

# IME LES HORTILLONS

**ASTUCES ET RECETTES POUR  
ENFANTS EXTRA-ORDINAIRES**

*RECETTES INSPIREES PAR YANIS ET  
REALISÉES PAR ROSINE DIALLO*



# QUICHE POULET/COURGETTES

(Faite avec un reste de poulet rôti)



## **BRICK AU THON** (acheté dans une crêperie à Stains)

Le brick se mixe très bien.

J'ai ajouté un peu de lait et la texture était quasi lisse.



## LASAGNES BOLOGNAISES.

J'ai ajouté des blancs de poireau dans ma bolognaise, histoire d'avoir un peu de légumes.

J'ai enlevé le gratiné du dessus et ajouté du fromage râpé avant de mixer.

J'ai ajouté du lait jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Là par exemple, j'ai dû ajouter un peu lait au cours du repas car Yanis m'a fait comprendre que c'était un peu trop compact pour lui.



# PASTELS VIANDE HACHEE OU THON

Les deux se mélangent très bien avec du lait.



# CAKE SALE COURGETTE ET PILON DE POULET



# PUREE EPINARDS POULET ET POMMES DAUPHINES



# BANANE PLANTAIN A LA VIANDE OU AU POISSON

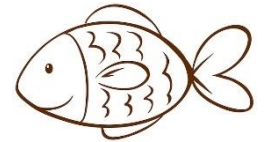
Banane Plantain (cuite a l'eau) + sauce tomate  
+ une part de viande ou poisson



+



ou





# CROQUE-MONSIEUR

Je réchauffe et je mixe en ajoutant le lait peu à peu.



+



## VELOUTES D'AUTOMNE

Pendant les saisons automnale et hivernal, je fais régulièrement des potages et autres soupes, notamment des veloutés



potimarron/carottes au curry et lait de coco, butternut au lait de coco ou à la crème, potiron....

ou



+



ou



# CROISSANT AUX PETITS LEGUMES



## **TACOS TENDERS/NUGGETS, CORDON BLEU**

Les jours où on s'éloigne de l'équilibre dans l'assiette

Pour avoir une texture relativement lisse, je coupe les tacos en morceaux et j'ajoute du lait avant de le chauffer au micro-ondes (ça ramolli un peu le tacos). Si nécessaire j'ajoute du lait au fur et à mesure pour obtenir la texture souhaitée

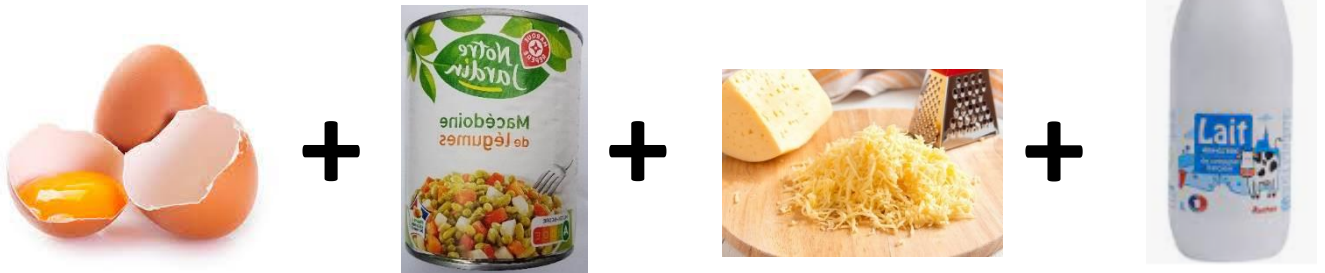


# **DINERS EXPRESS**

Quand je manque de  
temps ou que je suis  
fatiguée ou pas  
motivée...

# UNE OMELETTE DE MACEDOINE

1 petite boîte de macédoine que je fais chauffer dans une poêle.  
Ensuite je recouvre avec 2 œufs battus en omelette + fromage râpé.  
Se mixe super bien. En général je mixe avant d'ajouter du lait car en fonction de la grosseur des œufs, l'ajout de lait n'est pas toujours nécessaire



# BRUNCH DU WEEK-END

Quand la grasse mat' est prolongée : un avocat bien mûr que j'écrase à la fourchette. J'ajoute mayo & ketchup suivi d'1 laitage et d'1 compote





# OMELETTE PARMENTIERE,

Avec un reste de frites que j'ai réchauffé à la poêle.

J'ai ajouté 1 œuf battu en omelette et du fromage râpé.

Je fais la même chose avec des pommes de terre



+



+



# PAIN AU LAIT A LA VIANDE OU AU POISSON

Pains au lait industriels mixés avec tranche de dinde, de poulet ou de saumon fumé + fromage râpé



+



+



**ou**



**ou**



**PETIT DEJEUNERS**

**DESSERTS**

**GOUTERS**

Exemple de p'tit dej' les matins d'IME. En général gâteaux secs fourrés ou non que je recouvre d'un peu de lait chaud et que j'écrase pour obtenir une texture assez lisse. J'ajoute un yaourt également



# PANCAKES AU NUTELLA

Se mixent comme les crêpes.



# SMOOTHIE BOWL

Quand il fait chaud.

La veille je coupe 1 banane bien mûre en rondelles que je mets au congélateur.

Le lendemain matin, je mixe les rondelles de banane avec 1 yaourt nature ou du fromage et 1 grosse cc de beurre de cacahuète.

Pour varier, je mets de temps en temps du cacao



# DES BEIGNETS

Idéal pour le goûter et même le p'tit dej'

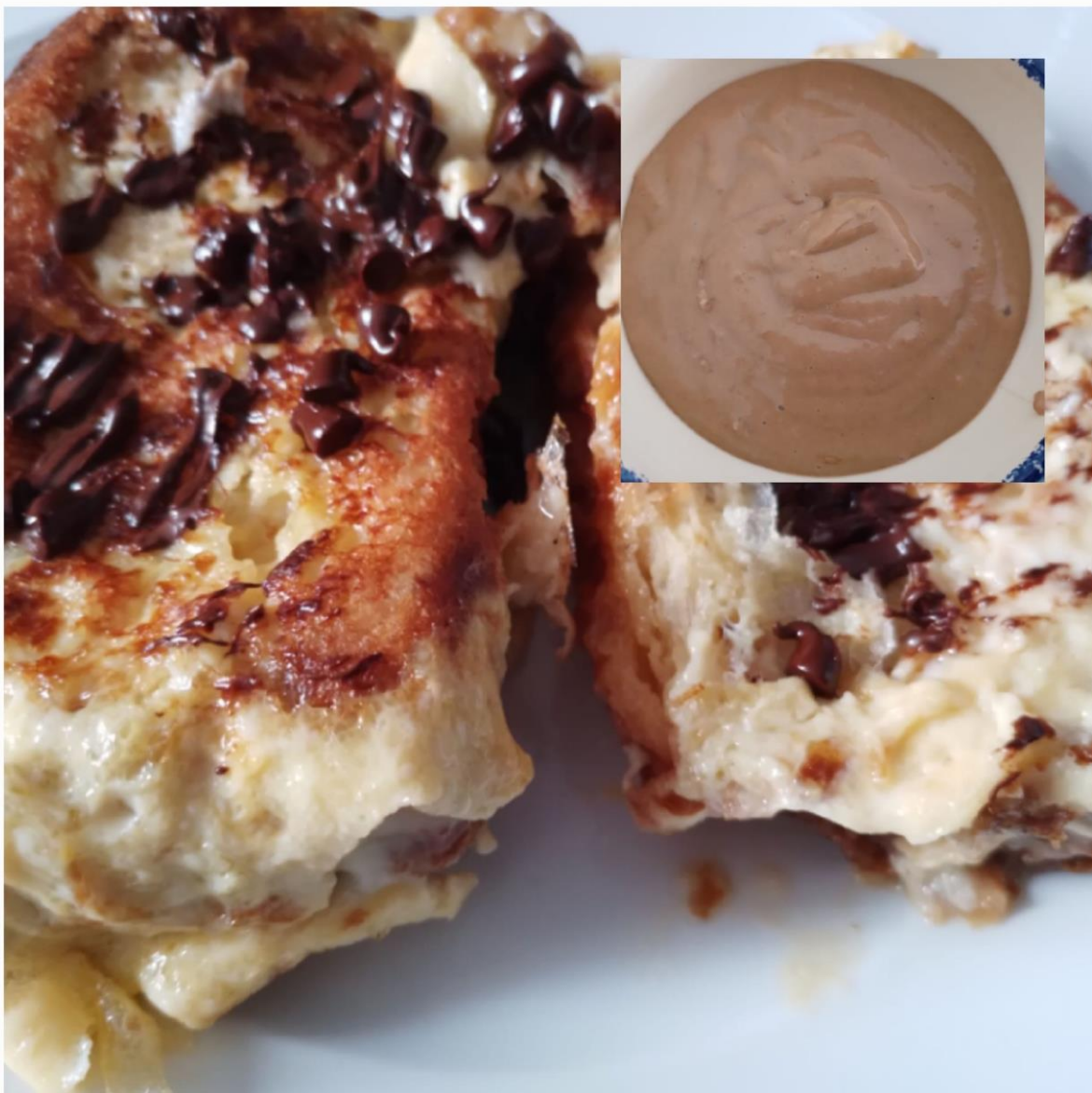
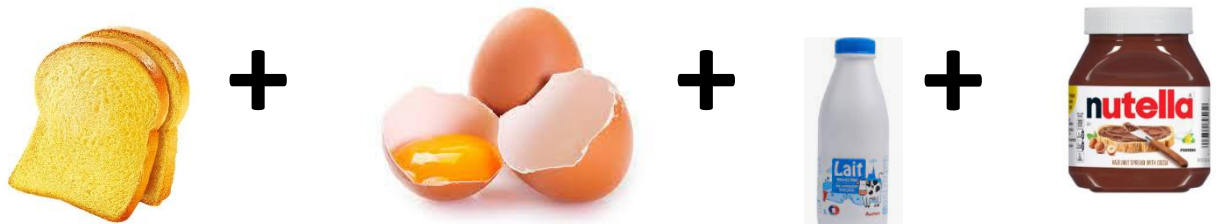


## BRIOCHE PERDUE

Pour le p'tit dej' ou goûter.

Je laisse bien tremper la brioche dans le mélange œuf/lait avant de les cuire.

De la même façon, le pain perdu se mixe bien. Il faut bien tremper les morceaux de baguette au mélange œuf/lait avant de les cuire.





# GATEAUX FAIT-MAISON

Comme un fondant au chocolat + 1 yaourt



+



# CREPES

(Nutella pointe caramel pour Yanis 😊). Pour ma pâte à crêpes, je la fais nature (sans sucre, sans sel...). Ça me permet de proposer soit des crêpes sucrées pour le p'tit dej' ou goûter, soit des crêpes salées pour le dîner. La texture peut être plus ou moins lisse en fonction des goûts des jeunes. Il suffit de mettre plus ou moins de lait.



# VIENNOISERIES

Se mélangent très bien avec du lait ou un yaourt



+



ou



# ÉCHANTILLON DES GATEAUX SECS

Je les utilise pour les p'tits dej' de Yanis les jours d'IME. Je les casse en petits morceaux, j'ajoute du lait chaud. J'attends un peu que les biscuits soient bien imbibés et je les écrase pour obtenir une texture assez lisse



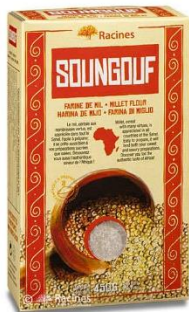
# DES PATES A TARTINER OU AUTRES SUCRANTS

Je les utilise pour agrémenter les desserts, p'tits dej' ou goûter



# Les jours où Yanis n'est pas très en forme

- Bouillie de semoule, de riz ou de mil  
Je fais chauffer du lait et j'ajoute de la Semoule fine, du sucre vanillé, du sucre. Je laisse cuire à feu doux jusqu'à que le mélange épaississe. Je vais à tâtons pour obtenir la texture que Yanis préfère.



Ou



ou



+



+





Remerciements à Rosine Diallo pour le temps passé et ce partage d'expérience.

Remerciements à Yanis pour sa patience alors que sa maman photographiait les plats pour nous.

Remerciements à Déborah Sansone, Nicolas Lefevre et Marie Chauquet à l'origine de la matinée « alimentation » qui a inspiré la création de ce livret.

Remerciement à Brigitte Martinelli pour donner les moyens à son équipe de se lancer dans de tels projets.

### **IME Les Hortillons**

36 rue du Chemin st Léger 93240 Stains

T : 01 49 40 10 60 | @ : [leshortillons@envoludia.org](mailto:leshortillons@envoludia.org)

[WWW.ENVOLUDIA.ORG](http://WWW.ENVOLUDIA.ORG) |    