

La cuisine en famille

Le temps des vacances est une bonne période pour partager des activités plaisir en famille. Il y a les jeux, les ballades extérieurs, des temps de lectures, les repas tous ensemble, mais avant de manger, il faut cuisiner.

Voici une recette facile à faire, et à laquelle tout le monde peut participer,

LA PIZZA.

Pour la pâte (4 pizzas environ):

250g de farine à pizza



5 g de sel fin



5 g de levure de boulanger fraîche
(peut être achetée directement en boulangerie)



130g d'eau tiède



30 g d'huile d'olive



L'activité peut débuter bien avant la recette, déjà en allant faire les courses avec tes frères et sœurs et en leur proposant de trouver ensemble les ingrédients dans les rayons.

Comment les retrouver ?

Avec des photos, en disant à voix haute le nom des rayons, en demandant l'aide d'un vendeur....

Une fois tous les ingrédients sur la table, la préparation peut commencer. Dans l'idéal, il faut préparer la pâte la veille, comme cela elle a bien le temps de reposer. Sinon 2h avant.

1 - Dans un premier temps, préparer tous les ingrédients.



Vous pouvez utiliser une balance ou un verre doseur sur lequel vous pouvez mettre une marque tactile (élastique, skotch).

2 - Vous pouvez les mettre dans un robot si vous préférez, mais l'idéal est de travailler la pâte avec les mains.

Dans un saladier, verser la farine, la levure émiettée dans un coin, puis le sel dans un autre (ils ne doivent pas se toucher) avec l'huile d'olive.

Commencer à pétrir.

Quelles sensations ça fait sous les doigts ?

Est-ce que c'est chaud ou froid ? Est-ce que ça colle ? Est-ce que c'est agréable ?

Les yeux fermés c'est encore mieux !



3 - Puis ajouter l'eau tiède et pétrir jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Façonner une boule.



Couvrir avec un torchon et laisser poser 2h à température ambiante.

La pâte va gonfler.

Décoller la pâte des bords pour refaire une boule homogène.

On peut s'amuser à sentir la différence quand la pâte est pleine d'air ou pas !

Est-ce qu'elle est dure ou molle ? Est-ce que ça fait du bruit ?



4 - Récupérer la pâte et la mélanger pour chasser l'air et refaire une boule. Diviser la boule en 4 pâtons de 100G.



Voilà votre pâte à pizza est prête.

Il ne reste plus qu'à la couvrir, la mettre au frais et à attendre le lendemain pour l'étaler.

Si vous avez vraiment trop faim et que c'est compliqué pour vous d'attendre un jour complet, patientez juste 2h, la pâte au frigo.

5 - Et voilà nous sommes enfin demain, il est temps de passer aux choses sérieuses.

Pour étaler la pâte, il y a deux méthodes :

- soit avec les mains,
- soit avec un rouleau.

C'est une pâte un peu élastique. Elle a tendance à rétrécir entre chaque étirement. Il faut donc être patient et prendre son temps, pour ne pas la trouser.

A la main :

Dans un premier temps, fariner le plan de travail.

Avec les doigts penser à bien partir du centre de la pâte, pour aller petit à petit vers les bords, en oubliant pas de laisser un bourrelet.

Il faut régulièrement retourner la pâte pour l'aérer, et éviter qu'elle ne colle au plan de travail.



Une fois la forme de base formée, on travaille la pâte les mains à plat, en l'étirant tout doucement pour agrandir le rond.



Au rouleau :

Penser à bien fariner le plan de travail.

Poser la pâte dessus puis l'étaler doucement avec un rouleau a pâtisserie fariné.

Il est important de retourner régulièrement la pâte afin de l'aérer, et surtout ne pas trop appuyer sur les bords.



La pâte est prête !

Maintenant il faut l'aide des parents pour :

Mettre le four à préchauffer à 200°

Mettre une feuille sulfurisée sur la plaque du four et poser la pâte dessus

Préparer la garniture

La garniture :

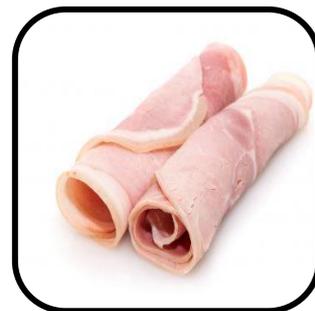
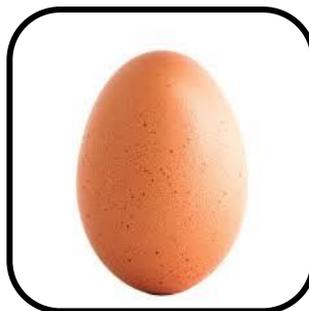
Sauce tomate/ crème



Fromage râpé



Jambon/ thon/ poulet/ viande hachée/ saumon/ œuf



et/ou

Légumes.



Origan



On commence toujours par la sauce tomate ou la crème. Avec le dos d'une cuillère, étaler la sauce en partant du centre vers les bords.



Ajouter le fromage râpé, puis les légumes et la viande.



Pour plus de gout vous pouvez ajouter de l'origan dessus, et un œuf.

Mettre au four et surveiller le temps de cuisson avec les parents.

Bonne dégustation !!!

Vous pouvez aussi vous amuser à faire des dessins dans la farine, vous entrainer à couper avec un couteau avec les parents, goûter des légumes crus, sentir les ingrédients.

