

READLY

CADEAU 1

Petit Chef

Vie pratique & cuisine : recettes et petites activités

La rédaction

READLY · 2026

Petit Chef – Vie pratique & cuisine : recettes et petites activités
La rédaction

© 2026 Readly. Tous droits réservés. Cette publication est destinée à l'usage personnel de l'acheteur. Toute copie, diffusion ou revente sans l'accord de l'éditeur est interdite.

Attention : cette publication contient des idées de jeux et de bricolage pour des enfants de 3 à 8 ans et ne constitue qu'une source d'inspiration générale. Les enfants réalisent ces activités toujours sous la surveillance d'un adulte, surtout avec un couteau, des ciseaux, de l'eau chaude, une cuisinière, un four, des bougies, de petits objets, des ballons, des sacs et de l'eau. Vérifiez au préalable que les matériaux conviennent à l'âge de votre enfant et faites très attention aux plus jeunes frères et sœurs (les petits objets peuvent provoquer un étouffement). Tenez compte des allergies, ne mangez jamais des matériaux fabriqués ou trouvés qui ne sont pas destinés à être mangés et ne goûtez pas aux expériences. En cas de doute sur la sécurité d'une activité, passez-la. Cette publication ne donne aucun conseil médical ou pédagogique, ne promet aucun résultat de développement et ne remplace jamais l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel. En cas d'urgence : appelez le 112 (ou le 15 en France).

Table des matières

1. Bienvenue dans la cuisine
2. Cuisine froide : cuisiner sans feu
3. Pâtisserie en famille
4. Légumes, herbes aromatiques et mini-potager
5. Fêtes et saisons
6. Aider à la maison
7. Conseils pour les petits chefs
8. Des vidéos pour vous accompagner

Bienvenue dans la cuisine

Les enfants adorent faire comme les grands. En cuisine, c'est possible tous les jours : remuer, peser, laver, tartiner, goûter et ranger. Dans ce guide thématique, vous trouverez 30 recettes et petites tâches de cuisine à faire avec votre enfant de 3 à 8 ans. Le but n'est pas de réussir un repas parfait, mais de fabriquer quelque chose ensemble, de découvrir et d'être fiers du résultat.

À qui s'adresse ce guide ?

Aux parents, aux grands-parents et à tous les adultes qui veulent confier une vraie mission à un enfant. Pas besoin d'être un bon cuisinier. Toutes les recettes utilisent des ingrédients de supermarché et du matériel que vous avez déjà presque toujours chez vous : un saladier, un verre doseur, une cuillère en bois, une plaque de cuisson et un tablier d'enfant (un vieux T-shirt fait aussi l'affaire).

Comment utiliser ce guide

- **Choisissez un chapitre adapté à la journée.** Peu de temps ? Commencez par la cuisine froide. Après-midi de pluie ? Faites de la pâtisserie en famille.

- **Lisez d'abord la recette vous-même.** Préparez tout avant d'appeler votre enfant. Ainsi, le moment reste agréable et vous n'avez pas à chercher en cours de route.
- **Partagez les tâches.** Chaque recette indique ce que votre enfant peut faire et ce qui revient toujours à l'adulte. La variante explique comment simplifier pour les 3–4 ans ou proposer un défi aux 7–8 ans.
- **Prévoyez un peu de désordre.** De la farine par terre, cela fait partie du jeu. Posez un vieux torchon sous le tabouret et faites du rangement une étape fixe de la recette.

La sécurité en cuisine

> **Attention :** toutes les recettes sont prévues **sous la surveillance d'un adulte**. L'adulte s'occupe toujours de la cuisinière, du four, de la bouilloire, du mixeur plongeant et du blender. Votre enfant ne touche jamais aux casseroles chaudes, aux plaques du four ni à l'eau bouillante. Il ne coupe qu'avec un couteau d'enfant ou un couteau en plastique à bout rond, et seulement des aliments tendres.

- **Allergies :** beaucoup de recettes contiennent de l'œuf, du lait, du gluten ou des fruits à coque. Lisez toujours les étiquettes et adaptez la recette si quelqu'un à la maison (ou un petit ami invité) est allergique.

- **Pâte crue :** ne laissez pas votre enfant manger de la pâte crue contenant de l'œuf cru ou de la farine crue. On goûte une fois que c'est cuit.
- **Lavage des mains :** avant de cuisiner, après avoir touché de l'œuf cru et après le rangement.
- **Un appui stable :** un tabouret de cuisine ou un marchepied solide, jamais une chaise qui bouge.
- **Les tout-petits à proximité :** gardez les petits morceaux comme les raisins entiers, les raisins secs et les fruits à coque hors de portée des enfants de moins de 3 ans. Coupez toujours les raisins et les tomates cerises en deux dans la longueur.

> **Astuce :** offrez à votre enfant sa propre « boîte de cuisine » avec un petit tablier, un couteau d'enfant, un petit fouet et une cuillère à mesurer. Un enfant qui a ses propres outils se sent vraiment comme un petit chef.

Cuisine froide : cuisiner sans feu

Les premiers pas

C’est ici que commence tout petit chef. Ces recettes n’ont pas besoin de four ni de cuisinière : votre enfant peut presque tout faire seul, laver, tartiner, disposer, remuer et un peu couper avec un couteau d’enfant. Idéal pour les plus jeunes cuisiniers et pour les jours où vous avez peu de temps.

Recette 1 · Brochettes de fruits arc-en-ciel

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Votre enfant enfile des morceaux de fruits sur une brochette, dans les couleurs de l'arc-en-ciel. Il s'exerce aux couleurs, à l'ordre et à la motricité fine, et mange souvent plus de fruits que d'habitude.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des fruits de plusieurs couleurs, par exemple des fraises (rouge), des clémentines (orange), une banane (jaune), des kiwis (vert) et des myrtilles (bleu)
- 4 à 6 piques à brochette en bois, dont un adulte a coupé la pointe, ou des pailles
- Un couteau d'enfant et une planche
- Une assiette pour poser les brochettes

COMMENT FAIRE

1. Lavez les fruits ensemble dans une passoire. Votre enfant peut tamponner les fraises avec un torchon.
2. Coupez vous-même les fruits durs (éplucher le kiwi, couper les fraises en deux). Votre enfant coupe la banane épluchée en rondelles d'environ 1 cm et sépare la clémentine en quartiers.
3. Disposez les fruits en rangées, par couleur. Nommez les couleurs ensemble et comptez combien il y a de

morceaux de chaque couleur.

4. Votre enfant enfile les morceaux sur une pique dans l'ordre de l'arc-en-ciel : rouge, orange, jaune, vert, bleu.
5. Posez les brochettes sur une assiette et mangez-les tout de suite, ou mettez-les 15 minutes au réfrigérateur.

Variante : pour les 3–4 ans, utilisez des pailles et de plus gros morceaux de fruits ; les 7–8 ans inventent un motif (rouge-jaune-rouge-jaune) et préparent une brochette pour chaque membre de la famille. **Attention :** gardez les piques hors de portée des enfants de moins de 3 ans et ne laissez personne se déplacer avec une pique dans la bouche.

Recette 2 · Tartines à visage

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Une simple tartine devient un visage rigolo, avec des yeux en concombre et des cheveux en carotte râpée. Votre enfant s'exerce à tartiner, à disposer et à imaginer, et prépare lui-même son déjeuner.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 tranches de pain par enfant (complet ou blanc)
- De quoi tartiner : fromage frais, houmous ou fromage à tartiner
- Du concombre en rondelles, des tomates cerises coupées en deux dans la longueur, une carotte râpée, des lamelles de poivron
- Un couteau en plastique ou un couteau à beurre et une assiette par enfant

COMMENT FAIRE

1. Disposez tous les légumes dans de petits bols. Vous vous chargez de râper et de couper les tomates en deux.
2. Avec un couteau à beurre, votre enfant étale une fine couche de fromage frais ou de houmous sur toute la tranche, jusqu'à la croûte.
3. Place au visage : deux rondelles de concombre pour les yeux, une demi-tomate pour le nez, une lamelle de

poivron pour la bouche.

4. Saupoudrez de carotte râpée en haut pour les cheveux, ou pour la barbe. Ceux qui le souhaitent font des sourcils avec une lanière de peau de concombre.
5. Demandez à votre enfant de donner un prénom au visage et de dire ce qu'il ressent : content, fâché, surpris. Ensuite, on mange !

Variante : les 3–4 ans reçoivent les légumes en gros morceaux ; les 7–8 ans font un animal (un chat avec des moustaches en ciboulette) ou le visage d'un membre de la famille. **Attention :** le houmous contient du sésame ; choisissez autre chose à tartiner en cas d'allergie.

Recette 3 · Verrines de yaourt en couches

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Dans un verre transparent, votre enfant construit des couches de yaourt, de fruits et de flocons d'avoine. Il s'exerce à verser à la cuillère, à compter et à bien construire, et voit exactement ce qu'il y a dans son petit-déjeuner.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 400 ml de yaourt nature entier ou de fromage blanc (pour 4 verrines)
- 200 g de fruits tendres : myrtilles, framboises ou rondelles de banane
- 8 cuillères à soupe de flocons d'avoine ou de muesli croustillant sans fruits à coque
- 4 verres ou pots transparents, une cuillère à soupe

COMMENT FAIRE

1. Alignez les verres et mettez 2 cuillères à soupe de yaourt au fond de chacun. Votre enfant compte les cuillères à voix haute.
2. Ajoutez une couche de fruits : une poignée de baies ou 4 à 5 rondelles de banane.
3. Puis 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine. Regardez ensemble le verre de côté : voyez-vous déjà les

couches ?

4. Recommencez : yaourt, fruits, flocons d'avoine, jusqu'à ce que le verre soit presque plein. Terminez par une jolie petite couronne de baies sur le dessus.
5. Mettez les verrines 10 minutes au réfrigérateur ou mangez-les tout de suite, au petit-déjeuner ou au goûter.

Variante : les 3–4 ans utilisent une grande cuillère et un verre large ; les 7–8 ans dessinent d'abord un « plan de construction » en couleurs et réalisent la verrine exactement comme prévu.
Attention : contient du lait et du gluten (flocons d'avoine) ; il existe des yaourts végétaux et des flocons sans gluten.



Des couches de yaourt, de fruits et de flocons d'avoine dans un verre

Pixabay (Monfocus)

Recette 4 · Roulés de wrap au fromage et au concombre

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Votre enfant tartine, garnit et roule un wrap, puis le coupe en petits escargots. Rouler et serrer, c'est un bel exercice pour les mains.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 wraps de blé
- 4 cuillères à soupe de fromage frais
- 4 tranches de fromage ou de blanc de poulet
- Un demi-concombre, coupé en longs bâtonnets fins par un adulte
- Une planche à découper et un couteau d'enfant à bout rond

COMMENT FAIRE

1. Posez un wrap à plat sur la planche. Votre enfant y étale 2 cuillères à soupe de fromage frais, presque jusqu'au bord.
2. Posez dessus 2 tranches de fromage ou de blanc de poulet, et quelques bâtonnets de concombre du côté le plus proche de votre enfant.
3. Roulez le wrap bien serré ensemble, en partant du côté du concombre. Laissez le rouleau 5 minutes sur la

jointure : il restera fermé.

4. Votre enfant coupe le rouleau en tranches d'environ 2 cm avec le couteau d'enfant. Tenez le rouleau ensemble : vous par une extrémité, votre enfant avec le couteau.
5. Dressez les escargots debout sur une assiette et comptez-les.

Variante : à 4 ans, c'est vous qui coupez et votre enfant se contente de rouler ; les 7–8 ans inventent leur propre garniture, par exemple du houmous avec de la carotte râpée. **Attention :** contient du gluten et du lait.

Recette 5 · Boules d’énergie aux flocons d’avoine et aux dattes

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min + 30 min de repos au frais · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Pétrir et rouler : cette recette ressemble à un jeu de pâte à modeler, mais comestible. Votre enfant s’exerce à peser, à compter et à former des boules de même taille.

CE QU’IL VOUS FAUT

- 100 g de dattes molles dénoyautées
- 100 g de flocons d’avoine
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 2 cuillères à soupe d’eau
- Un hachoir ou un mixeur plongeant (réservé à l’adulte), un saladier, une balance

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant pèse les dattes et les flocons d’avoine sur la balance. Lisez les chiffres ensemble : on s’arrête à 100.
2. Vous mixez les dattes avec les flocons d’avoine, les graines de tournesol, le cacao et l’eau, jusqu’à obtenir une pâte collante. Votre enfant regarde à bonne distance.

3. Versez la pâte dans un saladier. Votre enfant prend une cuillère à café de pâte et la roule entre ses paumes pour former une boule de la taille d'une bille.
4. Posez les boules sur une assiette et comptez-les. Vous en obtenez en général 15 à 18.
5. Laissez-les 30 minutes au réfrigérateur. Ensuite, conservez-les jusqu'à 4 jours dans une boîte fermée, au réfrigérateur.

Variante : les 3–4 ans roulent de grosses boules ; les 7–8 ans les roulent dans de la noix de coco râpée ou dans quelques flocons d'avoine en plus, et préparent une étiquette pour la boîte.
Attention : contient du gluten ; les lames du hachoir sont très tranchantes, seul l'adulte sort la pâte.

Recette 6 · Citronnade maison

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Presser, remuer, goûter : votre enfant prépare lui-même une carafe de citronnade et découvre comment l'acide et le sucré se marient. Parfait pour une journée chaude ou pour un petit stand au jardin.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 citrons
- 2 à 3 cuillères à soupe de sucre ou de miel (pas de miel avant l'âge de 1 an)
- 1 litre d'eau fraîche
- Un presse-agrumes, une carafe, une longue cuillère
- Quelques feuilles de menthe ou des rondelles de concombre (facultatif)

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant fait rouler les citrons fermement sur le plan de travail avec la paume de la main. Ils deviennent plus mous et donnent plus de jus.
2. Vous coupez les citrons en deux. Votre enfant tourne chaque moitié sur le presse-agrumes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus.
3. Versez le jus dans la carafe et retirez ensemble les pépins avec une cuillère.

4. Votre enfant ajoute le sucre à la cuillère et verse l'eau lentement. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
5. Goûtez avec une petite cuillère propre. Trop acide ? Ajoutez une demi-cuillère de sucre. Trop sucré ? Un petit filet d'eau. Ajoutez la menthe ou le concombre et mettez la carafe au frais.

Variante : les 3–4 ans remuent et goûtent surtout ; les 7–8 ans mesurent l'eau avec un verre doseur et notent leur propre recette pour la prochaine fois. **Attention :** le jus de citron pique dans les petites plaies et dans les yeux ; lavez-vous les mains après avoir pressé.

Pâtisserie en famille

Peser, remuer et attendre devant le four

La pâtisserie réunit calcul, chimie et patience. Votre enfant pèse, pétrit et façonne ; vous enfournez la plaque et vous la sortez. Le plus beau moment est souvent l'attente, le nez près de la vitre du four (à bonne distance) et une odeur sucrée dans toute la maison.

> **Attention :** le four, la plaque et les grilles sont chauds. Seul l'adulte met un plat au four et le sort, avec des maniques. Ne laissez pas votre enfant manger de la pâte crue contenant de l'œuf ou de la farine crue.

Recette 7 · Biscuits à la banane avec deux ingrédients

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + 15 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Le biscuit le plus facile qui existe : écraser une banane et y mélanger des flocons d'avoine. Idéal comme première recette de pâtisserie, car votre enfant peut presque tout faire seul.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 bananes bien mûres (avec des points bruns)
- 150 g de flocons d'avoine
- Éventuellement une poignée de raisins secs ou une pincée de cannelle
- Un saladier, une fourchette, une cuillère à soupe, une plaque avec du papier sulfurisé

COMMENT FAIRE

1. Vous préchauffez le four à 180 °C. Votre enfant épluche les bananes et les écrase dans le saladier avec une fourchette, jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de morceaux.
2. Votre enfant ajoute les flocons d'avoine et remue jusqu'à obtenir un mélange collant. Les raisins secs ou la cannelle peuvent maintenant être ajoutés.

3. Déposez des petits tas sur la plaque avec une cuillère à soupe, en laissant de la place entre eux. Votre enfant aplatit chaque tas avec le dos de la cuillère.
4. Vous enfournez la plaque pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés.
5. Laissez les biscuits refroidir 10 minutes sur la plaque. Comptez-les ensemble et partagez-les équitablement.

Variante : les 3–4 ans écrasent et déposent à la cuillère ; les 7–8 ans pèsent seuls et font des biscuits de même taille avec une cuillère mesure. **Attention :** contient du gluten ; les raisins secs présentent un risque d'étouffement pour les enfants de moins de 3 ans.

Recette 8 · Muffins aux pommes

Âge : 4–8 ans · Durée : 25 min + 20 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Les muffins sont indulgents : remuer un peu trop, ce n'est pas grave. Votre enfant s'exerce à peser, à casser des œufs et à remplir correctement des moules.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 200 g de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 75 g de sucre
- 1 œuf
- 150 ml de lait
- 75 ml d'huile de tournesol
- 1 pomme, râpée par un adulte
- 1 cuillère à café de cannelle
- 12 caissettes en papier et un moule à muffins

COMMENT FAIRE

1. Vous préchauffez le four à 190 °C. Votre enfant met une caissette en papier dans chaque empreinte du moule à muffins et compte jusqu'à 12.
2. Votre enfant pèse la farine et le sucre et les verse dans un grand saladier avec la levure et la cannelle.

3. Dans un deuxième saladier, votre enfant casse l'œuf (on retire les petits morceaux de coquille avec une cuillère) et le bat avec le lait et l'huile.
4. Versez le mélange liquide sur le mélange sec et remuez brièvement avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine sèche visible. Incorporez la pomme râpée avec une spatule.
5. Votre enfant remplit les moules aux trois quarts avec deux cuillères. Vous faites cuire les muffins 20 minutes. Laissez-les refroidir sur une grille.

Variante : à 4 ans, votre enfant se contente de remplir les moules ; les 7–8 ans lisent eux-mêmes la recette à voix haute et règlent un minuteur. **Attention :** contient de l'œuf, du lait et du gluten. Lavez-vous les mains après avoir cassé l'œuf.

Recette 9 · Petits pains pizza

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min + 12 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Chacun prépare sa propre petite pizza sur un demi-petit pain. Votre enfant choisit, étale et saupoudre, et comprend que cuisiner, c'est aussi faire des choix.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 petits pains, coupés en deux par un adulte
- 6 cuillères à soupe de concentré de tomate ou de coulis de tomates
- 100 g de fromage râpé
- Garniture au choix : lamelles de champignon, lanières de poivron, maïs, morceaux de jambon
- 1 cuillère à café d'origan séché, une plaque avec du papier sulfurisé

COMMENT FAIRE

1. Vous préchauffez le four à 200 °C. Posez les moitiés de pain sur la plaque, côté coupé vers le haut.
2. Avec le dos d'une cuillère, votre enfant étale une cuillère à soupe de sauce tomate sur chaque moitié.
3. Mettez la garniture dans de petits bols. Votre enfant dépose ce qu'il aime : un visage, un motif, ou simplement un tas de maïs.

4. Saupoudrez chaque petit pain d'une poignée de fromage et d'une pincée d'origan.
5. Vous faites cuire les petits pains 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laissez-les refroidir 5 minutes : le fromage fondu est très chaud.

Variante : les 3–4 ans saupoudrent le fromage et le maïs ; les 7–8 ans préparent des petits pains pizza pour toute la famille et demandent à l'avance qui veut quoi, comme un vrai pizzaïolo.
Attention : contient du gluten et du lait.



Pétrir, c'est un travail pour de petites mains
Pixabay (MorningbirdPhoto)

Recette 10 · Pétrir ses propres petits pains

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min + 1 h de pousse + 20 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Pétrir demande de la force et fait un bien fou. Votre enfant voit la pâte lever et comprend pourquoi le pain est moelleux. Chaque petit pain peut avoir sa propre forme.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 500 g de farine de blé
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée (7 g)
- 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de sucre
- 300 ml d'eau tiède (préparée par un adulte)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un grand saladier, un torchon propre, une plaque avec du papier sulfurisé

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant pèse la farine et la verse dans le saladier avec la levure, le sel et le sucre. Mélangez un peu avec une cuillère.
2. Vous versez l'eau tiède et l'huile. Votre enfant remue avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une boule grossière.
3. Posez la boule sur le plan de travail fariné. Pétrissez à tour de rôle pendant 10 minutes : appuyer avec la

paume, replier en deux, tourner d'un quart de tour. La pâte devient lisse et élastique.

4. Remettez la pâte dans le saladier, couvrez-la du torchon et laissez-la lever 1 heure dans un endroit chaud. Dessinez ensemble sa taille actuelle et regardez à nouveau au bout d'une heure.
5. Divisez la pâte en 10 morceaux et façonnez des boules, des escargots ou des tresses. Vous faites cuire 18 à 20 minutes à 220 °C, jusqu'à ce qu'ils sonnent creux quand on tapote le dessous.

Variante : à 4 ans, votre enfant pince et roule surtout ; les 7–8 ans tressent trois boudins de pâte et les saupoudrent de graines de sésame. **Attention :** contient du gluten (et du sésame si vous en ajoutez). Ne mangez pas de pâte crue.

Recette 11 · Crumble aux pommes dans un seul plat

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min + 30 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Émietter du beurre et de la farine du bout des doigts, c'est l'une des tâches préférées des jeunes cuisiniers. Le résultat est un dessert chaud pour une journée froide.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 pommes, épluchées et coupées en dés par un adulte
- 1 cuillère à café de cannelle et 1 cuillère à soupe de sucre pour les pommes
- 100 g de farine
- 75 g de beurre froid en petits cubes
- 75 g de cassonade
- 50 g de flocons d'avoine, un plat à four d'environ 20 x 20 cm

COMMENT FAIRE

1. Vous préchauffez le four à 190 °C. Votre enfant met les dés de pomme dans le plat et les saupoudre de cannelle et de 1 cuillère à soupe de sucre. Mélangez un peu avec une cuillère.
2. Dans un saladier, votre enfant verse la farine, la cassonade et les flocons d'avoine.

3. Ajoutez les cubes de beurre froid. Du bout des doigts, votre enfant frotte le beurre dans la farine jusqu'à obtenir de grosses miettes, comme du sable mouillé.
4. Répartissez les miettes sur les pommes. Votre enfant vérifie qu'on ne voit plus de pomme.
5. Vous faites cuire le crumble 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le jus bouillonne sur les bords. Laissez-le refroidir au moins 10 minutes avant de servir.

Variante : les 3–4 ans saupoudrent et émiettent ; les 7–8 ans préparent une version d'automne avec une poignée de mûres ou une poire. **Attention :** le jus de pomme qui bouillonne est brûlant. Contient du gluten et du lait.

Recette 12 · Torsades au fromage en pâte feuilletée

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min + 15 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Saupoudrer, plier et tourner : avec de la pâte feuilletée toute prête, votre enfant fait des torsades croustillantes au fromage. Une bouchée de fête qui paraît difficile, mais qui est très simple.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 carrés de pâte feuilletée surgelée, décongelés
- 75 g de fromage râpé
- 1 œuf, battu
- Un pinceau, une roulette à pizza ou un couteau d'enfant, une plaque avec du papier sulfurisé

COMMENT FAIRE

1. Vous préchauffez le four à 200 °C. Votre enfant pose les carrés de pâte sur la plaque.
2. Votre enfant badigeonne chaque carré d'une fine couche d'œuf battu. On peint doucement, sans faire de flaques.
3. Saupoudrez une bonne pincée de fromage sur la moitié de chaque carré. Repliez l'autre moitié par-dessus et appuyez doucement.

4. Coupez ensemble chaque carré replié en 3 bandes. Votre enfant prend une bande par les deux bouts et la tord comme une corde.
5. Badigeonnez les torsades avec le reste de l'œuf. Vous les faites cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Variante : à 4 ans, votre enfant saupoudre et badigeonne ; les 7–8 ans font aussi des torsades sucrées, à la cannelle et au sucre.
Attention : contient de l'œuf, du lait et du gluten. Lavez-vous les mains après avoir manipulé de l'œuf cru.

Légumes, herbes aromatiques et mini-potager

De la graine à l’assiette

Les enfants mangent souvent les légumes avec plus de plaisir quand ils les ont semés, lavés ou coupés eux-mêmes. Dans ce chapitre, vous faites pousser des herbes aromatiques sur le rebord de la fenêtre, vous explorez les légumes avec tous vos sens et vous préparez un repas simple dans lequel votre enfant a une vraie mission.

Recette 13 · Cresson alénois sur une assiette

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + 5 à 7 jours de pousse · Lieu : à l'intérieur, rebord de fenêtre · Surveillance : oui

Le cresson alénois pousse si vite que votre enfant voit une différence chaque jour. Ensuite, il le coupe lui-même et le répand sur une tartine avec de l'œuf ou du fromage.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 sachet de graines de cresson alénois
- Du coton ou du papier absorbant
- Une assiette creuse peu profonde ou une boîte à œufs vide
- Un vaporisateur ou une cuillère à café d'eau
- Des ciseaux d'enfant

COMMENT FAIRE

1. Posez une couche de coton ou 3 couches de papier absorbant sur l'assiette. Votre enfant l'humidifie avec le vaporisateur, juste ce qu'il faut pour que ce soit humide, sans que ça baigne.
2. Votre enfant sème les graines en une couche fine et régulière. S'il le souhaite, il peut dessiner une lettre ou un cœur.
3. Placez l'assiette sur un rebord de fenêtre lumineux. Chaque matin, votre enfant vaporise un peu d'eau pour

que le coton reste humide.

4. Regardez ensemble chaque jour : après 1 à 2 jours, on voit de petites racines ; après 5 à 7 jours, de petites feuilles vertes d'environ 5 cm.
5. Coupez le cresson avec les ciseaux d'enfant, juste au-dessus du coton, et répandez-le sur une tartine.

Variante : les 3–4 ans vaporisent et observent ; les 7–8 ans mesurent la hauteur chaque jour avec une règle et tiennent un tableau de croissance. **Attention :** ne mangez que du cresson que vous avez semé vous-même à partir de graines destinées à la consommation.

Recette 14 · Pots d'herbes aromatiques sur le rebord de la fenêtre

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min + 2 min par jour · Lieu : à l'intérieur ou sur le balcon · Surveillance : oui

Votre enfant plante son propre petit jardin d'herbes aromatiques et s'en occupe. Sentir, toucher et, plus tard, cueillir pour la soupe : une petite mission avec une grande récompense.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 petits pots percés au fond, avec des soucoupes
- Du terreau
- Des graines ou de petits plants de ciboulette, de persil et de basilic
- Un petit arrosoir ou un gobelet, des bâtonnets de glace et un feutre pour les étiquettes

COMMENT FAIRE

1. Étalez un vieux journal sur la table. Votre enfant remplit les pots de terreau avec une petite pelle, jusqu'à 2 cm sous le bord, et tasse légèrement la terre.
2. Semez une pincée de graines dans chaque pot et recouvrez-les d'une fine couche de terre. Un plant se met dans un petit creux et se tasse doucement.

3. Votre enfant écrit ou dessine le nom de chaque herbe sur un bâtonnet de glace et le plante dans le bon pot.
4. Arrosez chaque pot de quelques petits coups d'eau, jusqu'à ce que la terre soit humide. Placez-les sur un rebord de fenêtre lumineux.
5. Mettez-vous d'accord : chaque matin, votre enfant vérifie avec un doigt si la terre est sèche, puis arrose un peu. Au bout de quelques semaines, on peut cueillir.

Variante : les 3–4 ans remplissent et arrosent ; les 7–8 ans sentent une feuille les yeux bandés et devinent de quelle herbe il s'agit.
Attention : le terreau ne se met pas dans la bouche ; lavez-vous les mains après avoir planté.

Recette 15 · Dégustation de légumes avec tous les sens

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Un jeu pour vraiment apprendre à connaître les légumes : comment est-ce au toucher, quel bruit ça fait quand on croque, quelle odeur ça a ? Sans pression pour tout manger, mais avec beaucoup de curiosité.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 5 sortes de légumes en bâtonnets ou en rondelles : carotte, concombre, poivron, céleri branche, radis
- Une écharpe comme bandeau (seulement si votre enfant le souhaite)
- Une feuille de papier et des crayons de couleur
- Une petite assiette par légume

COMMENT FAIRE

1. Vous coupez les légumes. Votre enfant les lave avant sous le robinet et pose chaque sorte sur sa propre assiette.
2. Regardez et touchez d'abord : lequel est lisse, lequel a des fils, lequel est froid ou humide ? Demandez à votre enfant de ranger les légumes en ligne, du plus tendre au plus dur.

3. Sentez et écoutez : croquez chacun votre tour dans un morceau. Lequel craque le plus fort ? Lequel sent fort ?
4. Ceux qui osent mettent le bandeau et devinent quel légume ils goûtent. Changez ensuite de rôle.
5. Sur la feuille, votre enfant dessine un pouce vers le haut, un pouce sur le côté ou un pouce vers le bas pour chaque légume. Dans une semaine, réessayez ceux du « pouce sur le côté ».

Variante : les 3–4 ans nomment les couleurs et les bruits ; les 7–8 ans inventent leurs propres mots pour les goûts (sucré, amer, frais, piquant) et créent une carte des légumes. **Attention :** pour les petits, coupez bien les radis et le céleri en petits morceaux, sans jamais les donner entiers.



Des légumes colorés prêts à être goûtés

Pixabay (niekverlaan)

Recette 16 · Soupe de potiron avec un adulte

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Un vrai repas dans lequel votre enfant joue un rôle important : laver, peser, ajouter et décorer l'assiette. Vous vous occupez de couper le potiron, qui est dur, et de tout ce qui se passe près de la cuisinière.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 petit potiron (environ 800 g), épluché et coupé en cubes par un adulte
- 1 oignon et 1 carotte
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Un peu de crème liquide ou de lait, une pincée de poivre
- Une casserole, un mixeur plongeant (réservé à l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant lave et épluche la carotte avec un économe, et pèse les cubes de potiron sur la balance.
2. Vous coupez l'oignon et la carotte et vous les faites revenir 5 minutes dans l'huile. Pendant ce temps, votre enfant reste à un endroit sûr et compte les cubes de potiron dans un bol.

3. Vous mettez le potiron dans la casserole. Votre enfant mesure le bouillon dans un verre doseur ; c'est vous qui le versez dans la casserole. Laissez cuire doucement 20 minutes.
4. Vous mixez la soupe avec le mixeur plongeant, hors du feu. Une fois la casserole posée sur une planche, votre enfant ajoute un peu de crème et une pincée de poivre.
5. Quand la soupe a un peu refroidi dans le bol, votre enfant dessine avec une cuillère de crème une spirale ou un smiley sur la surface.

Variante : à 4 ans, votre enfant compte et décore ; les 7–8 ans pèsent tout seuls et font griller avec vous les graines de potiron au four. **Attention :** la soupe bouillante et le mixeur plongeant sont réservés à l'adulte. Le bouillon peut contenir du céleri et du gluten ; lisez l'étiquette.

Recette 17 · Compose ta propre salade

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Comme à un buffet de salades, vous préparez des petits bols et votre enfant choisit lui-même. Il secoue aussi une vinaigrette simple dans un pot : c'est toujours un succès.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De la salade, lavée et déchirée en morceaux
- Des petits bols de maïs, de carotte râpée, de dés de concombre, de tomates cerises coupées en deux, de dés de fromage
- Pour la vinaigrette : 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à café de miel, une pincée de sel
- Un pot de confiture vide avec son couvercle

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant déchire la salade en bouchées et la sèche dans une essoreuse à salade ou la tamponne avec un torchon.
2. Mettez tous les petits bols sur la table. Votre enfant compose une assiette avec au moins 3 couleurs : du vert au fond, puis ce qu'il aime.
3. Pour la vinaigrette : votre enfant verse à la cuillère l'huile, le jus de citron, le miel et le sel dans le pot de

confiture. Vous vissez bien le couvercle.

4. On secoue ! Comptez ensemble jusqu'à 20 et regardez l'huile et le jus devenir une petite sauce crémeuse.
5. Votre enfant verse un petit filet de vinaigrette sur la salade et la sert à table.

Variante : les 3–4 ans déchirent et secouent ; les 7–8 ans préparent la salade pour toute la famille, avec une combinaison de couleurs différente pour chacun. **Attention :** contient du lait (fromage) ; pas de miel pour les bébés de moins de 1 an.

Recette 18 · Chips de légumes au four

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min + 25 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Avec de fines tranches de légumes, vous faites des chips croustillantes. Votre enfant découvre que les légumes ont un tout autre goût quand on les prépare autrement.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 patate douce, 1 betterave crue et 1 panais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel et une pincée de paprika
- Une mandoline (réservée à l'adulte), un grand saladier, 2 plaques avec du papier sulfurisé

COMMENT FAIRE

1. Vous préchauffez le four à 160 °C. Votre enfant frotte les légumes sous le robinet avec une brosse.
2. Vous coupez les légumes en tranches très fines. Votre enfant les met dans le grand saladier.
3. Votre enfant verse l'huile dessus et mélange le tout avec les mains propres, jusqu'à ce que chaque tranche brille. Saupoudrez de sel et de paprika.
4. Votre enfant dispose les tranches une par une côte à côte sur les plaques, sans qu'elles se chevauchent. Un bel exercice de patience.

5. Vous faites cuire les chips 20 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson. Laissez-les refroidir : c'est alors qu'elles deviennent vraiment croustillantes.

Variante : à 4 ans, votre enfant mélange et dispose ; les 7–8 ans trient les chips par couleur après la cuisson et font un test de goût. **Attention :** la mandoline est très coupante, réservée à l'adulte. La betterave tache les mains et les vêtements : mettez un tablier.

Fêtes et saisons

Cuisiner tout au long de l’année

À chaque fête correspond une gourmandise. Avec ces recettes, votre enfant prépare lui-même quelque chose pour la Saint-Nicolas, pour Pâques, pour les beaux jours, pour un anniversaire ou pour un dimanche matin en famille. Les fêtes trouvent ainsi leur place en cuisine, avec un souvenir qui reste.

Recette 19 · Petits biscuits épicés pour la Saint-Nicolas

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min + 15 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Rouler de petites boules et les aligner sur la plaque : compter et rouler en même temps. L'odeur des épices à pain d'épices et à speculoos fait vraiment partie des semaines qui précèdent le 6 décembre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 125 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 60 g de cassonade
- 50 g de beurre mou
- 2 cuillères à café d'épices à pain d'épices ou à speculoos (cannelle, gingembre, clou de girofle)
- 2 cuillères à soupe de lait
- Une pincée de sel, un saladier, une plaque avec du papier sulfurisé

COMMENT FAIRE

1. Vous préchauffez le four à 175 °C. Votre enfant pèse la farine, la cassonade et le beurre et met le tout dans le saladier avec la levure, les épices et le sel.

2. Votre enfant malaxe avec les mains jusqu'à obtenir des miettes, ajoute le lait et pétrit encore jusqu'à obtenir une boule de pâte souple.
3. Pincez des petits morceaux de pâte et roulez-les en boules de la taille d'une noisette. Posez-les sur la plaque en rangées de 6.
4. Comptez ensemble combien il y a de rangées et combien cela fait de biscuits en tout. En général, il y en a une cinquantaine.
5. Vous faites cuire les biscuits 12 à 15 minutes. Laissez-les refroidir complètement : ils deviennent alors croustillants. Glissez-en quelques-uns dans un soulier ou dans un petit sachet pour les voisins.

Variante : les 3–4 ans roulent de grosses boules ; les 7–8 ans écrivent un petit poème de Saint-Nicolas à mettre dans un sachet de biscuits. **Attention :** contient du gluten et du lait. Ne mangez pas de pâte crue contenant de la farine crue.

Recette 20 · Teindre des œufs de Pâques avec des pelures d'oignon

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min + 30 min de cuisson et de refroidissement · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Une vieille méthode pour colorer des œufs, avec ce que vous avez en cuisine. Votre enfant pose de petites feuilles sur les œufs et découvre ensuite une jolie empreinte blanche sur la coquille brune.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 œufs blancs
- Les pelures sèches de 8 à 10 oignons (à récupérer pendant une semaine)
- De petites feuilles et fleurs du jardin, comme du persil ou du trèfle
- 6 morceaux de vieux collant ou de voilage, et des élastiques
- Une casserole, 1 cuillère à soupe de vinaigre, un peu d'huile et du papier absorbant

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant humidifie légèrement une feuille et la presse à plat contre un œuf cru.
2. Ensemble, tirez un morceau de collant bien serré autour de l'œuf et fixez-le avec un élastique. Ainsi, la

feuille ne bouge plus.

3. Votre enfant met les pelures d'oignon dans la casserole. Vous y déposez les œufs, vous versez de l'eau jusqu'à les recouvrir, vous ajoutez le vinaigre et vous faites cuire 10 minutes.
4. Vous laissez les œufs 20 minutes dans l'eau colorée, hors du feu, puis vous les rincez à l'eau froide.
5. Quand les œufs sont froids, votre enfant retire le collant et la feuille. Frottez-les avec une goutte d'huile sur du papier absorbant : ils brilleront.

Variante : les 3–4 ans posent les feuilles et enlèvent le collant ; les 7–8 ans essaient aussi le chou rouge (œufs bleus) et comparent les couleurs. **Attention :** l'eau bouillante est réservée à l'adulte. Contient de l'œuf ; ne mangez plus les œufs durs qui sont restés longtemps à l'extérieur.

Recette 21 · Glaces à l'orange pour les beaux jours

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + au moins 4 h au congélateur · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Votre enfant presse des oranges, mélange avec du yaourt et remplit lui-même les moules. Un goûter frais pour un jour de fête, ou simplement pour un après-midi chaud.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 oranges
- 200 ml de yaourt nature entier
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sucre
- Quelques morceaux de mangue ou de clémentine (facultatif)
- 6 moules à glace ou petits gobelets avec des bâtonnets de glace, un presse-agrumes, un verre doseur avec bec verseur

COMMENT FAIRE

1. Vous coupez les oranges en deux. Votre enfant les presse sur le presse-agrumes et verse le jus dans le verre doseur. Lisez ensemble combien il y a de ml.
2. Votre enfant mélange le yaourt et le miel dans le jus jusqu'à obtenir une couleur orange uniforme.
3. Mettez un morceau de mangue dans chaque moule. Votre enfant verse doucement le mélange dans les

moules, jusqu'à 1 cm sous le bord.

4. Plantez les bâtonnets (pour les gobelets : après 1 heure au congélateur, ils tiennent debout).
5. Mettez le tout au congélateur pendant au moins 4 heures. Passez brièvement le moule sous l'eau chaude : la glace se détache facilement.

Variante : les 3–4 ans versent et remuent ; les 7–8 ans font deux couches : d'abord du jus pur, 1 heure au congélateur, puis la couche de yaourt par-dessus. **Attention :** contient du lait ; pas de miel pour les bébés de moins de 1 an.



Une pile de crêpes pour un petit-déjeuner de fête

Pixabay (Tikovka1355)

Recette 22 · Battre une pâte à crêpes

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + 20 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Les crêpes sont un grand classique des repas de famille, en France comme en Belgique, et on les mange traditionnellement à la Chandeleur, le 2 février. Votre enfant prépare toute la pâte ; vous faites cuire. À table, chacun choisit sa garniture.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 250 g de farine
- 2 œufs
- 500 ml de lait
- Une pincée de sel
- Du beurre ou de l'huile pour la cuisson
- Un grand saladier, un fouet, une poêle (réservée à l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant pèse la farine, la met dans le saladier avec le sel et fait un puits au milieu avec une cuillère.
2. Votre enfant casse les œufs dans le puits et ajoute un tiers du lait.
3. Fouettez de l'intérieur vers l'extérieur, jusqu'à obtenir une pâte épaisse et lisse. Ajoutez ensuite le reste du lait

petit à petit, jusqu'à ce que la pâte soit aussi fluide que du yaourt à boire.

4. Laissez reposer la pâte 10 minutes. Pendant ce temps, votre enfant met la table et prépare le sucre, la confiture et les fruits.
5. Vous faites cuire les crêpes. Votre enfant les compte sur la pile et annonce quand il y en a assez pour tout le monde.

Variante : les 3–4 ans versent et fouettent avec de l'aide ; les 7–8 ans préparent avec vous une demi-portion de pâte à la farine complète et comparent le goût. **Attention :** la poêle chaude et le beurre qui éclabousse sont réservés à l'adulte ; éloignez votre enfant de la cuisinière. Contient de l'œuf, du lait et du gluten.

Recette 23 · Pain perdu avec du pain rassis

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + 10 min de cuisson · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Le pain d'hier devient un petit-déjeuner du dimanche. Votre enfant apprend qu'on ne jette pas la nourriture à la légère, et fait le travail le plus important : faire tremper le pain.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 tranches de pain rassis
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 1 cuillère à café de cannelle et 1 cuillère à soupe de sucre
- Une noisette de beurre pour la cuisson
- Une assiette creuse, une fourchette, une poêle (réservée à l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant casse les œufs dans l'assiette creuse et les bat avec une fourchette. Ajoutez ensuite le lait, la cannelle et le sucre.
2. Votre enfant pose une tranche de pain dans le mélange et compte jusqu'à 10. On la retourne et on recompte jusqu'à 10.

3. Soulevez la tranche bien imbibée avec une spatule et posez-la sur une assiette propre. Recommencez avec les autres tranches.
4. Vous faites dorer le pain perdu dans le beurre, environ 3 minutes de chaque côté.
5. Votre enfant saupoudre un peu de sucre à la cannelle ou ajoute des rondelles de banane ou de fraise.

Variante : les 3–4 ans comptent et retournent ; les 7–8 ans découpent d'abord des formes dans le pain avec un emporte-pièce. **Attention :** contient de l'œuf, du lait et du gluten. Lavez-vous les mains après avoir manipulé de l'œuf cru.

Recette 24 · Gâteau de fruits pour un anniversaire

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Un « gâteau » fait d'une grosse tranche de pastèque, recouverte de yaourt et de fruits frais. Votre enfant le dessine et le décore lui-même pour le héros ou l'héroïne du jour.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 petite pastèque
- 250 g de yaourt grec épais
- Des fruits pour décorer : fraises, myrtilles, kiwi, clémentine
- Quelques brins de menthe
- Un grand plat et quelques bougies à piles (LED)

COMMENT FAIRE

1. Vous coupez une grosse tranche d'environ 6 cm au milieu de la pastèque et vous retirez l'écorce. Vous obtenez ainsi une « base de gâteau » ronde.
2. Tamponnez la pastèque avec du papier absorbant et posez-la sur le plat. Votre enfant étale le yaourt sur le dessus avec le dos d'une cuillère.
3. Avec un couteau d'enfant, votre enfant coupe les fraises en deux et dispose les fruits sur le yaourt : en cercle, en chiffre ou en cœur.

4. Mettez le gâteau 15 minutes au réfrigérateur. Pendant ce temps, votre enfant prépare une carte pour la personne qui fête son anniversaire.
5. Plantez les bougies LED, chantez une chanson et coupez le gâteau en parts ensemble.

Variante : à 4 ans, votre enfant étale et dispose des baies ; les 7–8 ans dessinent d'abord le modèle sur papier et reproduisent exactement la disposition des fruits. **Attention :** contient du lait. Utilisez des bougies LED ; seul un adulte allume de vraies bougies.

Aider à la maison

Petites tâches, grande fierté

Cuisiner, ce n’est pas seulement la recette. Il faut aussi faire les courses, mettre la table, faire la vaisselle et ranger. Pour les enfants, ce ne sont pas des corvées ennuyeuses, mais de vraies responsabilités. Commencez petit, félicitez l’effort plutôt que le résultat, et donnez à votre enfant une tâche fixe dans laquelle il peut devenir très bon.

Recette 25 · Mettre la table comme au restaurant

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Votre enfant met la table pour toute la famille et en fait un petit restaurant. Il s'exerce à compter, à distinguer la gauche et la droite, et à prendre soin des autres.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des assiettes, des gobelets, des fourchettes, des couteaux à bout rond et des cuillères pour tout le monde
- Des serviettes (en papier ou en tissu)
- Une feuille de papier et des feutres pour les marque-places
- Quelque chose de joli pour le centre : une branche du jardin dans un verre d'eau

COMMENT FAIRE

1. Demandez à votre enfant : combien de personnes mangent avec nous aujourd'hui ? Comptez ensemble sur les doigts et prenez autant d'assiettes.
2. Votre enfant pose une assiette devant chaque chaise. Ensuite vient la fourchette à gauche et le couteau à droite. Astuce : levez les deux mains, paumes vers l'avant ; la main gauche est celle dont le pouce et l'index dessinent la lettre L.

3. Un gobelet en haut à droite de l'assiette et une serviette sous la fourchette. Votre enfant plie la serviette en deux pour faire un triangle.
4. Votre enfant fabrique des marque-places avec un petit papier plié, y dessine un symbole pour ceux qui ne savent pas lire, et les pose près des assiettes.
5. La branche au milieu, et votre enfant peut alors s'écrier : « À table, c'est prêt ! »

Variante : les 3–4 ans posent les assiettes et les gobelets (pas de verre, mais du plastique ou de la mélamine) ; les 7–8 ans écrivent un menu pour le dîner. **Attention :** ne laissez pas les jeunes enfants porter des piles de verres ou des couteaux tranchants.

Recette 26 · Dessiner sa liste de courses et chercher soi-même

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min à la maison + les courses · Lieu : à l'intérieur et au supermarché · Surveillance : oui

Votre enfant crée sa propre liste de courses, avec des dessins ou des mots, et cherche lui-même les produits dans le magasin. Planifier, reconnaître et compter dans la vraie vie.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une bande de papier et un crayon
- Une planchette ou un morceau de carton avec une pince à linge
- Un petit sac pour votre enfant
- La recette que vous voulez préparer ensemble cette semaine

COMMENT FAIRE

1. Regardez ensemble la recette et le réfrigérateur : qu'avons-nous déjà, que faut-il ajouter ? Choisissez 4 à 6 produits pour la liste de votre enfant.
2. Votre enfant dessine chaque produit sur la bande, ou écrit le mot. Mettez un petit rond devant, pour le cocher.

3. Fixez la liste sur le carton. Au magasin, votre enfant cherche les produits et les met dans son propre sac.
4. Après chaque produit trouvé, votre enfant fait une croix dans le rond. Comptez ensemble combien il en reste.
5. À la maison, votre enfant range ses propres courses : ce qui est froid au réfrigérateur, le reste dans le placard.

Variante : les 3–4 ans cherchent 3 produits avec de grandes images ; les 7–8 ans comparent deux prix et choisissent le moins cher, ou paient un petit montant à la caisse. **Attention :** fixez à l'avance un endroit précis du magasin où vous retrouver si vous vous perdez de vue, et ne laissez pas les jeunes enfants circuler seuls dans les rayons.

Recette 27 · Faire la vaisselle avec de l'eau savonneuse

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Pour beaucoup d'enfants, la vaisselle est surtout un jeu d'eau avec un but. Ils s'exercent à respecter un ordre (d'abord le propre, puis le gras), à coordonner l'œil et la main et à travailler ensemble.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une bassine d'eau tiède (température vérifiée par un adulte)
- Quelques gouttes de liquide vaisselle
- Une brosse à vaisselle et une éponge
- Des gobelets, des assiettes et des cuillères en plastique pour commencer
- Un égouttoir, un torchon, un marchepied solide

COMMENT FAIRE

1. Tablier mis, manches relevées. Votre enfant monte sur le marchepied devant l'évier. Vous vérifiez que l'eau est tiède.
2. Expliquez : d'abord les gobelets (les plus propres), puis les assiettes, et en dernier les cuillères et les boîtes grasses.

3. Votre enfant frotte chaque objet en rond avec la brosse et le rince dans une deuxième bassine d'eau propre ou sous le robinet.
4. Posez tout dans l'égouttoir. Qui essuie ? Changez à la moitié de la tâche : laver ou essuyer.
5. Videz ensemble la bassine et essuyez le plan de travail avec l'éponge.

Variante : les 3–4 ans lavent seulement du plastique ; les 7–8 ans lavent aussi de vraies assiettes, puis les rangent à la bonne place dans le placard. **Attention :** pas de couteaux, de verre ni de casseroles chaudes dans la bassine de votre enfant. Le liquide vaisselle ne doit pas aller dans les yeux ni dans la bouche ; toujours de l'eau tiède, jamais chaude.



Une table mise par un petit maître de maison ou une petite maîtresse de maison

Pixabay (hudsoncrafted)

Recette 28 · Remplir soi-même sa boîte à déjeuner

Âge : 4–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Avec une « règle du déjeuner » toute simple, votre enfant choisit lui-même ce qui va dans sa boîte. Il apprend à faire des choix et gagne en autonomie pour l'école ou une sortie.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une boîte à déjeuner et une gourde
- Du pain et de la garniture
- Des légumes ou des fruits : tomates cerises (coupées en deux), concombre, pomme, clémentine
- Une feuille de papier pour la règle du déjeuner

COMMENT FAIRE

1. Préparez ensemble une règle du déjeuner sur papier, avec des dessins : 1 tartine ou 2, 1 légume, 1 fruit, de l'eau dans la gourde. Accrochez-la sur le réfrigérateur.
2. Votre enfant tartine lui-même ses tranches de pain et choisit la garniture. Vous aidez à refermer le sandwich et à le couper en deux, si besoin.
3. Votre enfant choisit un légume et un fruit et les range dans les compartiments de la boîte. Vous coupez ce qui est dur.

4. Votre enfant remplit la gourde d'eau et visse le bouchon. Tenez-la un instant à l'envers : est-ce qu'elle fuit ?
5. Cochez ensemble la règle du déjeuner. Tout y est ? On ferme la boîte et on la met dans le sac.

Variante : les 4–5 ans choisissent parmi 2 options préparées pour chaque compartiment ; les 7–8 ans préparent aussi le déjeuner d'un frère ou d'une sœur. **Attention :** renseignez-vous auprès de l'école ou de la crèche sur les règles concernant les fruits à coque et les allergies.

Recette 29 · Trier le placard de la cuisine

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Votre enfant range une étagère du garde-manger : trier, regrouper et chercher les dates limites de consommation. Savoir classer est une compétence utile pour le calcul et pour le langage.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une étagère de provisions sèches : pâtes, riz, boîtes de conserve, paquets
- Un chiffon humide
- Des petits papiers et du ruban adhésif pour les étiquettes
- Un crayon

COMMENT FAIRE

1. Sortez ensemble tout ce qui est sur l'étagère et posez-le sur la table. Vous vous chargez des boîtes lourdes et des bocaux en verre.
2. Votre enfant essuie l'étagère vide avec le chiffon humide.
3. Triez les articles : toutes les pâtes ensemble, toutes les conserves ensemble, tout ce qui est sucré ensemble. Laissez votre enfant inventer lui-même les groupes.

4. Cherchez ensemble la date sur chaque paquet. Ce qui doit être consommé en premier se place devant. Vous aidez à lire.
5. Votre enfant range tout, prépare des étiquettes pour les groupes et les colle sur le bord de l'étagère.

Variante : les 4–5 ans trient par couleur ou par forme ; les 7–8 ans dressent la liste de ce qui est presque fini pour la prochaine liste de courses. **Attention :** rangez les produits ménagers dans un autre placard, haut ou fermé à clé ; ils n'ont rien à faire dans cette tâche.

Recette 30 · Préparer un pique-nique

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min + le pique-nique · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : oui

Pour conclure ce guide, votre enfant rassemble tout ce qu'il a appris : tartiner, choisir, emballer et organiser. Ensuite, direction le parc, la forêt ou le jardin.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un sac à dos ou un panier, et une grande nappe ou un vieux drap
- Des tartines ou des roulés de wrap (voir la recette 4)
- Des fruits, des bâtonnets de légumes et une bouteille d'eau ou de la citronnade maison (voir la recette 6)
- Des gobelets, des serviettes et un sac poubelle
- Un petit jeu : un ballon, une corde ou un jeu de cartes

COMMENT FAIRE

1. Préparez ensemble une liste d'affaires avec des dessins : nourriture, boissons, nappe, gobelets, serviettes, sac poubelle, jeu.
2. Votre enfant prépare les tartines ou les roulés et les range dans des boîtes. Les fruits et les légumes vont dans une boîte à part.
3. Votre enfant remplit le sac à dos : les objets lourds au fond, la nappe sur le dessus. Cochez tout sur la liste.

4. Sur place : votre enfant choisit un endroit, étale la nappe et distribue les gobelets et les serviettes.
5. Après le repas, votre enfant range tout dans le sac poubelle. Laissez l'endroit plus joli que vous ne l'avez trouvé.

Variante : les 3–4 ans portent leur propre petit sac à dos avec les gobelets ; les 7–8 ans organisent tout le pique-nique, y compris la vérification de la météo avec vous, à la radio ou dans le journal.
Attention : près de l'eau, un adulte reste toujours à proximité ; ne mangez ni baies ni champignons trouvés en chemin.

Conseils pour les petits chefs

Liste de contrôle avant de commencer

- Ai-je lu toute la recette et préparé tous les ingrédients ?
- Y a-t-il un marchepied solide et un tablier (ou un vieux T-shirt) pour mon enfant ?
- Nous sommes-nous lavé les mains, et les cheveux longs sont-ils attachés ?
- Sais-je quelles tâches reviennent à mon enfant et lesquelles sont réservées à l'adulte (four, cuisinière, couteaux tranchants, liquides chauds, appareils) ?
- Les queues des casseroles sont-elles tournées vers l'arrière et les couteaux tranchants hors de portée ?
- Ai-je vérifié s'il y a des allergies chez les personnes qui mangeront avec nous ?
- Y a-t-il un chiffon et une poubelle à proximité pour ranger au fur et à mesure ?
- Ai-je assez de temps pour ne pas avoir à me presser ?

Cinq erreurs fréquentes

1. **Vouloir en faire trop à la fois.** Un menu complet en trois plats, c'est trop pour un enfant de 4 ans. Choisissez

une seule recette et laissez votre enfant faire une ou deux tâches vraiment tout seul.

2. **Tout reprendre en main quand ce n'est pas parfait.** Un muffin de travers ou une boule de pâte collante, ce n'est pas grave. Aidez avec des mots (« essaie avec les deux mains ») plutôt qu'en faisant à sa place.
3. **Commencer quand votre enfant est fatigué ou a faim.** Cuisinez plutôt après un goûter, et pas juste avant le coucher. Cela reste ainsi un bon moment.
4. **Oublier de ranger.** Faites du rangement une partie de la recette : celui qui cuisine range aussi. Une petite chanson de rangement, toujours la même, aide les plus jeunes.
5. **Considérer la sécurité comme une évidence.** Répétez à chaque fois ce qui est chaud ou tranchant, même si votre enfant le sait déjà. La répétition en fait une habitude.

> **Astuce :** tenez un petit carnet de recettes avec votre enfant. Après chaque recette, collez-y un dessin ou une étiquette et notez ce que vous voulez changer la prochaine fois. Vous créerez ainsi le livre de cuisine de votre famille.

> Chaque petit chef commence par un tour de cuillère. Bon amusement en cuisine, tous ensemble !

Des vidéos pour vous accompagner

Le livre vous explique chaque activité pas à pas ; une vidéo montre les gestes en action. Voici des chaînes YouTube gratuites que nous avons vérifiées en octobre 2026. Elles ne sont pas liées à nous et leur contenu dépend de leurs auteurs.

En français

- **Comptoir de l'Éveil** – youtube.com/@Comptoirdeleveil
- **Création pour les enfants** – youtube.com/@creationpourlesenfants8478
- **Chefclub Kids** – youtube.com/@chefclubkids
- **Les Apprentis Curieux** – youtube.com/@lesapprentiscurieux

En anglais (vous pouvez activer les sous-titres et la traduction automatique)

- **Sick Science!** – youtube.com/@SickScience
- **Red Ted Art** – youtube.com/@RedTedArt
- **Art for Kids Hub** – youtube.com/@ArtforKidsHub
- **TheDadLab** – youtube.com/@TheDadLab

- **Junior Cook's Kitchen** – youtube.com/@juniorcookskitchen

> Conseil : lisez d'abord l'activité dans le livre, regardez ensuite une vidéo sur le même thème, puis essayez-la avec votre enfant.

> Les vidéos ne remplacent pas les consignes de sécurité de ce livre : suivez toujours celles du livre, et les activités se font toujours sous la surveillance d'un adulte.