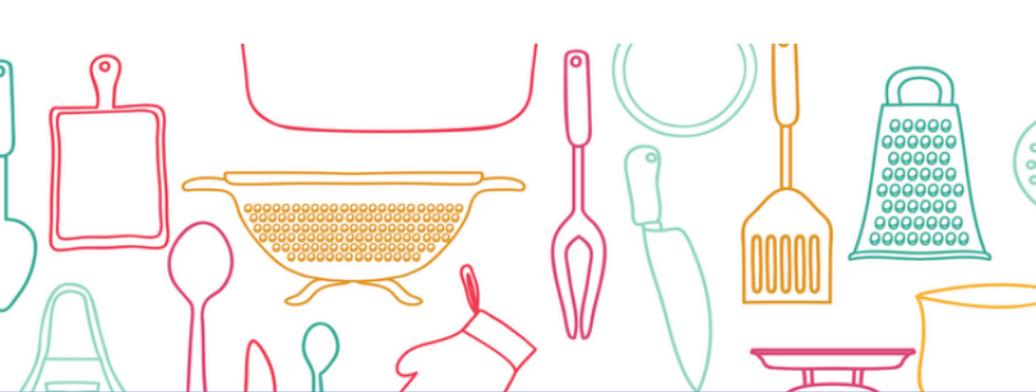
Elles ont souhaité s'impliquer davantage dans la mise en place de la Kermesse de la Petite Enfance qui a eu lieu le samedi 15 juin 2022.

L'idée était donc de proposer aux familles, présentes lors de cet événement, de partager leurs recettes de parents afin d'en réaliser un livret.

Pour financer ce projet, les familles ont présenté une "**Bourse Initiative Familles**" dans le cadre des actions familles du Centre Social Eclaté (**subvention CAF62**).

Une vente de crêpes et de grilles ont complété le financement du livret.





**Recettes culinaires** ..... PAGE 4 À 15



**Recettes activités** ..... PAGE 16 À 23



**Recettes hygiène** ..... PAGE 24 À 29



# Recettes culinaires









poudre d'amande



farine



eau  
ou  
lait



œuf





# RECETTE PARENTISSIME

## Cake Marbré

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**15 min**

### NOTES:

### INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 1 c à c de levure chimique
- 150 g de sucre
- 6 cl de crème entière
- 165 g de farine
- 125 g de Nutella
- 75 g de beurre

### DÉROULEMENT :

- Dans un bol fouetter les œufs avec le sucre.
- Ajouter la crème.
- Ajouter la farine et la levure puis le beurre fondu.
- Séparer la pâte dans 2 bols.
- Dans 1 bol, ajouter le Nutella.
- Verser 1/3 de la pâte dans un moule beurré.
- Verser sur la pâte nature, la moitié de la seconde pâte à la pâte à tartiner.
- Recouvrir avec le second tiers de pâte nature puis le reste de pâte au Nutella.
- Terminer avec la pâte nature.
- Enfourner 40 minutes dans un four préchauffé à 165°.



# RECETTE PARENTISSIME

## Mousse au chocolat

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 à 20 min.

### NOTES:

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

- 125 g de chocolat à croquer
- 3 œufs
- 60 g de beurre

### DÉROULEMENT :

- Dans une casserole, faites ramollir au bain-marie le beurre et le chocolat.
- Malaxez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse et homogène.
- Incorporez un à un les jaunes d'œufs dans le mélange.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les cuillère par cuillère.
- Laissez séjourner 3h au frigo avant de servir.



# RECETTE PARENTISSIME

## Gratin "patates" courgettes

TEMPS DE PRÉPARATION :

**15 minutes + 40 minutes  
de cuisson**

### NOTES:

Ou comment faire manger des courgettes en les faisant passer pour des "patates" :)

### INGRÉDIENTS

- Oignons
- Patates
- Courgettes
- Crème fraîche
- Fromage râpé

### DÉROULEMENT :

- Couper en fines lamelles les pommes de terre et les courgettes.
- Les disposer dans un plat.
- Faire revenir dans une casserole les oignons avec du beurre, un petit cube, un fond d'eau et beaucoup d'amour.
- Saler et poivrer.
- Verser la sauce sur la préparation dans le plat.
- Y ajouter la crème et le fromage râpé.

Bon appétit !



# RECETTE PARENTISSIME

## Gâteau à la betterave

TEMPS DE PRÉPARATION :  
**1H00**

### NOTES:

### INGRÉDIENTS

- 300 g de betteraves (sous vide)
- 150 g de sucre
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 80 g de farine
- 100 à 150 g chocolat pâtissier

### DÉROULEMENT :

- Mixer la betterave en purée.
- Fouetter dans un bol les œufs entiers, le sucre vanillé et le sucre jusqu'à un mélange moussieux.
- Ajouter la purée de betterave et le mélange dans un grand saladier.
- Verser le tout dans un moule à gâteau légèrement huilé.
- Enfourner et cuire 35 min à 180°.
- Faire fondre le chocolat dans une casserole dans un peu de lait et verser sur le gâteau refroidi.

Bonne dégustation!!!!



# RECETTE PARENTISSIME

## Petits flans légumes

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**10 minutes**

### NOTES:

Idéal pour la DME (Diversification Menée par l'Enfant).

### INGRÉDIENTS

- 150 g de légumes cuits
- Crème fraîche
- 2 œufs
- Gruyère
- Herbes aromatiques

### DÉROULEMENT :

- Mélanger les œufs avec la crème, le gruyère et les légumes.
- Ajouter persil et ciboulette.
- Mettre dans de petits moules à gâteau.
- Faire cuire au four 15 minutes à 180°C.



# RECETTE PARENTISSIME

## Brownies

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**20 min cuisson**

**NOTES:**

Pour 6 Personnes

**INGRÉDIENTS**

- 200 g de chocolat
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 100 g de noix

**DÉROULEMENT :**

- Battre le beurre avec le sucre pour le rendre mousseux.
- Ajouter la farine, puis les œufs un à un en mélangeant.
- Ajouter le chocolat fondu.
- Ajouter les noix.
- Beurrer le moule et enfourner à 180°C pendant 15 à 25 min.



# RECETTE PARENTISSIME

## Muffin pomme pour Bébé

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**15 min**

### NOTES:

- 3 muffins/personne peu sucré, pas de lait, c'est adapté au plus grand nombre.
- Facile et rapide

### INGRÉDIENTS

- 40 g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1/2 pomme golden
- de la cassonade

### DÉROULEMENT :

- Préchauffer le four à 165°.
- Mélanger tous les ingrédients secs (beurre, levure, sucre).
- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides.
- Ajouter les ingrédients liquides aux secs et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- Couper la pomme en deux et découper en petits cubes d'1 cm une seule partie (l'autre ne sera pas utilisée).
- Ajouter les cubes à la pâte et mélanger
- Beurrer/huiler les moules.
- Répartir la pâte dans les 3 moules.
- Ajouter une pincée de cassonade sur chaque muffin.
- Enfourner et laisser cuire pendant 25/30 min.
- Laisser refroidir un peu avant de démouler et déguster.

## Recettes activités





# RECETTE PARENTISSIME

## Pâte à modeler maison

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**15 minutes**

### NOTES:

En plaçant la pâte dans une boîte hermétique gardée au frais, elle peut se conserver jusqu'à un mois.

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine
- 1 tasse d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Colorant alimentaire (au choix)

### DÉROULEMENT :

- Mélanger la farine, l'eau et l'huile dans un saladier.
- Ajouter le sel et le bicarbonate de soude et mélanger de nouveau.
- Verser dans une casserole et faire cuire à feu doux en remuant jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- Séparer la pâte si besoin puis verser le colorant alimentaire sur chaque boule et malaxer.
- La couleur continuera à se diffuser et deviendra homogène après avoir été manipulée quelques minutes.





# RECETTE PARENTISSIME

## Sable magique

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**5 à 20 minutes**

**NOTES:**

**INGRÉDIENTS**

- 200 g de farine
- 50 g de maïzena
- 125 mL d'eau
- 1 cuillère à soupe de liquide vaisselle

**DÉROULEMENT :**

- Mélanger la farine, la maïzena, l'eau et le liquide vaisselle jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Ajouter quelques gouttes de colorants (facultatif).
- Il n'y a plus qu'à laisser votre enfant manipuler !)



# RECETTE PARENTISSIME

## Savon pâte à modeler

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**15 minutes**

### NOTES:

Les enfants pourront modeler de jolis personnages et ensuite les utiliser pour se laver.

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'amidon (fécule de maïs)
- 1 tasse de gel pour le corps (sans savon de préférence)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Facultatif colorant alimentaire
- Film alimentaire (pour ranger)

### DÉROULEMENT :

Dans un bol, mélangez la fécule de maïs et le savon. Il est important d'ajouter le savon un petit peu à la fois, car il est possible que vous n'ayez pas besoin de la tasse au complet dépendamment de la texture de votre savon. S'il est très liquide, vous n'en aurez pas besoin beaucoup. Une fois que vous aurez obtenu une pâte ni trop ferme, ni granuleuse ni trop collante, ajoutez votre huile d'olive. Au final, vous devriez obtenir une boule qui s'apparente vraiment à une texture de pâte à modeler. Si jamais elle est trop collante, ajoutez de la fécule de maïs. Si au contraire elle est trop ferme ou granuleuse, ajoutez du savon.





# RECETTE PARENTISSIME

## Massage bébé

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**5 minutes**

### NOTES:

- Tant que l'intention est bonne, le geste est bon.
- La séances de massage ne doit pas durer plus de 20 minutes.

### INGRÉDIENTS

- Liniment fabrication maison, recette que vous trouverez à la page 25

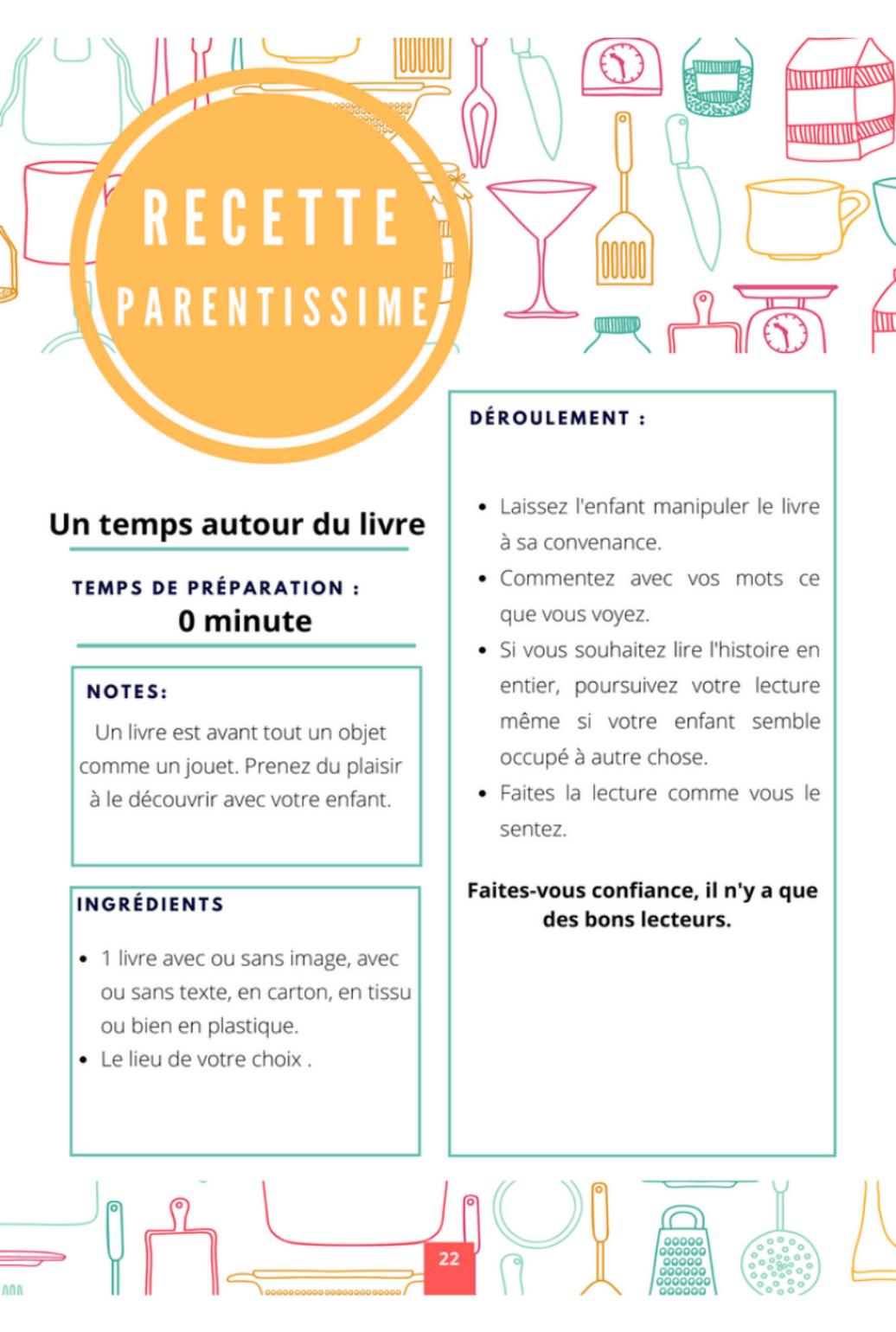
### DÉROULEMENT :

**Masser bébé peut soulager certains maux en douceur.** Maux de ventre... La vie de bébé peut être ponctuée d'épisodes pénibles. Un massage doux et localisé peut parfois soulager votre bébé.

**Masser bébé peut être source d'apaisement émotionnel.** Le massage pour bébé peut stimuler la sécrétion de mélatonine - hormone du sommeil - et ainsi l'aider à mieux dormir. Il peut également provoquer la sécrétion d'endorphine - hormone connue pour diminuer le stress - et renforcer le sentiment de sécurité de votre bébé.

**Masser bébé renforce le lien parent-enfant.** Lors du massage, votre bébé est en totale connexion avec vous. Il capte votre regard, perçoit votre odeur, entend votre voix, et sent le contact de votre peau. Ce moment de douceur le rassure et permet de sécréter de l'ocytocine - hormone de l'amour, de la confiance et du lien - autant chez vous que chez votre bébé.

**Masser bébé favorise l'éveil de votre bébé.** Durant ce massage léger, votre bébé prend conscience de l'étendue et des limites de son corps, cela favorise ainsi son développement psychomoteur.



# RECETTE PARENTISSIME

## Un temps autour du livre

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**0 minute**

### NOTES:

Un livre est avant tout un objet comme un jouet. Prenez du plaisir à le découvrir avec votre enfant.

### INGRÉDIENTS

- 1 livre avec ou sans image, avec ou sans texte, en carton, en tissu ou bien en plastique.
- Le lieu de votre choix .

### DÉROULEMENT :

- Laissez l'enfant manipuler le livre à sa convenance.
- Commentez avec vos mots ce que vous voyez.
- Si vous souhaitez lire l'histoire en entier, poursuivez votre lecture même si votre enfant semble occupé à autre chose.
- Faites la lecture comme vous le sentez.

**Faites-vous confiance, il n'y a que des bons lecteurs.**



# RECETTE PARENTISSIME

## Motricité libre

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**0 minute**

### NOTES:

ressources : site web  
bougribouillon.fr

### INGRÉDIENTS

- De la patience, apprendre à observer, à ne pas intervenir.
- Adapter et sécuriser l'environnement de bébé.

### DÉROULEMENT :

#### • La motricité libre c'est quoi ?

C'est ne pas à l'enfant dans une position qu'il n'a pas acquise seul ou dont il ne peut se défaire tout seul.

C'est laisser la possibilité à l'enfant de découvrir son corps, d'explorer ses capacités.

C'est permettre à l'enfant de passer à l'étape suivante de sa motricité comme il le souhaite, quand il le souhaite.

C'est favoriser l'éveil de l'enfant sans l'enfermer.

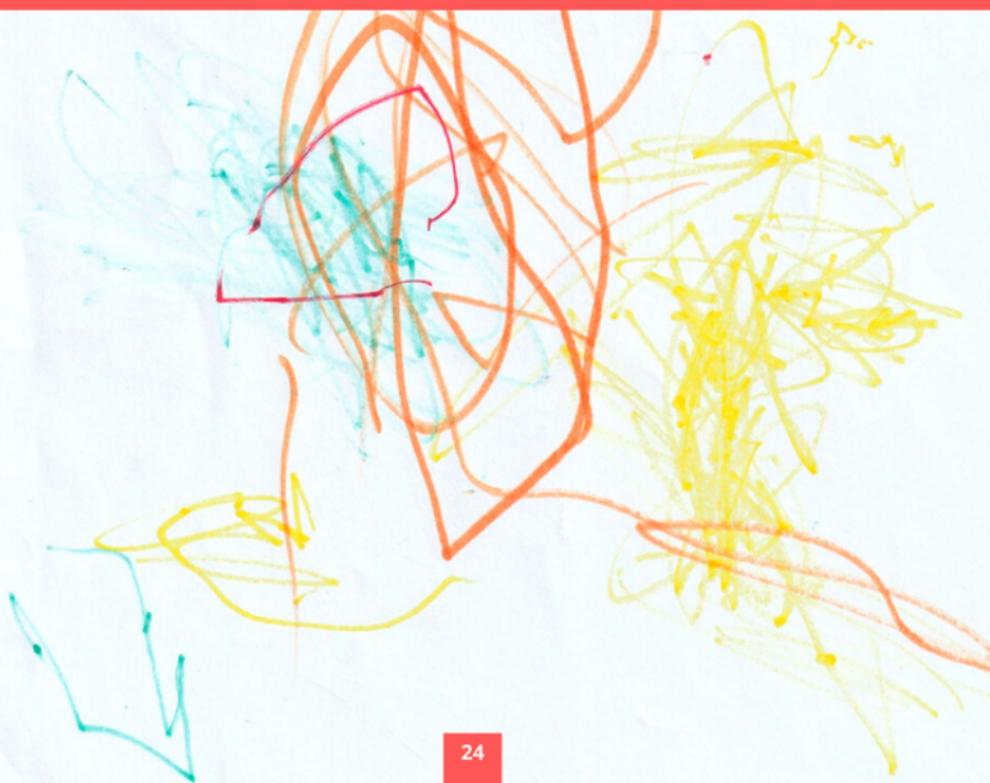
C'est privilégier un espace au sol adapté.

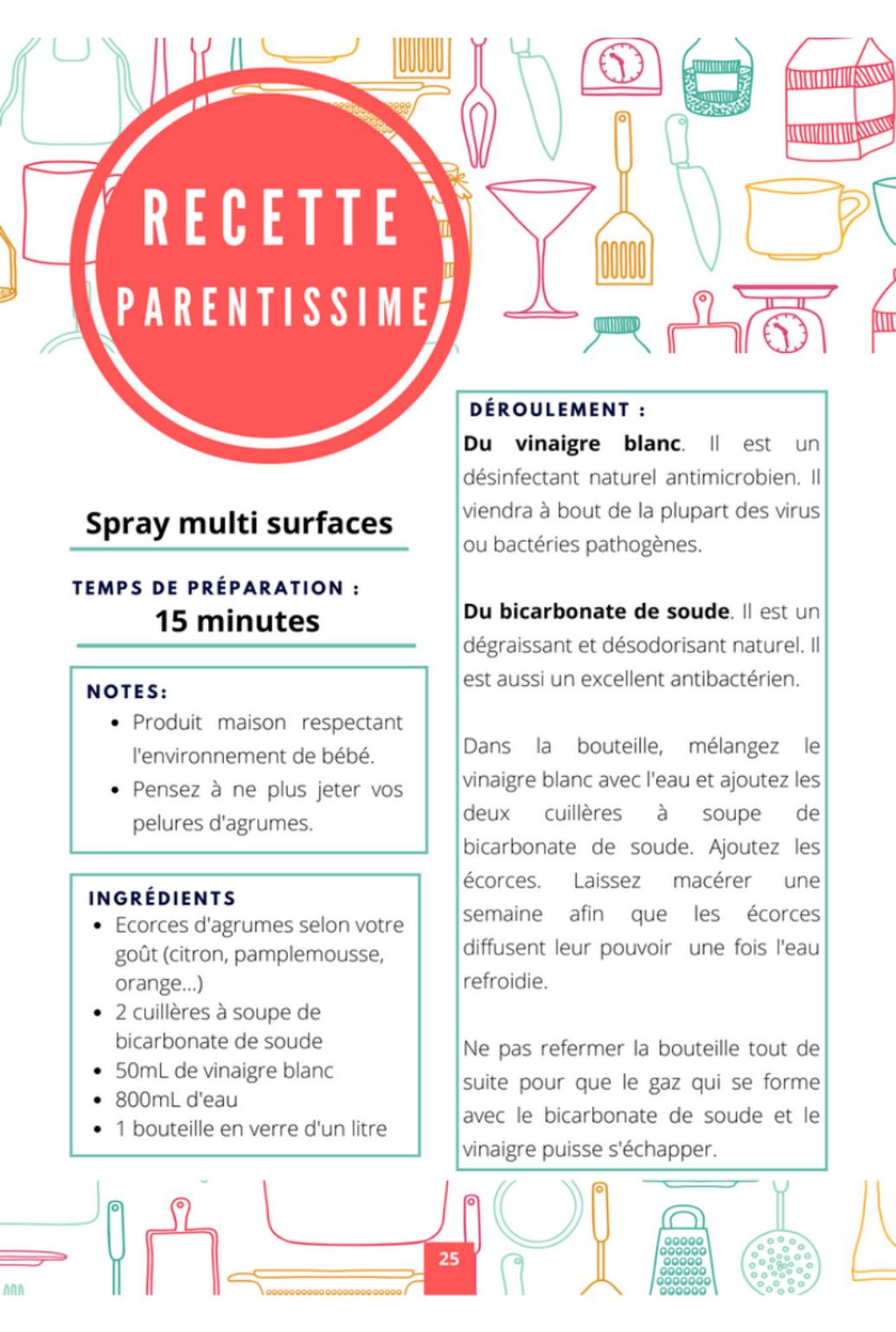
C'est permettre à l'enfant de faire confiance en ses capacités et en son propre jugement.

C'est permettre de développer son autonomie ainsi que sa confiance en lui.



## Recettes hygiène et bien-être





# RECETTE PARENTISSIME

## Spray multi surfaces

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**15 minutes**

### NOTES:

- Produit maison respectant l'environnement de bébé.
- Pensez à ne plus jeter vos pelures d'agrumes.

### INGRÉDIENTS

- Écorces d'agrumes selon votre goût (citron, pamplemousse, orange...)
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 50mL de vinaigre blanc
- 800mL d'eau
- 1 bouteille en verre d'un litre

### DÉROULEMENT :

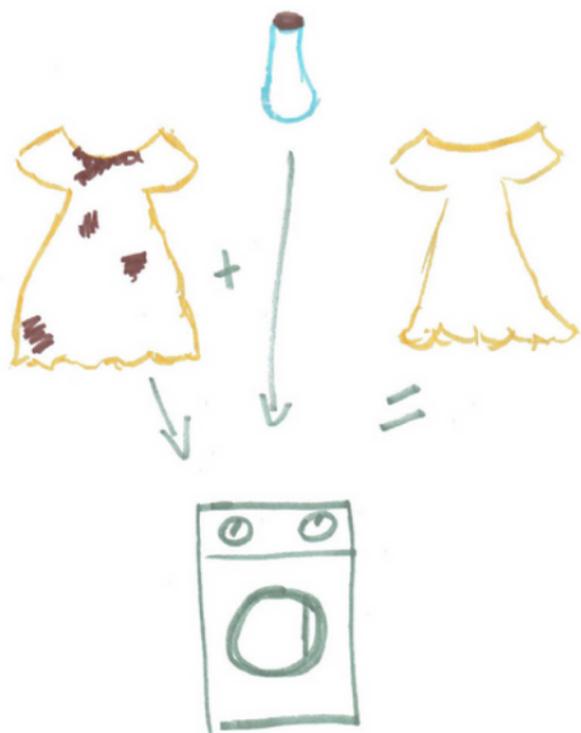
**Du vinaigre blanc.** Il est un désinfectant naturel antimicrobien. Il viendra à bout de la plupart des virus ou bactéries pathogènes.

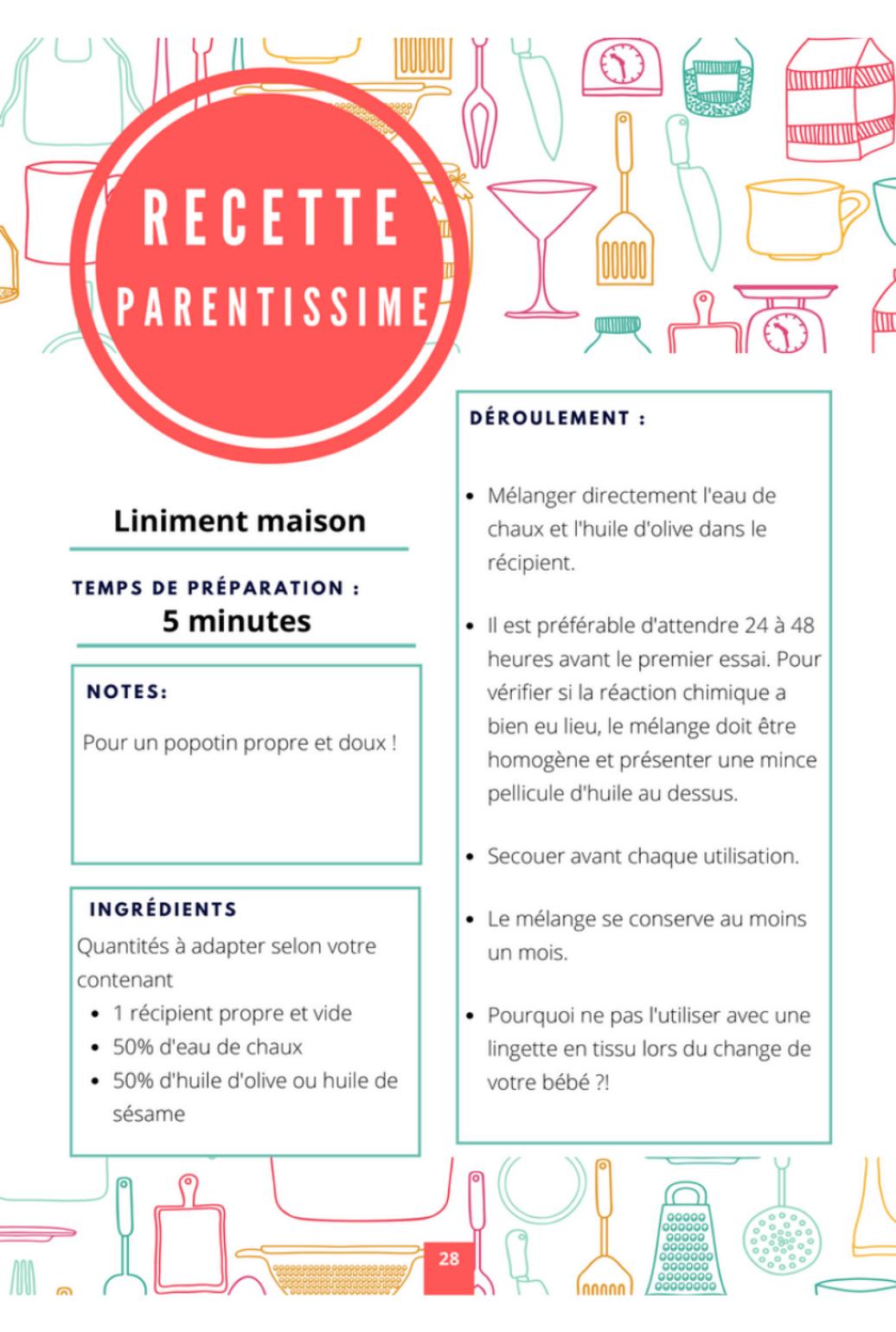
**Du bicarbonate de soude.** Il est un dégraissant et désodorisant naturel. Il est aussi un excellent antibactérien.

Dans la bouteille, mélangez le vinaigre blanc avec l'eau et ajoutez les deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Ajoutez les écorces. Laissez macérer une semaine afin que les écorces diffusent leur pouvoir une fois l'eau refroidie.

Ne pas refermer la bouteille tout de suite pour que le gaz qui se forme avec le bicarbonate de soude et le vinaigre puisse s'échapper.







# RECETTE PARENTISSIME

## Liniment maison

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
**5 minutes**

### NOTES:

Pour un popotin propre et doux !

### INGRÉDIENTS

Quantités à adapter selon votre contenant

- 1 récipient propre et vide
- 50% d'eau de chaux
- 50% d'huile d'olive ou huile de sésame

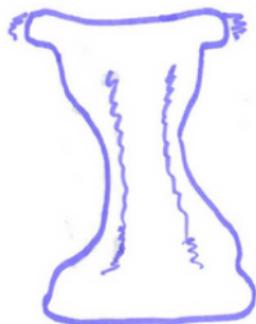
### DÉROULEMENT :

- Mélanger directement l'eau de chaux et l'huile d'olive dans le récipient.
- Il est préférable d'attendre 24 à 48 heures avant le premier essai. Pour vérifier si la réaction chimique a bien eu lieu, le mélange doit être homogène et présenter une mince pellicule d'huile au dessus.
- Secouer avant chaque utilisation.
- Le mélange se conserve au moins un mois.
- Pourquoi ne pas l'utiliser avec une lingette en tissu lors du change de votre bébé ?!

eau de  
chaise.  
(magasin Bio)



huile  
d'olive  
↗





# Remerciements

Nous remercions tout particulièrement les référents familles pour leur précieux accompagnement tout au long du projet.

Nous remercions aussi toutes les personnes qui ont participé à ce projet :

- Les équipes des crèches du centre social éclaté.
- Les assistantes maternelles qui fréquentent le centre social éclaté.
- Les parents qui ont généreusement partagé leurs recettes et leurs astuces.

Un grand merci à Aline Boue pour son accompagnement et ses précieux conseils lors de la réalisation de ce livret.

Enfin, du fond du cœur, merci à nos enfants sans qui ce projet n'aurait jamais vu le jour.

# *Recettes parentissime*

Un livret de recettes à destination des familles  
de la petite enfance.



**Centre Social Eclaté**

Saint-Martin-Boulogne



**AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES**

