

<http://www.infobebes.com/Enfant/Nutrition/Bien-manger/Brunch-du-fait-maison-pour-toute-la-famille>

---



## Brunch : du fait-maison pour toute la famille

Le dimanche, rien de tel qu'un brunch pour se retrouver en famille. L'idée est simple : on prépare, à l'avance, des plats salés et sucrés à partager, une orgie de boissons et petites gourmandises.

Les enfants adorent ce concept : on met tout sur la table et on se sert à l'assiette !

### Brunch salé-sucré

Pour préparer un brunch, on se lance en cuisine le jour d'avant ou tôt le matin. Pour le salé, on prépare des tartes ou cakes à base de fromage, jambon et légumes. C'est l'idéal avec les enfants ! La diversité des recettes permet de varier les plaisirs. Nouveautés côté sandwichs : les bagels. Ils présentent les ingrédients d'une façon originale, pour faire goûter salades, crudités, tranches de poulet et fromages aux plus jeunes. Autre grand classique : les œufs. A la coque, au plat ou en omelette, c'est un des ingrédients phares du brunch. Pour le sucré, on opte pour des gâteaux à partager faits maison au yaourt ou aux pommes, les petits en raffolent ! Avec les différentes farines à disposition, on sort des sentiers battus en cuisinant des gâteaux sans gluten ou à base de farines de châtaigne ou de maïs. Les plus douées voudront servir un des musts de la pâtisserie british à la mode : les cupcakes ! Un tas de recettes existent pour varier les plaisir et épater sa petite famille. Pour privilégier l'équilibre alimentaire des enfants, on prévoit une corbeille de fruits frais de saison, des laitages comme les yaourts ou fromages blanc, servis avec des céréales ou du miel, les enfants adorent.

### Pains et des viennoiseries

Faire son pain soi-même, aux céréales ou aux noix, pain complet ou traditionnel, c'est la tendance « food » incontournable du moment. Beurrer une tartine et l'accompagner de confiture est une habitude du petit déjeuner « à la française ». Grâce aux machines à pain, on programme le soir pour une dégustation le lendemain. Côté viennoiseries, c'est au choix : on les prend chez son boulanger préféré soit on les fait soi-même au four. On achète des pâtes toutes prêtes, pour rouler les croissants ou faire des pains au chocolat. Si vous êtes un vrai cordon bleu, lancez-vous dans la confection de brioches maison.

<http://www.infobebes.com/Enfant/Nutrition/Bien-manger/Brunch-du-fait-maison-pour-toute-la-famille>

## Boissons fruitées et chaudes

Pour réussir son brunch, on mise sur les boissons, à volonté et en grande quantité. Optez pour les classiques café et thé pour les adultes, et un bon chocolat chaud fait maison pour les plus jeunes. Pour se rafraîchir, prévoyez des jus à base de fruits pressés ou en version smoothies, si vous êtes équipées d'un blender ou d'une centrifugeuse. Si vous ne pouvez pas tout faire vous-même, il existe ceux déjà prêts, 100% pur jus, sans sucres ajoutés, meilleurs pour le goût. N'oubliez pas un pichet de lait frais, nature ou aromatisé, accommodé de céréales, il plaira à coup sûr aux tout-petits. Sélection de matériel et ustensiles pour tout faire soi-même :



### Cookies BIO

Préparation pour cookies bio aux flocons d'avoine et pépites de chocolat..

Prix : 2,95 euros

MON FOURNIL

Sélection de matériel et ustensiles pour tout faire soi-même :



Cuit-œufs au micro-ondes

Cuit-œufs au micro-ondes

Jean Dubost