
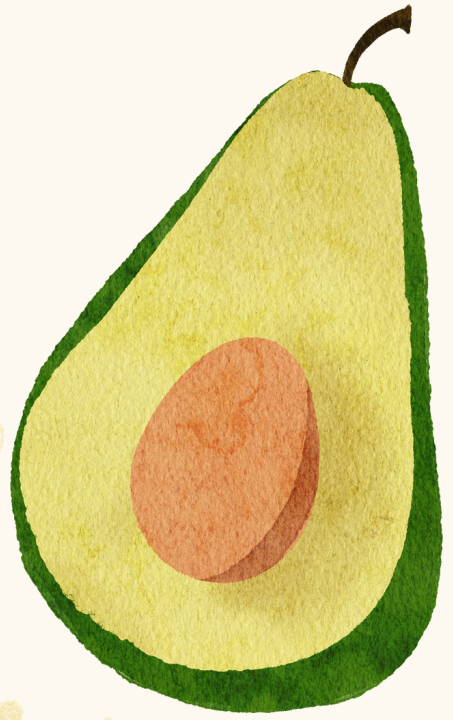



Écrit par:

**Les élèves de l'école
de l'Étoile**



Les Recettes Santé de l'Étoile



Soyez prêts à embarquer dans une expérience de saveurs
variées à travers ce recueil où des collations délicieuses
attendent votre découverte!

Macaroni au fromage

CLASSE DE: MÉLANIE CHASSÉ ET SES GRENOUILLES

Temps de préparation:
20 min

Temps de cuisson:
25 min

Temps total:
45 min

Ingrédients

- 340 g macaronis courts
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 1/2 c. à thé de moutarde sèche
- 1/4 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/4 c. à thé de poudre d'ail
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de brocoli coupé en petits bouquets cuits à la vapeur légèrement
- 3 à 4 tasses de fromage râpé (fromage au choix : cheddar fort, havarti au autre)

Notes

Cette recette est basée sur une recette de Ricardo: la meilleure! Mme Mélanie ajoute aussi du jambon en petits morceaux ou divers légumes pour en faire un repas plus complet!

Bon appétit!

Les petites Grenouilles

Étapes de réalisation:

- Cuire les macaronis.
- Préchauffer le four à Broil.
- Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter la farine, les épices et cuire 1 minute en remuant au fouet. Ajouter le lait, le bouillon et porter à faible ébullition. Remuer sans arrêt.
- Ajouter le fromage, environ une tasse à la fois en brassant au fouet. Réserver une tasse de fromage râpé. Bien mélanger jusqu'à ce que tout soit fondu.
- Ajouter les pâtes et les brocolis pour bien les enrober de la sauce au fromage.
- Ajouter du poivre.
- Mettre dans des ramequins ou dans un plat allant au four.
- Parsemer le reste du fromage râpé sur le dessus du macaroni.
- Cuire jusqu'à ce que ce soit doré.

Soupe aux légumes et alphabet

CLASSE DE: VÉRONIQUE (DAUPHINS)

Temps de
préparation: 20

Temps de
cuisson: 1h00

Temps total: 1h20

Ingrédients

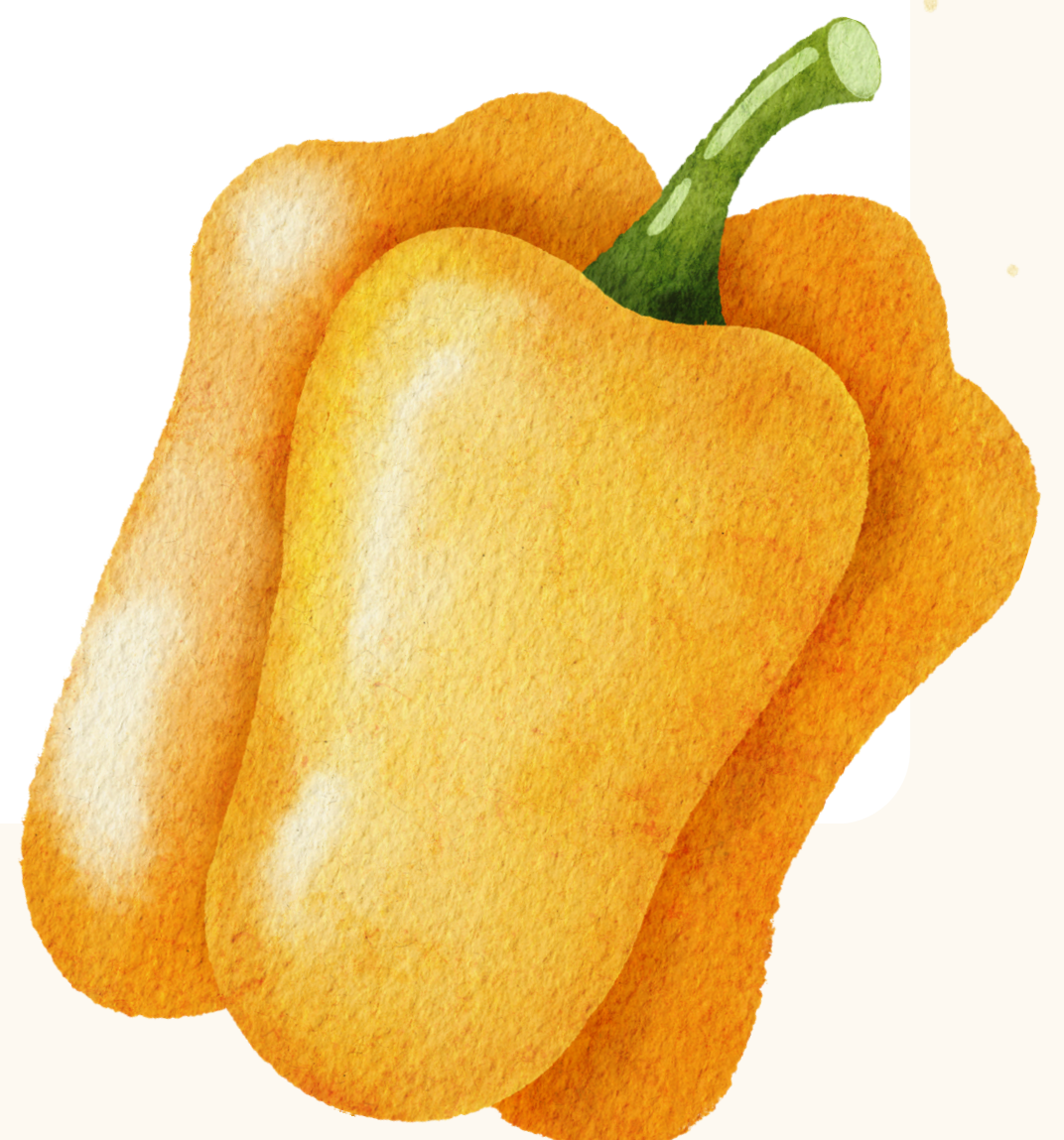
- ¼ tasse de lentilles rouges
- ¼ tasse de pois verts
- 2 c. à table de persil
- ⅓ c. thé de thym
- 1c. thé de basilic
- 2 c. soupe d'herbes salées du St-Laurent
- 1 boîte de tomates en dés
- 4 carottes coupées en petits cubes
- 1 oignon coupé en petits cubes
- 3 branches de céleri coupées en petits cubes
- 1 litre d'eau
- 2 litres de bouillon de poulet maison
- 1 canne de soupe de tomate Aylmer
- ½ tasse de nouilles pour soupe alphabet.

Notes

À manger avec des biscuits soda ou des craquelins, ou encore mieux, un bon grilled-cheese !

Étapes de réalisation:

- Faire revenir les légumes dans un peu de beurre dans un gros chaudron.
- Ajouter l'eau et le bouillon de poulet et faire bouillir.
- Ajouter tous les autres ingrédients à l'exception des nouilles.
- Mettre le couvercle et laisser mijoter 45 min.
- Ajouter les nouilles et laisser bouillir 15 minutes de plus.
- C'est prêt !



Tacos-burgers de Ricardo

CLASSE DES COCCINELLES DE MME JOSÉE

Temps de préparation:
30 minutes

Temps de cuisson:
10 minutes

Temps total: **40 minutes**

Ingrédients

Sauce:

- 3/4 de tasse de mayonnaise
- 1/4 de tasse d'oignon haché finement
- 1 c. à soupe de vinaigrette française du commerce (couleur orangée)
- 1 c. à soupe de relish sucrée
- 1 c. à soupe de cornichon à l'aneth haché finement
- 1 c. à thé de cassonade
- 1 c. à thé de ketchup
- 1 c. à thé de vinaigre blanc

Tacos

- 1/2 lb de boeuf haché
- 1/4 de tasse d'oignon haché finement
- 1/2 c. à thé de sel d'ail
- 4 tortillas de blé souples (8po)
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 4 tranches de fromage orange
- 1 tasse de laitue émincée

Cornichons à l'aneth haché finement
(au goût)

Étapes de réalisation:

Sauce:

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver au réfrigérateur. La sauce se conserve une semaine dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Tacos

Dans un bol, mélanger la viande, l'oignon et le sel d'ail. Saler et poivrer.

Répartir la viande sur les tortillas, soit environ 1/4 de tasse par tortilla. Presser légèrement pour couvrir toute la surface des tortillas et y faire adhérer la viande.

Huiler légèrement deux poêles antiadhésives. À feu moyen, cuire un taco à la fois par poêle, côté viande en premier, 2 minutes. Presser les tortillas à l'aide d'une spatule afin de faire sortir le jus de viande. Retourner les tacos et garnir chacun d'une tranche de fromage. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et que le fromage soit fondant.

Sur les tacos chauds, répartir la sauce, la laitue et du cornichon. Replier les tacos et servir.

Pizza aux fruits

CLASSE DE: MADAME CATHY

Temps de préparation: 15 minutes Temps de cuisson: 5 minutes Temps total: 15 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte à pizza
- de la compote de fruits
- des ananas tranchés
- des fraises tranchées
- des bleuets
- des clémentines
- des framboises
- des pépites de chocolat

Notes

Vous pouvez utiliser les fruits de votre choix

Étapes de réalisation:

- 1- Réchauffe la pâte à pizza 5 minutes. dans le four.
- 2- Mets la compote de fruits sur la pâte à pizza et étend la compote.
- 3- Mets les ananas sur la pizza.
- 4- Mets les fraises, les bleuets, les clémentines et les framboises sur la pizza.
- 5- Ajoute les pépites de chocolat sur le dessus de la pizza.

Bon appétit!

Boules d'énergie au chocolat

CLASSE DE MADAME JULIE

Temps de préparation:
15 minutes

Temps de cuisson: 0
minute

Temps total: 15 minutes

Ingrédients

- 1/2 tasse de purée de dattes
- 1/3 tasse de beurre de graines de tournesol nature (ou d'arachide)
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/3 tasse de cacao
- 1/3 tasse de dattes dénoyautées hachées
- 1/4 tasse de graines de tournesol
- 1/4 tasse de noix de coco non sucrée râpée
- **Facultatif** : 3 c. à soupe de pépites de chocolat noir

Notes

Se conserve plus d'une semaine au réfrigérateur.

Recette prise sur le site de madame Labriski.

Étapes de réalisation:

Bien se laver les mains.

Dans un bol, déposer tous les ingrédients, incluant les pépites de chocolat noir, si désiré, et bien mélanger. Avec les mains, façonner des boules en pressant.

Conserver les boules d'énergie au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Bon régal!



muffins aux légumes

Classe de: Mélanie B. et ses élèves



Temps de préparation: 15 min.

Temps de cuisson: 30 min.

Temps total: 45 min.


Ingrédients

Carottes non pelées (2 moyennes)
Patate douce pelée en cubes (1/2 moyenne)
Courge poivrée pelée (3 sections)
3 tasses de farine de blé entier
1 c. à soupe de poudre à pâte
1 c. à soupe de cannelle moulue
1 c. à thé de bicarbonate de sodium
1/2 c. à thé de muscade moulue
1/2 c. à thé de gingembre moulu
1 tasse de cassonade légèrement tassée
1 tasse de compote de pommes non sucrée
1/2 tasse d'huile de canola
2 œufs
2 c. à thé de vanille

Notes

Cette recette est tirée du livre « Les lunchs de Geneviève » de Geneviève O'Gleman.

Étapes de réalisation:

1. **Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.**
 2. **À l'aide d'un robot culinaire, hacher très finement les carottes, la patate douce et la courge pour obtenir 750 ml (3 tasses) de légumes.**
 3. **Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de sodium, la muscade et le gingembre.**
 4. **Dans un autre bol, mélanger avec une cuillère de bois les légumes, la cassonade, la compote, l'huile, les œufs et la vanille.**
 5. **Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients liquides et mélanger pour humecter.**
 6. **Laisser reposer 10 minutes pour obtenir une mie plus moelleuse (facultatif).**
 7. **Distribuer la pâte dans des moules à muffins recouverts de moules en papier.**
 8. **Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans un muffin en ressorte propre.**
 9. **Laisser refroidir à la température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.**
- 

Pain au zucchini

CLASSE DE: MARIE-CLAUDE

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson: 1h

Temps total: 1h15

Ingrédients

- 3 oeufs
- 3/4 tasse d'huile de canola
- 1 tasse de cassonade
- 3 cuillères à thé de vanille
- 2 tasses de zucchini râpé
- 3 tasses de farine
- 1 cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de bicarbonate
- 3 cuillères à thé de cannelle
- ½ tasse de sirop
- 1 tasse de raisins secs

Étapes de réalisation:

- 1- Préchauffer le four à 350 degrés Celcius.
- 2- Mélanger tous les ingrédients.
- 3- Verser dans 2 moules à pain graissés.
- 4- Mettre au four à 350 degrés Celcius pendant une heure.

Notes

Bon appétit!

Pizza protéinée

CLASSE DE: MADAME ANNICK ET SES ÉLÈVES

Temps de
préparation: 10 à 15 minutes

Temps de
cuisson: 12 à 15 minutes

Temps total: 25 à 30 minutes

Ingrédients

Pour la pâte :

- 2 tasse de farine autolevante (ou 2 tasse de farine tout usage + 1 c. à thé de poudre à pâte + ¼ c. à thé de sel)
- 1 tasse de yogourt grec protéiné

Pour les garnitures :

- ¼ tasse de sauce à pizza
- ½ tasse de fromage cottage et/ou de fromage mozzarella râpé (végétalien ou non)
- 2 c. à soupe de ricotta (facultatif)
- Garnitures au choix (champignons sautés, épinards, poivrons, poulet cuit, etc.)

Notes:

Cette recette est tirée du site :
<https://www.oikos.ca/fr/recette/pizza-proteinee>

Étapes de réalisation:

- 1) Préchauffer le four à 425°F (220°C). Si vous utilisez une pierre à pizza ou une plaque de cuisson, placez-la dans le four pendant le préchauffage.
- 2) Préparer la pâte : dans un grand bol, mélanger la farine autolevante et le yogourt grec protéiné. Remuer jusqu'à formation d'une pâte, puis pétrir sur une surface farinée pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
- 3) Former une boule ou un ovale de pâte, d'environ ¼ de pouce d'épaisseur. Pour une croûte plus croustillante, optez pour une pâte plus mince.
- 4) Déposer la pâte sur une feuille de papier parchemin (ce qui facilitera le transfert dans le four).
- 5) Garnir : étaler la sauce à pizza, répartir des cuillerées de fromage cottage, ajouter le fromage mozzarella râpé, la ricotta (si utilisée) et les garnitures de votre choix.
- 6) Cuire pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et le fromage légèrement gratiné.
- 7) Laisser tiédir quelques minutes, puis trancher et servir.

Salade de fruits

CLASSE DE: BASTIEN

Temps de préparation: 40 MIN

Temps de cuisson: X

Temps total: 40 MIN

Ingrédients

1/2 pomme Royal Gala, épépinée et coupée en petits dés

1/2 pomme Granny Smith, épépinée et coupée en petits dés

15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime

110 g (1/2 tasse) d'ananas coupé en petits dés

100 g (1/2 tasse) de fraises coupées en petits dés

95 g (1/2 tasse) de cantaloup coupé en petits dés

95 g (1/2 tasse) de melon miel coupé en petits dés

1 nectarine, dénoyautée et coupée en petits dés

1 pêche, dénoyautée et coupée en petits dés

1 kiwi, pelé et coupé en petits dés

Étapes de réalisation:

Dans un bol, mélanger les pommes et le jus de lime.

Au moment de servir, ajouter le reste des fruits et mélanger délicatement.

Notes

Voici le lien de notre recette:
<http://ricardocuisine.com/recettes/8879-salade-de-fruits>

Smoothie

CLASSE DE: SANDRA VR

Temps de préparation: 5 min

Temps de cuisson: 0 min

Temps total: 5 min

Ingrédients

- Mangues surgelées
- Fraises surgelées
- Bleuets surgelés
- Jus de fruits ou lait
- ½ tasse de yogourt
- 10 à 20 ml de sirop d'érable

Notes

Vous pouvez aussi mettre vos fruits préférés, comme les bananes, les framboises, les pêches, les ananas et les kiwis. Vous pouvez mettre des avocats et des épinards pour plus de vitamines! Le sirop d'érable peut être remplacé par du miel.

Étapes de réalisation:

Mettre les fruits dans le mélangeur, recouvrir les fruits avec le jus ou le lait. Rajouter le yogourt et le sirop d'érable.

Mélanger dans le mélangeur à haute vitesse pendant une vingtaine de secondes jusqu'à ce que le smoothie soit lisse.

Smoothie aux bleuets

CLASSE DE: MEGGIE 3E ANNÉE

Temps de préparation: 3 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Temps total: 3 minutes

Ingrédients

Lait d'avoine

Une banane

Bleuets

Amandes effilées

Sirop d'érable au goût

Étapes de réalisation:

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur.

2. Mélanger selon la consistance désirée.

3. Verser dans un verre chic.

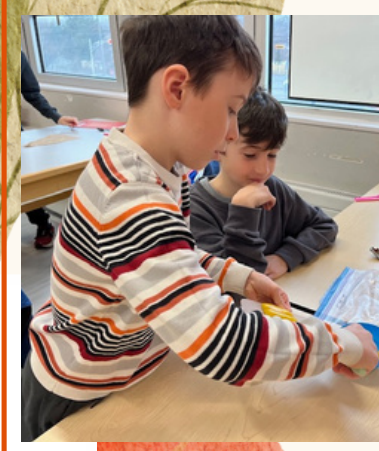
4. Ajouter une paille en verre.

5. Savourer !

Notes

Choisissez la quantité de lait et de fruits selon la consistance désirée.

Si vous n'aimez pas les bleuets ou les bananes, vous pouvez choisir d'autres fruits.



Soupe aux légumes

CLASSE DE: KARINE

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 3 heures à la mijoteuse

Temps total: 3h30

* Nous avons fait la soupe dans la classe avec une mijoteuse. À la maison, tu peux préparer cette soupe sur la cuisinière.

Ingrédients

Poivron rouge et jaune

Poireau, Céleri, Carotte

Haricot vert

Bouillon de poulet

Crème de tomate

Étapes de réalisation:

1. Se laver les mains et laver les légumes.

2. Couper les légumes en petits cubes.

3. Mettre tous les légumes coupés dans la mijoteuse.

4. Mettre la crème de tomate et le bouillon de poulet dans la mijoteuse.

5. Ajouter de l'eau froide.

6. Mélanger tous les ingrédients.

7. Brancher la mijoteuse et la faire chauffer à puissance maximale pendant trois heures.

8. Vérifier si les légumes sont bien cuits et goûter pour modifier l'assaisonnement.

9. Déguster la bonne soupe avec tous nos amis!

Notes

Emrick: "C'est la meilleure soupe au monde."

William: "Je mets cinq étoiles."

Florence: "Les légumes sont parfaitement cuits."

Hubert V.: "10/10"



Bagels au saumon fumé

CLASSE DE: EMILIE ET SES ÉLÈVES

Temps de préparation: **10 mins**

Nombre de portions **4**

Ingrédients

- Bagels au sésame (4)
- Fromage à la crème Philadelphia 125 g. ramolli
- Saumon fumé 140 g
- Oignon rouge (½) en fines tranches
- Câpres (1 c. soupe)

Notes

On peut aussi ajouter un
filet d'huile d'olive et un
peu de poivre.

Étapes de réalisation:

1. Tranches les bagels en deux sur l'épaisseur et faire griller.
2. Tartiner de fromage à la crème.
3. Garnir chaque tranche de saumon fumé.
4. Ajouter des tranches d'oignons et des câpres au goût.



Pattes d'ours maison

CLASSE DE: JANIE, 402



Temps de préparation: 20 min

Temps de cuisson: 10 min

Temps total: 30 min

Ingrédients

- 1 grosse patate douce environ 450 g (1 lb)
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 80 ml (1/3 tasse) de cassonade légèrement tassée
- 80 ml (1/3 tasse) de mélasse
- 1 oeuf
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de lin moulues (facultatif)
- Farine tout usage non blanchie (pour fariner les mains)

*Recette goûtée et approuvée
par 24 élèves !*

Étapes de réalisation:

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Couper la patate douce en 2. Déposer sur une assiette, côté chair vers le bas.
3. Cuire au four à micro-ondes de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair.
4. Laisser tiédir 5 minutes.
5. Dans un grand bol, faire fondre le beurre au four à micro-ondes 30 secondes à 1 minute.
6. Ajouter la chair de la patate douce au beurre fondu.
7. À l'aide d'une fourchette, écraser la chair en purée. Incorporer le vinaigre de cidre.
8. Ajouter la cassonade, la mélasse, l'oeuf, le bicarbonate de soude, les épices et le sel. Bien mélanger.
9. Saupoudrer la préparation de farine et de graines de lin et mélanger.
10. À l'aide d'une cuillère, prélever 30 ml (2 c. à soupe) de pâte et déposer sur la plaque de cuisson.
11. Avec les mains légèrement farinées, aplatir la pâte de façon à obtenir un ovale d'environ 9 cm (3 1/2 po) de longueur et 0,5 cm (1/4 po) d'épaisseur.
12. Répéter l'opération pour obtenir 16 biscuits.
13. À l'aide d'un couteau, faire 3 petites incisions sur chaque biscuit pour imiter la forme d'une patte.
14. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'une galette en ressorte propre.

Bon appétit !

Source: cuisinez.telequebec.tv

Galettes à l'avoine

CLASSE DE: MME ISMAËLLE ET SES ÉLÈVES



Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Temps total: 25 minutes

Ingrédients

$\frac{2}{3}$ de tasse de beurre ramolli

$\frac{1}{2}$ tasse de cassonade

1 oeuf

1 et $\frac{1}{2}$ tasse de flocons d'avoine

$\frac{3}{4}$ de tasse de farine tout usage

Notes

Prévoir aussi :

2,5 m ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de bicarbonate de soude

Facultatif :

5 ml (1c. à thé) d'extrait de vanille

Étapes de réalisation:

1 - Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2 - Dans un bol, fouetter le beurre avec la cassonade de 2 à 3 minutes à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation pâlisse.

3 - Incorporer l'oeuf et, si désiré, la vanille en fouettant.

4 - Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine avec la farine, le bicarbonate de soude et une pincée de sel.

5 - Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

6 - Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, former dix galettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles et en les espaçant d'environ 5 cm (2 po).

7 - Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Source: 5 ingrédients, 15 minutes



Pain blanc Black & Decker



CLASSE DE KIM B. 5E ANNÉE

Temps de
préparation: - 10 minutes -

Temps de
cuisson: 3 heures 15 minutes

Temps total: 3 heures 25 minutes

Ingrédients

2 tasses eau tiède
52g beurre
10g sel
31g lait en poudre
12g sucre
720g farine blanche
4g levure

Étapes de réalisation:

- 1- Mettez tous les ingrédients dans la machine à pain.
- 2- Sélectionnez 3lbs.
- 3- Partez la machine.



Recette 502

CLASSE DE: SANDRA C.

Temps de
préparation: _____

Temps de
cuisson: _____

Temps total: _____

Ingrédients

Notes

Étapes de réalisation:



Recette 5 et 6: Pokebowl



CLASSE DE: ÉMILIE ROSSIGNOL

Temps de préparation: 35 minutes

Temps de cuisson: _____

Temps total: _____

Ingrédients

- ½ tasse de riz cuit
- ½ tasse de saumon, crevettes ou tofu
- Légumes au choix: concombre, avocat, carotte
- Mayonnaise épicée: mayonnaise, sirop d'érable et sauce piquante
-

Notes

recette pour un bol

Libre à vous de choisir votre protéine

Étapes de réalisation:

1. Déposer le riz dans le bol.
2. Couper les légumes de votre choix en cubes.
3. Déposer la protéine sur la garniture.
4. Préparer la mayonnaise épicée. Verser 2 c. à soupe de mayonnaise, 1 à 2 c. à thé de sirop d'érable et quelques gouttes de sauce piquante. Ajuster le goût.
5. Saler et poivrer au goût. Ajouter des graines de sésame.

Recette 601

Crêpes saines à la banane et à l'avoine

CLASSE DE: MISS CAROLINE

Temps de préparation: 20 min.

Temps de cuisson: _____

Temps total: 20 min.

Ingrédients

- 2 bananes mûres
- 120 g d'avoine
- 2 oeufs
- 100 g de yogourt grec
- 1 cuillère à thé de levure
- 1 cuillère à thé de cannelle
- ½ cuillère à thé de vanille

Notes

Plus la banane est mûre,
plus le goût sera sucré.

Si vous n'avez pas de mixeur,
utiliser une fourchette pour écraser
les bananes.

Étapes de réalisation:

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Préparer une poêle.
3. Faire chauffer la poêle à feu moyen et ajoutez un peu de beurre.
4. Verser la pâte dans la poêle en formant un rond.
5. Faire cuire jusqu'à ce que la pâte forme des petites bulles.
6. Retourner la crêpe jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
7. Répéter les étapes avec le reste de votre pâte

8. Servez-vous !

Foodlove.com

Recette 602 - Grands-pères dans le sirop d'érable

CLASSE DE: MARIE-MICHÈLE

Temps de préparation: 20 minutes Temps de cuisson: 20 minutes Temps total: 40 minutes

Ingrédients:

1 ½ de sirop d'érable
½ tasse d'eau
2 tasses de farine tout usage
1 c.à soupe de poudre à pâte
½ c. à thé de sel fin
1 c. à soupe de beurre froid, en cubes
1 tasse de lait

Notes:

À déguster après avoir mangé vos portions de fruits et légumes ;)

Source: erableduquebec.ca

Étapes de réalisation:

1. Faire bouillir le sirop et l'eau dans une casserole.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
3. Couper le beurre en petits morceaux dans la farine.
4. Ajouter lentement le lait et mélanger délicatement à la fourchette.
5. Déposer la pâte dans le sirop, une cuillère à la fois pour permettre aux grands-pères de bien gonfler.
6. Baisser à feu doux, couvrir et faire cuire de 15 à 20 minutes.

Recette 603

CLASSE DE: MARIE-ÈVE

Temps de
préparation: _____

Temps de
cuisson: _____

Temps total: _____

Ingrédients

Étapes de réalisation:

Notes

