ATELIER ENFANT 6-12 ANS

By Roxane

Avant de commencer, dès que tu verras ce symbole tout au long du ebook, tu devras toujours demander l'aide d'un adulte pour l'étape indiquée, car tu ne pourras pas la réaliser tout(e) seul(e) pour des raisons de sécurité.

1 Le matériel

Voici une liste de matériel adapté pour un enfant de 6 à 12 ans souhaitant s'initier à la pâtisserie. Veille à choisir des outils sécurisés et adaptés à ton âge :

MATÉRIEL DE BASE

- **Tablier et toque :**
Pour se protéger et entrer dans le rôle !
(La toque est optionnelle ;))
- **Bols de mélange (en plastique ou inox) :**
Légers et faciles à manipuler.
- **Fouet manuel :**
Petit et adapté aux petites mains.
- **Spatule en silicone :**
Souple pour bien racler les bols.
- **Cuillères en bois :**
Pour mélanger sans risque.
- **Rouleau à pâtisserie (taille enfant) :**
Plus léger et maniable.
- **Tamis ou petite passoire :**
Pour tamiser la farine.

USTENSILES DE DÉCOUPE ET FAÇONNAGE

- **Emporte-pièces (formes amusantes) :**
Pour découper biscuits et pâte.
- **Couteau spécial enfant :**
Pour couper en toute sécurité.
- **Pinceau de cuisine :**
Pour appliquer du beurre ou un glaçage.
- **Petits moules en silicone :**
Muffins, madeleines, formes variées.
- **Moules à gâteaux :**
Pour cuire tes préparations

OUTILS POUR LA DÉCORATION

- **Douille et poche à douille :**
Pour décorer avec des crèmes ou glaçages.
- **Spatule à glaçage :**
Pour étaler les crèmes facilement.
- **Colorants alimentaires et perles :**
Pour personnaliser les créations.

AUTRES ACCESSOIRES UTILES

- **Mini-balance électronique :**
Pour peser les ingrédients.
- **Plaques de cuisson et papier sulfurisé :**
Pour cuire biscuits et gâteaux.
- **Minuteur :**
Pour apprendre à surveiller les temps de cuisson.

2 Les règles d'hygiène et de sécurité en cuisine

Pour que tu puisses cuisiner en toute sécurité, il est essentiel que tu connaisses les règles simples et adaptées à ton âge pour pâtisser en toute sécurité et t'amuser en même temps !

RÈGLES D'HYGIÈNE

- **Lave-toi bien les mains :**
Avant de commencer, après avoir touché de la viande, du poisson ou des œufs crus, et si tu tousses ou éternues. Utilise du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes.
- **Porte un tablier :**
Il protège tes vêtements, et c'est plus pratique pour cuisiner.
- **Attache tes cheveux :**
Si tes cheveux sont longs, attache-les pour éviter qu'ils tombent dans la nourriture.
- **Ne touche pas ton visage :**
Essaie de ne pas te frotter les yeux ou de toucher ta bouche pour garder les aliments bien propres.
- **Goûte avec une cuillère propre :**
Si tu veux goûter ce que tu cuisines, prends une cuillère propre au lieu de tes doigts.
- **Nettoie ton espace :**
Avant de commencer, vérifie que le plan de travail et les ustensiles sont propres.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- **Toujours avec un adulte :**
Un adulte sera toujours à côté de toi pour te montrer et t'aider.
- **Fais attention aux couteaux :**
Utilise des couteaux adaptés pour les enfants et tiens-les bien pour ne pas te blesser. Coupe doucement et éloigne tes doigts.
- **Attention à la chaleur :**
Ne touche pas le four ou les plaques de cuisson tout seul. Si tu dois le faire, demande à un adulte de t'aider.
- **Ne transporte pas d'eau ou de plats très chauds :**
Laisse un adulte s'en occuper pour éviter de te brûler.
- **Ne touche pas aux produits dangereux :**
Les produits de nettoyage et les objets pointus doivent rester loin de toi.
- **Utilise des outils adaptés :**
Prends des bols et ustensiles légers et incassables, faits pour toi.
- **Ne cours pas dans la cuisine :**
Reste calme pour éviter les accidents.
- **Signale tout problème :**
Si quelque chose tombe, se casse ou si tu te fais mal, appelle vite un adulte.

Cuisiner peut être très amusant, mais il faut bien suivre ces règles pour que tout se passe bien. Maintenant, enfile ton tablier et amuse-toi en préparant de bons petits plats !

3 Lire et comprendre une recette

Voici un lexique des termes les plus couramment utilisés en pâtisserie, souvent considérés comme complexes, accompagné de définitions simples pour t'aider dans la lecture des recettes :

A

Appareil : Mélange de différents ingrédients (par exemple, un appareil à quiche ou à gâteau).

Abaisser : Étaler une pâte à l'aide d'un rouleau pour lui donner une épaisseur uniforme.

B

Bain-marie : Technique de cuisson douce où un récipient est placé dans un autre contenant de l'eau chaude pour éviter une chaleur directe.

Blanchir : Mélanger des jaunes d'œufs avec du sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et clair.

C

Chemiser : Recouvrir l'intérieur d'un moule avec du papier sulfurisé, du beurre ou de la farine pour éviter que la préparation colle.

Chiqueter : Décorer les bords d'une pâte à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette pour améliorer sa présentation.

D

Détrempe : Première étape de préparation de la pâte feuilletée, constituée d'un mélange de farine, d'eau et de sel.

Dorer : Badigeonner une pâte avec un œuf battu pour qu'elle ait une belle couleur dorée après cuisson.

E

Ébarber : Enlever les excédents de pâte ou de chocolat pour avoir un fini net.

Émulsionner : Mélanger deux liquides non miscibles (comme de l'huile et de l'eau) pour obtenir une texture homogène.

F

Fontaine : Disposer la farine en cercle sur le plan de travail pour incorporer les autres ingrédients au centre.

Fraser : Écraser une pâte avec la paume de la main pour bien incorporer les matières grasses.

G

Gélifier : Rendre une préparation ferme à l'aide de gélatine ou d'agar-agar.

Glacer : Recouvrir un gâteau ou un dessert d'une couche brillante (glaçage, chocolat, sucre glace).

L

Lisser : Rendre une préparation homogène et sans grumeaux à l'aide d'un fouet ou d'une spatule.

Lustrer : Appliquer une fine couche de sirop ou de confiture pour rendre une préparation brillante.

P

Panade : Préparation de base utilisée pour la pâte à choux, faite de farine, eau et beurre.

Pocher : Cuire doucement dans un liquide chaud ou déposer une préparation (pâte à choux, meringue) à l'aide d'une poche à douille.

R

Rayer : Faire des motifs sur une pâte à l'aide d'un couteau (souvent sur une galette des rois).

Reposer : Laisser une pâte ou une préparation au frais ou à température ambiante pour la détendre ou la faire lever.

Z

Zester : Prélever la fine couche extérieure d'un agrume pour en extraire l'arôme.

I

Incorporer : Ajouter délicatement un ingrédient (souvent des blancs en neige) à une préparation pour ne pas casser la texture.

M

Macaronner : Mélanger une pâte à macaron jusqu'à ce qu'elle ait une texture brillante et homogène.

Monter : Fouetter une préparation (comme de la crème ou des blancs d'œufs) pour incorporer de l'air et augmenter le volume.

Q

Quadriller : Dessiner des lignes croisées sur une pâte ou un dessert pour la décoration.

S

Serrer : Fouetter une préparation (comme les blancs d'œufs) pour qu'elle devienne plus ferme.

Singer : Saupoudrer de farine une préparation pour épaissir une sauce ou une crème.

T

Tamiser : Passer une poudre (farine, sucre glace, cacao) au travers d'un tamis ou d'une passoire pour enlever les grumeaux.

Tourer : Étaler une pâte et y incorporer du beurre en plusieurs pliages pour créer des couches (technique utilisée pour la pâte feuilletée).

Avec ce lexique, tu as une bonne base pour comprendre les termes les plus courants en pâtisserie et réussir tes recettes comme un chef !

4 Comment chemiser un moule ?

Pourquoi est il important de chemiser ton moule ?
Chemiser un moule est une étape importante en pâtisserie, et voici pourquoi :

1. FACILITE LE DÉMOULAGE

Chemiser le moule (avec du beurre, de la farine, ou du papier sulfurisé) empêche la préparation de coller aux parois du moule, ce qui rend le démoulage facile et propre. Cela évite d'abîmer le gâteau ou la pâtisserie.

2. PRÉSERVE LA TEXTURE ET L'APPARENCE

En empêchant la pâte de s'attacher au moule, le chemisage garantit une surface lisse et homogène pour votre gâteau ou tarte, ce qui est essentiel pour une présentation réussie.

3. EVITE LES PERTES

Si une partie du gâteau reste collée au moule, non seulement cela gâche l'esthétique, mais cela peut aussi entraîner une perte de matière. Chemiser permet de récupérer l'intégralité de votre préparation.

4. ASSURE UNE CUISSON UNIFORME

Un bon chemisage avec du papier sulfurisé ou de la farine évite que certaines parties de la pâte ne brûlent ou ne collent, ce qui contribue à une cuisson homogène.

5. ADAPTÉ À DIFFÉRENTS TYPES DE PRÉPARATIONS

Selon la recette, chemiser peut également ajouter des bénéfices spécifiques :

- Pour un gâteau : beurre et farine pour éviter l'adhérence.
- Pour des entremets : papier sulfurisé pour un démoulage délicat.
- Pour des préparations glacées : un film alimentaire appelé « Rhodoïd » permet de protéger les textures sensibles.

En résumé, chemiser est une étape simple mais essentielle pour garantir la réussite de vos pâtisseries, tant sur le plan visuel que gustatif !

5 Réaliser une recette de moelleux au chocolat

MATÉRIEL

- Un moule à gâteau de 20cm de diamètre
- Une maryse
- Des bols
- Un fouet
- Un batteur électrique

INGRÉDIENTS

- 170 g de chocolat noir
- 140 g de beurre
- 5 oeufs
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique

N'oublies pas, à chaque fois que tu verras ce symbole Cela signifie que l'étape doit être réalisée par un adulte ou en présence d'un adulte !

1. Préchauffe le four à 180°.
2. Fais fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes ou au **bain-marie**.
3. **Clarifie** les oeufs : place les jaunes dans un bol et les blancs dans un second bol.
4. Verse le sucre sur les jaunes et **blanchis** la préparation.
5. Ajoute le mélange chocolat/beurre fondu et incorpore-le en fouettant brièvement.
6. Sur ce mélange, **tamise** la farine et la levure et fouette pour bien les incorporer.
7. À l'aide ton ton batteur électrique, **monte les blancs en neige**.
8. Verse un tiers de tes blancs montés sur ta préparation précédente puis, fouette énergiquement pour assouplir le tout.
9. Incorpore les blancs restants délicatement avec une maryse.
10. Verse la pâte dans ton moule chemisé de 20 cm de diamètre.
11. Enfourne pendant 40 minutes.
12. Tu peux vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, plante-le au centre de ton gâteau : ta lame doit ressortir sèche.
13. À la sortie du four, laisse ton gâteau refroidir 20 minutes avant de le démouler sur une grille puis, laisse-le complètement refroidir à température ambiante pendant 1h30 avant de réaliser le glaçage rocher !

Conservation : le moelleux au chocolat se conserve dans une boite hermétique, à température ambiante, jusqu'à 6 jours.

6 Le glaçage rocher

MATÉRIEL

- Un bol
- Une casserole
- Une cuillère
- Une maryse
- Une spatule coudée

INGRÉDIENTS

- 70 g d'amandes en grains
- 100 g de chocolat noir
- 150 g de chocolat au lait
- 45 ml d'huile neutre (tournesol, colza, pépin de raisin ou arachide).

Tu peux remplacer les amandes en grains par des noisettes, des fruits confits, des billes chocolatées ou ne pas les mettre du tout.

1. Avant de réaliser ton glaçage, place ton moelleux au chocolat qui a complètement refroidi au congélateur (c'est pour faire mieux adhérer ton glaçage !)
2. Commence par faire fondre les chocolats au **bain-marie**.
3. Ajoute l'huile neutre et mélange pour obtenir un glaçage bien homogène.
4. Ajoute les amandes en grains dans les chocolat fondus.
5. Dépose une grille sur une plaque de cuisson, puis, dépose ton gâteau qui était au congélateur.
6. Verse le glaçage rocher au centre de ton moelleux au chocolat en prenant soin de le recouvrir entièrement, même les côtés ! Tu peux t'aider d'une petite spatule coudée !
7. Laisse le glaçage complètement figés au frais pendant 30 minutes avant de le déguster !

Conservation : le moelleux au chocolat avec son glaçage rocher se conserve dans une boite hermétique, au frais , jusqu'à 6 jours. Je te conseille de le sortir 20 min du frais avant de le déguster pour qu'il retrouve son moelleux.

7 Le gâteau amandes & vanille

MATÉRIEL

- Un moule de 20cm de diamètre
- Un fouet
- Un bol

INGRÉDIENTS

- 5 oeufs
- 200g de beurre mou demi-sel
- 180g de sucre
- 185g d'amandes en poudre
- 65g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'arôme de vanille

1. Préchauffe ton four à 170° en mode statique.
2. Dans un bol, verse le **beurre pommade**, le sucre, l'arôme de vanille et fouette énergiquement pendant 2 minutes.
3. Ajoute la poudre d'amandes et fouette énergiquement.
4. Incorpore les oeufs un à un en prenant soin de bien fouetter entre chaque ajout.
5. **Tamise** la farine, le sel et fouette brièvement pour les incorporer.
6. Verse la pâte dans ton moule chemisé de 20 cm de diamètre.
7. Enfourne pendant 55 minutes.
8. Tu peux vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, plante-le au centre de ton gâteau : ta lame doit ressortir sèche.
9. À la sortie du four, laisse ton gâteau refroidir 20 minutes avant de le démouler sur une grille puis, laisse -le complètement refroidir à température ambiante pendant 1h30 avant de réaliser le glaçage !

8 Le glaçage

MATÉRIEL

- Une petite spatule coudée
- Un petit bol
- Un fouet

INGRÉDIENTS

- 100g de sucre glace
- 5g de jus de citron
- 10g d'eau
- Des perles en sucre

1. Commence par mélanger l'eau avec le jus de citron
2. Dans un petit bol, verse le sucre glace.
3. Verse petit à petit ton mélange eau et jus de citron en fouettant entre chaque ajout.
4. Ta glace royale est prête quand elle est bien lisse et brillante.
5. Récupère ton gâteau qui a complètement refroidi et verse ton glaçage au centre de celui-ci (sur le côté bien plat de ton gâteau)
6. À l'aide de ta spatule coudée, étale le glaçage en prenant soin qu'il ne coule pas sur les côtés.
7. Termine en aérant les bordure avec des perles en sucre !

Conservation : le gâteau amandes se conserve dans une boite hermétique, à température ambiante, jusqu'à 6 jours.