



ÉCOLE GUY CHAMPMOREAU
CLASSE DE CM2 - 2019

LE TROMPE L'ŒIL
"FAUX ŒUFS, BACON, FRITES"



RIZ AU LAIT "FAUX ŒUFS AU PLAT"

INGRÉDIENTS

- 120 g de riz blanc
- 75 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 3 cuillères à soupe de miel
- 2 oreillons d'abricots
- 1 gousse de vanille

1. Dans une casserole, versez un litre d'eau avec une pincée de sel et portez à ébullition.
2. Ajoutez le riz et laissez-le cuire pendant 3 minutes avant de l'égoutter. Le but consiste à nettoyer le riz pour le débarrasser de sa poussière.
3. Versez le lait et la crème liquide dans une casserole.
4. Grattez l'intérieur d'une gousse de vanille et ajoutez-la avec les grains dans la casserole. Portez le tout à ébullition.
5. Versez le riz et le miel dans la casserole. Laissez cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes en surveillant et en remuant de temps en temps.
6. Arrêtez la cuisson lorsque le riz est bien cuit et qu'il reste un peu de lait dans la casserole.
7. Mixer la contenu de la casserole afin d'obtenir un riz au lait plus crémeux.
8. Déposer les oreillons de pêche sur le riz au lait afin d'obtenir l'apparence des œufs au plat.

Astuce : Vous pouvez déposer sur le blanc de la poudre de vanille ou du cacao pour donner l'illusion du poivre.



LES SABLÉS

"FAUX BACON-FRITES"

INGRÉDIENTS

- 120 g de farine
- 100 g de beurre fondu
- 3 cuillères à soupe de miel
- 100 g de framboises
- 1 poire (ou une pomme)

1. Mélanger au fouet le beurre fondu avec le miel de manière à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et la poudre d'amande, bien remuer. On obtient une boule de pâte souple qui colle aux doigts.
2. Mixer les framboises avec un peu d'eau afin d'obtenir un liquide rouge qui servira de colorant. Séparer la pâte en 2 et verser quelques gouttes de colorant sur une des 2 parties, bien malaxer afin que la couleur soit bien homogène.
3. Mettre la pâte jaune et la rouge au frais dans un film plastique pendant une heure environ pour qu'elles se raffermissent.
4. Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5). Avec un rouleau à pâtisserie, étaler grossièrement les 2 pâtes qu'on aura bien malaxées auparavant pour les rendre bien souples.
5. Couper alors des petites tranches pas trop épaisses de faux-bacon et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé assez espacés les unes des autres. Faire cuire au four une vingtaine de minutes.
6. Peler puis couper la poire en formes de frites régulières.

Astuce 1 : Pour la réalisation de vos plats sucrés, préférez le miel au sucre car il est moins calorique. 100 g de sucre équivaut à 65 g de miel soit 3 cuillères à soupe.

Astuce 2 : Il est possible de remplacer le colorant artificiel en réalisant soi-même ses colorants naturels à base de fruits et de légumes. Par exemples avec des framboises pour le rouge, des carottes pour l'orange, de la mangue pour le jaune, des feuilles d'épinards pour le vert...

Bon appétit !