

Recettes de cuisine 4 : La junk Food !

La junk food, c'est la mal bouffe. C'est-à-dire, une alimentation bien grasse mais peu nourrissante. Ca veut dire que tu adores la manger mais ça ne t'apporte pas les aliments nécessaires à ta croissance et à ta santé.



1. Burgers Maison

Ingrédients :

500 g de viande hachée (bœuf ou poulet)

4 pains à burger

4 tranches de fromage (cheddar ou autre)

1 oignon (facultatif)

1 tomate

Salade (laitue ou autre)

Ketchup, mayonnaise, moutarde (au choix)

Sel et poivre

Préparation :

Dans un bol, assaisonnez la viande hachée avec du sel et du poivre.

Formez 4 galettes.

Faites chauffer une poêle ou un grill à feu moyen. Cuisez les galettes de viande pendant environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Ajoutez une tranche de fromage sur chaque galette et couvrez pendant une minute pour faire fondre le fromage.

Faites légèrement griller les pains à burger sur la poêle.

Assemblez les burgers en mettant de la salade, une galette de viande, des rondelles d'oignon, de la tomate et les sauces de votre choix.

Servez chaud.



Quiz sur la Recette de Burgers Maison

1. Quelle quantité de viande hachée est nécessaire pour cette recette ?

- A. 250 g
- B. 500 g
- C. 750 g
- D. 1 kg



2. Combien de burgers cette recette permet-elle de préparer ?

- A. 2 burgers
- B. 3 burgers
- C. 4 burgers
- D. 6 burgers



3. Quel ingrédient est mentionné comme facultatif dans la recette ?

- A. La tomate
- B. L'oignon
- C. La salade
- D. Le fromage

4. Pendant combien de temps faut-il cuire les galettes de chaque côté ?

- A. 2 minutes
- B. 3 minutes
- C. 4 minutes
- D. 5 minutes

5. Quelle étape doit-on faire après la cuisson de la viande ?

- A. Ajouter immédiatement les légumes
- B. Griller les pains
- C. Ajouter le fromage et couvrir
- D. Mettre les sauces

6. Quels types de viande peuvent être utilisés selon la recette ?

- A. Bœuf ou agneau
- B. Poulet ou dinde
- C. Bœuf ou poulet
- D. Porc ou bœuf

7. Comment doit-on assaisonner la viande ?

- A. Avec des herbes aromatiques
- B. Avec du sel et du poivre
- C. Avec de l'ail et de l'oignon
- D. Avec des épices cajun

8. À quelle température doit-on faire chauffer la poêle ?

- A. Feu vif
- B. Feu moyen
- C. Feu doux
- D. Feu très vif

9. Quelles sauces sont suggérées dans la recette ?

- A. Sauce barbecue et sauce aigre-douce
- B. Mayonnaise et sauce piquante
- C. Ketchup, mayonnaise et moutarde
- D. Sauce tartare et sauce cocktail

10. Comment doit-on servir les burgers selon la recette ?

- A. Froid
- B. Tiède
- C. Chaud
- D. À température ambiante



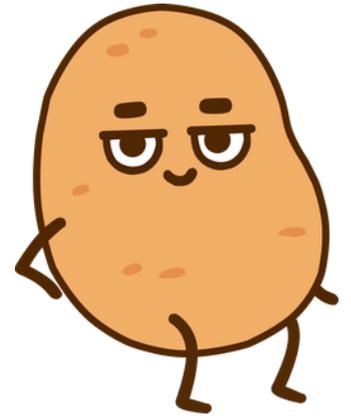
delicious!



2. Frites Maison

Ingrédients :

4 pommes de terre
Huile (pour la friture)
Sel



Épices au choix (paprika, ail en poudre, etc.)

Préparation :

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets.

Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou une grande poêle à feu moyen.

Une fois l'huile chaude, ajoutez les frites en petites quantités pour ne pas surcharger la poêle.

Faites frémir jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, environ 5-7 minutes.

Égouttez-les sur du papier absorbant et assaisonnez de sel et d'épices au goût.



Quizz : Frites Maison

1. Quelle est la première étape dans la préparation des frites maison ?

- a. Faire chauffer l'huile
- b. Couper les pommes de terre en bâtonnets
- c. Éplucher les pommes de terre
- d. Assaisonner les frites

2. Combien de pommes de terre sont nécessaires selon la recette ?

- a. 2 pommes de terre
- b. 3 pommes de terre
- c. 4 pommes de terre
- d. 5 pommes de terre

3. À quelle température doit-on faire chauffer l'huile ?

- a. À feu vif
- b. À feu moyen
- c. À feu doux
- d. À feu très vif

4. Pourquoi faut-il ajouter les frites en petites quantités ?

- a. Pour économiser l'huile
- b. Pour ne pas surcharger la poêle
- c. Pour qu'elles cuisent plus vite
- d. Pour utiliser moins de sel

5. Combien de temps faut-il faire cuire les frites ?

- a. 3-4 minutes
- b. 4-5 minutes
- c. 5-7 minutes
- d. 8-10 minutes

6. Sur quoi doit-on égoutter les frites ?

- a. Sur une assiette
- b. Sur du papier absorbant
- c. Sur une grille
- d. Dans une passoire

7. Quel ingrédient n'est PAS mentionné comme assaisonnement possible ?

- a. Sel
- b. Paprika
- c. Ail en poudre
- d. Poivre noir

8. À quel moment doit-on assaisonner les frites ?

- a. Avant la cuisson
- b. Pendant la cuisson
- c. Après la cuisson
- d. Avant et après la cuisson

9. Comment savoir si les frites sont prêtes ?

- a. Elles sont dorées et croustillantes
- b. Elles sont blanches et molles
- c. Elles sont noires et dures
- d. Elles flottent dans l'huile

10. Quel ustensile peut-on utiliser pour faire frire les pommes de terre ?

- a. Une casserole uniquement
- b. Un wok uniquement
- c. Une friteuse ou une grande poêle
- d. Une poêle antiadhésive uniquement



3. Nachos au Fromage



Ingrédients :

- 200 g de chips de tortilla
- 200 g de fromage cheddar râpé
- 1 jalapeño (facultatif)
- 100 g de salsa (ou guacamole)
- Crème fraîche (pour servir)

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C.

Disposez les chips de tortilla sur une plaque de cuisson.

Parsemez le fromage cheddar râpé sur les chips.

Ajoutez des rondelles de jalapeño si vous le souhaitez.

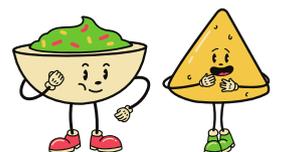
Faites cuire au four pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servez chaud avec de la salsa et de la crème fraîche.



Quizz sur les Nachos au Fromage

1. Quelle est la température de cuisson recommandée pour les nachos au fromage ?
 - A. 160°C
 - B. 170°C
 - C. 180°C
 - D. 190°C
2. Combien de grammes de fromage cheddar râpé sont nécessaires pour cette recette ?
 - A. 100 grammes
 - B. 150 grammes
 - C. 200 grammes
 - D. 250 grammes
3. Quel ingrédient est mentionné comme facultatif dans la recette ?
 - A. La salsa
 - B. Le jalapeño
 - C. La crème fraîche
 - D. Le fromage cheddar
4. Pendant combien de temps faut-il cuire les nachos au four ?
 - A. 5 minutes
 - B. 8 minutes
 - C. 10 minutes
 - D. 15 minutes
5. Quelle quantité de chips de tortilla est nécessaire pour cette recette ?
 - A. 150 grammes
 - B. 200 grammes
 - C. 250 grammes
 - D. 300 grammes

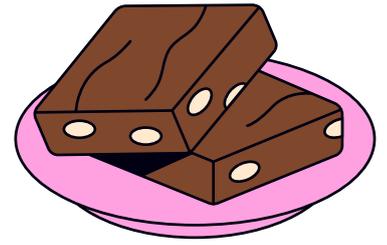


4. Brownies au Chocolat



Ingrédients :

- 150 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 200 g de sucre
- 2 œufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 g de farine
- 1/2 cuillère à café de sel



Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C. Beurrez un moule carré.

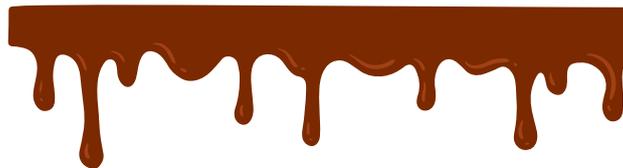
Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.

Dans un bol, mélangez le sucre, les œufs et l'extrait de vanille. Incorporez le mélange chocolat-beurre.

Ajoutez la farine et le sel, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant environ 20-25 minutes.

Laissez refroidir avant de couper en carrés.



Quizz sur la Recette de Brownies au Chocolat

1. Quelle est la température de cuisson indiquée pour les brownies ?

- a. 160°C
- b. 170°C
- c. 180°C
- d. 190°C

2. Combien d'œufs sont nécessaires pour cette recette ?

- a. 1 œuf
- b. 2 œufs
- c. 3 œufs
- d. 4 œufs

3. Quelle est la première étape de la préparation ?

- a. Faire fondre le chocolat
- b. Mélanger les œufs et le sucre
- c. Préchauffer le four et beurrer le moule
- d. Ajouter la farine

4. Quelle quantité de farine est utilisée dans la recette ?

- a. 50 g
- b. 75 g
- c. 100 g
- d. 150 g

5. Pendant combien de temps faut-il faire cuire les brownies ?

- a. 15-20 minutes
- b. 20-25 minutes
- c. 25-30 minutes
- d. 30-35 minutes

5. Tacos au Poulet

Ingrédients :

500 g de poulet (poitrine ou cuisse)
8 tortillas
1 avocat
1 tomate
1 oignon
100 g de fromage râpé
1 cuillère à soupe d'épices à taco
Salsa (pour servir)
Huile d'olive, sel et poivre



TACOS

Préparation :

Coupez le poulet en dés et assaisonnez-le avec les épices à taco, le sel et le poivre.

Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à cœur.

Réchauffez les tortillas dans une poêle ou au micro-ondes.

Assemblez les tacos en ajoutant le poulet, des morceaux d'avocat, des dés de tomate, de l'oignon et du fromage. Ajoutez de la salsa avant de servir.

Quiz sur la Recette des Tacos au Poulet

1. Quelle quantité de poulet est nécessaire pour cette recette ?

- a. 250 g
- b. 400 g
- c. 500 g
- d. 750 g

2. Parmi ces ingrédients, lequel n'est PAS mentionné dans la recette ?

- a. Avocat
- b. Citron vert
- c. Tomate
- d. Oignon

3. Comment doit-on préparer le poulet avant la cuisson ?

- a. Le faire mariner pendant une heure
- b. Le couper en dés et l'assaisonner
- c. Le hacher finement
- d. Le couper en lanières

4. Quelle est la dernière étape de la préparation des tacos ?

- a. Faire chauffer les tortillas
- b. Ajouter le fromage râpé
- c. Cuire le poulet
- d. Ajouter la salsa

5. Combien de tortillas sont nécessaires pour cette recette ?

- a. 6 tortillas
- b. 8 tortillas
- c. 10 tortillas
- d. 12 tortillas



6. HOT-DOGS

Ingrédients :

4 saucisses (votre choix : bœuf, poulet, végétarien)

4 pains à hot-dog

Moutarde, ketchup, mayonnaise (au choix)

Oignons frits (facultatif)

Cornichons (facultatif)

Préparation :

Faites cuire les saucisses dans une poêle ou sur un grill jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

Pendant ce temps, faites légèrement griller les pains à hot-dog.

Placez une saucisse dans chaque pain et garnissez avec vos condiments préférés : moutarde, ketchup, mayonnaise, oignons frits et cornichons.

HOTDOG

Quiz sur la Préparation des Hot-Dogs

1. Quel est le nombre de saucisses nécessaires selon la recette ?

- A. 2 saucisses
- B. 3 saucisses
- C. 4 saucisses
- D. 5 saucisses

2. Parmi ces ingrédients, lequel n'est PAS mentionné comme facultatif dans la recette ?

- A. Les cornichons
- B. La mayonnaise
- C. Les oignons frits
- D. La moutarde

3. Quel type de saucisse NE peut PAS être utilisé selon la recette ?

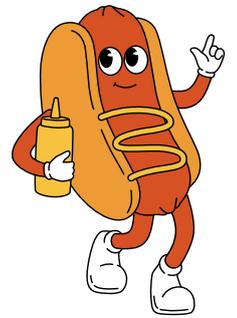
- A. Saucisse de porc
- B. Saucisse de bœuf
- C. Saucisse végétarienne
- D. Saucisse de poulet

4. Comment doit-on préparer les pains à hot-dog ?

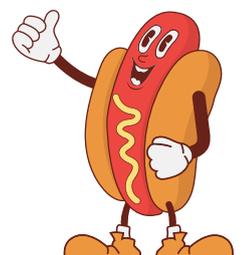
- A. Les faire bouillir
- B. Les faire légèrement griller
- C. Les faire frire
- D. Les servir froids

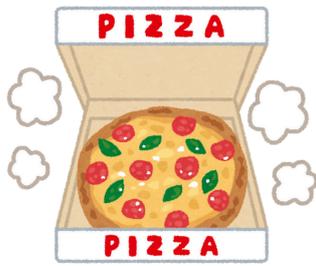
5. Quelle est la première étape de la préparation ?

- A. Griller les pains
- B. Ajouter les condiments
- C. Cuire les saucisses
- D. Couper les cornichons



HOTDOG





7. Pizza Maison



Ingrédients :

- 1 pâte à pizza (achetée ou faite maison)
- 200 g de sauce tomate
- 200 g de fromage mozzarella râpé

Garnitures au choix (pepperoni, jambon, champignons, poivrons, olives, etc.)

Préparation :

Préchauffez votre four à 220°C.

Étalez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson.

Étalez la sauce tomate sur la pâte, puis ajoutez le fromage mozzarella.

Ajoutez les garnitures de votre choix.

Faites cuire au four pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et le fromage fondu.

Quiz sur la Pizza Maison

1. Quelle est la température de préchauffage du four pour cette recette de pizza ?

- A. 180°C
- B. 200°C
- C. 220°C
- D. 240°C

2. Combien de grammes de fromage mozzarella sont nécessaires pour cette recette ?

- A. 100 g
- B. 150 g
- C. 200 g
- D. 250 g

3. Dans quel ordre faut-il assembler les ingrédients principaux sur la pizza ?

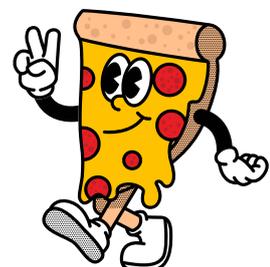
- A. Fromage, sauce tomate, garnitures
- B. Pâte, garnitures, fromage, sauce tomate
- C. Pâte, sauce tomate, fromage, garnitures
- D. Sauce tomate, fromage, pâte, garnitures

4. Pendant combien de temps faut-il faire cuire la pizza ?

- A. 5-10 minutes
- B. 10-15 minutes
- C. 15-20 minutes
- D. 25-30 minutes

5. Comment sait-on que la pizza est prête ?

- A. Quand le fromage est complètement brûlé
- B. Quand la croûte est dorée et le fromage fondu
- C. Après exactement 15 minutes
- D. Quand la pâte est encore molle



8. Cheese Fries (Frites au Fromage)

Ingrédients :

- 500 g de frites congelées
- 200 g de fromage cheddar râpé
- 50 g de bacon croustillant (facultatif)
- Oignons verts hachés (pour garnir)
- Salsa ou sauce ranch (pour servir)



Préparation :

Cuisez les frites congelées selon les instructions du paquet.
Une fois cuites, disposez les frites sur un plat allant au four.
Parsemez le fromage cheddar râpé sur les frites et ajoutez le bacon croustillant.
Remettez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
Garnissez d'oignons verts et servez avec de la salsa ou de la sauce ranch.

Quiz sur les Frites au Fromage

1. Quelle est la quantité de frites congelées nécessaire pour cette recette ?

- a. 200 g
- b. 300 g
- c. 400 g
- d. 500 g

2. Quel type de fromage est utilisé dans cette recette ?

- a. Mozzarella
- b. Cheddar
- c. Gruyère
- d. Emmental

3. Quel ingrédient est mentionné comme facultatif dans la recette ?

- a. Les oignons verts
- b. Le fromage râpé
- c. Le bacon croustillant
- d. La sauce ranch

4. Que faut-il faire après avoir disposé les frites sur le plat ?

- a. Ajouter les oignons verts
- b. Ajouter la sauce ranch
- c. Ajouter le fromage et le bacon
- d. Servir immédiatement

5. Quelles sauces sont suggérées pour servir avec ce plat ?

- a. Ketchup et mayonnaise
- b. Moutarde et mayonnaise
- c. Salsa et sauce ranch
- d. Sauce barbecue et sauce aigre-douce

9. Milkshake au Chocolat

Ingrédients :

2 boules de glace au chocolat

250 ml de lait

2 cuillères à soupe de chocolat liquide

Crème chantilly (pour garnir)

Chocolat râpé ou pépites de chocolat (pour garnir)



Préparation :

Dans un mixeur, mélangez la glace au chocolat, le lait et le chocolat liquide jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez le milkshake dans un grand verre.

Garnissez de crème chantilly et saupoudrez de chocolat râpé ou de pépites de chocolat.

Quiz sur le Milkshake au Chocolat

1. Quelle est la quantité de lait nécessaire pour préparer ce milkshake au chocolat ?

A. 100 ml

B. 150 ml

C. 250 ml

D. 500 ml



2. Quels sont les ingrédients de base (hors garniture) nécessaires pour ce milkshake ?

A. Lait, cacao en poudre, crème glacée à la vanille

B. Lait, chocolat liquide, glace au chocolat

C. Lait, sirop de chocolat, crème fouettée

D. Lait, pépites de chocolat, glace au chocolat

3. Combien de boules de glace au chocolat sont nécessaires ?

A. 1 boule

B. 2 boules

C. 3 boules

D. 4 boules

4. Dans quel ordre faut-il préparer le milkshake ?

A. Verser le lait, ajouter la garniture, mixer

B. Mixer tous les ingrédients, garnir, servir

C. Garnir le verre, mixer les ingrédients, servir

D. Verser le mélange, mixer, ajouter la glace

5. Quelles sont les options de garniture mentionnées dans la recette ?

A. Crème chantilly et caramel

B. Chocolat râpé et noix

C. Crème chantilly et chocolat râpé ou pépites de chocolat

D. Pépites de chocolat et fruits



Milk
shake

10. Beignets ou Donuts

Ingrédients :

250 g de farine

50 g de sucre

1 sachet de levure chimique

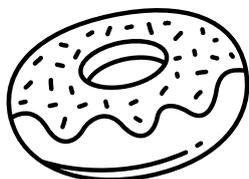
1 œuf

150 ml de lait

1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

Huile (pour la friture)

Sucre glace (pour saupoudrer)



Préparation :

Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et la levure chimique.

Dans un autre bol, battez l'œuf, puis ajoutez le lait et l'extrait de vanille.

Incorporez le mélange liquide au mélange de farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou une grande poêle.

Formez des petits cercles de pâte et faites-les frémir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre glace avant de servir.



Quiz sur la Recette des Beignets ou donuts

1. Quelle est la quantité de farine nécessaire pour cette recette de beignets ?

- a. 150 g
- b. 200 g
- c. 250 g
- d. 300 g

2. Quel ingrédient liquide est utilisé avec l'œuf et l'extrait de vanille ?

- a. L'eau
- b. Le lait
- c. Le jus d'orange
- d. Le yaourt

3. Dans quel ordre doit-on mélanger les ingrédients ?

- a. Tous les ingrédients en même temps
- b. D'abord les liquides, puis les ingrédients secs
- c. D'abord les ingrédients secs, puis incorporer le mélange liquide
- d. Mélanger séparément l'œuf et la farine uniquement

4. Comment sait-on que les beignets sont prêts à être retirés de l'huile ?

- a. Quand ils sont dorés
- b. Quand ils flottent
- c. Après exactement 5 minutes
- d. Quand ils coulent au fond

5. Que fait-on avec les beignets juste avant de les servir ?

- a. Les tremper dans du miel
- b. Les rouler dans du sucre en poudre
- c. Les saupoudrer de sucre glace
- d. Les garnir de confiture



Donuts