



Mini Pizza

Source : *Greet Lybaert* / Pour 12 personnes ★★★★★ (donnez [ici](#) votre appréciation)



version à imprimer



envoyer l'article à un(e) ami(e)



ajouter à mes articles favoris



regarder la liste de mes articles favoris



appréciez cet article

Ingrédients:

- pour la pâte:

- 500 g de farine
- 25 g de levure
- 260 ml d'eau tiède
- 25 g de margarine
- 7,5 g de sel

- pour mettre dessus:

- des tomates passées au tamis
- des saucisses Zwan TV
- 2 paquets de mozzarella
- 100g de salami
- 1 petite boîte d'ananas
- 2 tranches de jambon

Préparation de la pâte à pizza :

1. Liquéfiez la levure avec un peu d'eau.
2. Mettez la farine et le sel dans un bol.
3. Faites un petit trou au milieu. Versez la levure liquide dans le trou.
4. Ajoutez le restant d'eau et la margarine.
5. Bien mélangez avec une cuillère en bois et bien malaxer.
6. Couvrir et laisser reposer 20 minutes.



Préparation:

1. Bien aplatir la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Découpez en petits cercles.
3. Mettez de la sauce tomate pour pâtes par-dessus et des saucisses zwan coupées en morceaux.
4. Parsemez de petits morceaux de mozzarella.
5. Cuire 10 minutes au four à 200°C.

http://www.100facons.be/EzShop/Search/food/FR_food_detail.asp?article_id=877

Cocktail pamplemousse-mandarine

Source : *Greet Lybaert* / Pour 2 personnes
appréciation)

(donnez [ici](#) votre



version à
imprimer



envoyer l'article
à un(e) ami(e)



ajouter à mes
articles favoris



regarder la liste de
mes articles favoris



appréciez
cet article

Ingrédients:

- 1 pamplemousse
- 1/2 pamplemousse rose
- 8 mandarines
- (de la grenadine)

Préparation:

1. Pressez la mandarine et versez le jus dans une assiette profonde. Mettez le sucre dans l'autre assiette profonde.
2. Trempez le bord du verre dans le jus, ensuite dans le sucre.
3. Pressez les mandarines ou clémentines, le pamplemousse et le pamplemousse rose.
4. Coupez une tranche de mandarine. Faites une fente jusqu'au milieu de la tranche pour pouvoir l'accrocher au verre.

100idées
100façons

Connaissez-vous une recette délicieuse ou une astuce ? Faites-
là nous parvenir et peut-être votre article apparaîtra bientôt
sur ce site...

http://www.100facons.be/EzShop/Search/food/FR_food_detail.asp?article_id=882

Ramequin de fromage-cœurs

Source : *Greet Lybaert* / Pour 8 personnes
appréciation)

(donnez [ici](#) votre



version à
imprimer



envoyer l'article
à un(e) ami(e)



ajouter à mes
articles favoris



regarder la liste de
mes articles favoris



appréciez
cet article

Ingrédients:

- 50 gr de margarine
- 50 gr de farine
- 250 ml de lait
- 70 gr de gruyère
- 40 gr de parmesan
- 50 gr de emmenthal
- 200 gr de jambon cuit
- poivre de Cayenne
- noix de muscade
- 1 petit pain blanc
- 6 œufs
- 2 boîtes de chapelure
- graisse à frites
- 1 citron
- persil

Préparation:

1. Faites fondre le beurre dans un poêlon. Ajoutez-y la farine. Mélangez jusqu'à ce que cela bouillonne. Mélangez-y petit à petit le lait.
2. Laissez bouillir 1 minute. La sauce va s'épaissir, continuez à tourner dans la sauce pour ne pas avoir de grumeaux.
3. Quand la sauce bout, diminuez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit épaisse et crémeuse. Mélangez-y le fromage, ensuite retirez le poêlon du feu.
4. Ajoutez sel et poivre.
5. Ajoutez-y le jambon cuit(ou des crevettes).
6. Prenez les tranches de pain. Piquez des petits cœurs dedans.
7. Mettez la sauce fromage sur les cœurs à l'aide de deux cuillères à café.
8. Battez le blanc d'œuf avec une fourchette.
9. Mettez de la chapelure dans une assiette profonde.
10. Tournez les ramequins d'abord dans le blanc d'œuf, ensuite dans la

chapelure.

11. Cuisez les ramequins de fromage à la friteuse à 180°C.
12. Servez avec un morceau de citron et garnissez avec une branche de persil passée à la friture.

Astuce:

Vous pouvez congeler ce plat. Ne pas dégeler les ramequins avant de les cuire.

http://www.100facons.be/EzShop/Search/food/FR_food_detail.asp?article_id=904

Poitrine de dindonneau à la sauce cherry
Source : *Greet Lybaert* / Pour 4 personnes
(appreciation)

(donnez [ici](#) votre



version à
imprimer



envoyer l'article
à un(e) ami(e)



ajouter à mes
articles favoris



regarder la liste de
mes articles favoris



appréciez
cet article

Ingrédients:

- poitrine de dindonneau : 150 à 200 gr par personne
- environ 100g de beurre
- poivre et sel
- sucre
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 verre de cherry
- 250 ml de crème
- 1 boîte de champignons
- Maïzena Express
- 1 boîte de petits pois
- 1 oignon
- 1 boîte de cresson
- 8 tranches d'ananas



Préparation:

1. Laissez brunir une noisette de beurre et cuisez la poitrine de dindonneau.
2. Epicez de sel et de poivre.
3. Ajoutez le vin blanc et le cherry.
4. Laissez cuire 20 minutes.



5. Nettoyez les champignons avec un essuie sec ou une petite brosse. Coupez le pied, puis les coupez en 2.

6. Ajoutez la crème et les champignons à la préparation. Laissez cuire 10 minutes.
7. Coupez l'oignon. Laissez fondre une noisette de beurre et laissez brunir l'oignon.
8. Ajoutez les petits pois. Assaisonnez de sel, de poivre et de sucre.
9. Laissez égoutter les tranches d'ananas. Laissez brunir une noisette de beurre dans une poêle. Cuisez les tranches d'ananas des 2 cotés et assaisonnez de poivre.



-
10. Coupez le cresson, et rincez-le.
 11. Retirez la poitrine de dindonneau du jus et servez en fines tranches.
 12. Liez la sauce avec de la maïzena express.

Servir:

- Mettez les tranches de dindonneau sur un plat.
- Arrosez de sauce (servez le reste de la sauce à part)
- Mettez les tranches d'ananas tout au tour.
- Mettez du cresson au extrémités des plats.
- Servir les petits pois dans un plat.
- Servez avec des croquettes.

http://www.100facons.be/EzShop/Search/food/FR_food_detail.asp?article_id=869

Mignonettes de brocoli et pomme de terre surprise

Source : *Lybaert Greet* / Pour 6 personnes
appréciation)

(donnez [ici](#) votre



version à
imprimer



envoyer l'article
à un(e) ami(e)



ajouter à mes
articles favoris



regarder la liste de
mes articles favoris



appréciez
cet article



Ingrédients:

- 1,2 kg de mignonettes
- beurre/margarine
- poivre & sel
- moutarde de blé
- 50 gr de mie de pain
- 1/2 c. à soupe de persil haché
- 1/2 gousse d'ail
- Iglo Brocolis Cuits Vapeur
- 9 pommes de terre
- Iglo Choux-fleurs Cuits Vapeur

Préparation:

1. Pelez les pommes de terre. Faites des miettes avec le pain. Hachez le persil.
2. Persillade: Mélangez à la fourchette: 50 gr de beurre/margarine, 1/2 cuillère à soupe de persil haché, poivre et sel et 1/2 gousse d'ail avec 50 gr de miettes de pain.
3. Cuisez les pommes de terre.
4. Pommes de terre surprise: Mélangez les pommes de terre, à l'aide de deux fourchettes, avec 50 gr de beurre/margarine dans un grand bol. Mélangez le chou fleur à l'aide de deux fourchettes avec 50 gr de beurre, poivre et sel.



5. Mélangez les pommes de terre et le chou fleur et mettez de côté.

6. Cuisez les mignonettes.
7. Enrober les mignonettes cuites avec de la moutarde de blé et parsemez de persillade.
Faites cuire sous le grill (pas trop longtemps).
8. Rechauffez les pommes de terre surprises et le brocoli au micro-ondes.

http://www.100facons.be/EzShop/Search/food/FR_food_detail.asp?article_id=875

Crêpes farcies de sauce spaghetti

Source : *Greet Lybaert* / Pour 6 personnes
appréciation)

(donnez [ici](#) votre



version à
imprimer



envoyer l'article
à un(e) ami(e)



ajouter à mes
articles favoris



regarder la liste de
mes articles favoris



appréciez
cet article

Ingrédients:



- 1 boîte de Tomato Frito de Heinz
- 330 g de mixe à crêpes de Aveve
- 4 œufs
- 0,5 l d'eau froide
- 500g de haché spécial
- 1 oignon
- 500g de carottes
- 2 poivrons
- 0,5 l de tomates pelées ou écumées
- du sel
- des épices à spaghetti
- Maïzena Express

Préparation:

1. Cuisez les crêpes.
2. Légumes pour la sauce spaghetti. Rincez le poivron, coupez-le en deux et enlevez les pépins. Coupez le finement avec un couteau. Mettez-les dans un poêlon d'eau froide.
3. Faites bouillir. Laissez bouillir 1 minute. (=blanchir) Égouttez à l'aide d'une écumoire. Laissez couler de l'eau froide par-dessus.
4. Epluchez les carottes, coupez le haut et le bas. Coupez les carottes en deux. Coupez les deux moitiés encore une fois en deux. Coupez en petits morceaux.



5. Epluchez l'oignon. Mélangez les morceaux d'oignon à l'haché. Cuisez la viande en mélangeant avec une fourchette.
6. Quand il n'y a plus de viande rose, vous ajoutez les tomates pelées. Ajoutez du sel et des épices et mélangez.
7. Ajoutez les légumes. Mettez le couvercle et laissez cuire. Remplissez les crêpes de sauce. Roulez-les.
8. Réchauffez une boîte de Tomato Frito de Heinz. Recouvrez les crêpes farcies de Tomato Frito.

http://www.100facons.be/EzShop/Search/food/FR_food_detail.asp?article_id=873

Poulet à l'ananas

Source : *Greet Lybaert* / Pour 4 personnes
appréciation)

(donnez [ici](#) votre



version à
imprimer



envoyer l'article
à un(e) ami(e)



ajouter à mes
articles favoris



regarder la liste de
mes articles favoris



appréciez
cet article

Ingrédients:

- 2 blancs de poulet double
- 1 sachet d'épices pour volaille
- du sel
- 6 pommes de terre
- 2,5 dl de crème light
- 2 boîtes de morceaux d'ananas
- Solo Culinesse

Préparation:

1. Vous coupez les blancs de poulet en petit morceaux.
2. Coupez les pommes de terre en très fines.
3. Faites égoutter l'ananas. Coupez l'ananas en petits morceaux.
4. Pré-chauffez le wok.
5. Faites fondre 1 cuillère à soupe de Solo Culinesse dans le wok.
6. Ajoutez les morceaux de poulet et les épices. Bien remuer. Laissez cuire. Mettez à côté.
7. Faites fondre 1 cuillère à soupe de Solo Culinesse dans le wok.
8. Ajoutez les pommes de terre coupées.
9. Bien remuer. Ajoutez un peu de sel.
10. Ajoutez les morceaux de poulet. Ajoutez la crème et le restant des épices.
11. Ajoutez les morceaux d'ananas. Laissez cuire pendant 10 minutes. Ne remuez plus.

Gaufres en cœur

Source : *Lybaert Greet* / Pour 4 personnes ★★★★★ (donnez [ici](#) votre appréciation)



version à imprimer



envoyer l'article à un(e) ami(e)



ajouter à mes articles favoris



regarder la liste de mes articles favoris



appréciez cet article



Ingrédients:

- 150 gr de sucre
- 200 gr de farine
- 150 gr de Solo
- 3 œufs
- 3 sachets de sucre vanille

Préparation:

1. Faites fondre le Solo dans un poêlon.
2. Versez le Solo fondu dans un bol et ajoutez-y le sucre et le sucre vanille.
3. Battez au mixer jusqu'à ce que le Solo soit crémeux. Ajoutez les œufs.
4. Battez la pâte au mixer pour qu'elle devienne crémeuse.
5. Mélangez-y la farine avec une cuillère en bois.
6. Réchauffez le gaufrier et graissez-le avec le restant du Solo fondu.
7. Mettez à l'aide de 2 cuillères à soupe de la pâte dans le gaufrier.
8. Laissez cuire les gaufres 2 à 3 minutes.

100 idées en
100 façons

Connaissez-vous une recette délicieuse ou une astuce ? Faites-là nous parvenir et peut-être votre article apparaîtra bientôt sur ce site...

http://www.100facons.be/EzShop/Search/food/FR_food_detail.asp?article_id=901

■ **SLEIDINGE** Diëtiste Greet Lybaert schrijft kookboek met en voor kinderen

„Enkel gerechten die ze lusten”

Chefkids! heet het rijk geïllustreerde boek dat diëtiste Greet Lybaert uit Sleidinge samenstelde. In dat 96 pagina's tellende werk legt ze voor 21 min of meer eenvoudige gerechten uit hoe ze stap voor stap door kinderen van de lagere school kunnen worden bereid.

door Ivan VANHOVE

„De gerechten in andere kinderboekjes zijn niet allemaal uitgetest. Wat in mijn boek staat, werd al eens door kinderen uitgevoerd. Ze mochten de gerechten ook op hun smaak beoordelen”, beklemtoont de 45-jarige Lybaert. Naast haar job als diëtiste staat ze in voor de opvang van kinderen in een Medisch Pedagogisch Instituut. „Het koken voor kinderen leerde ik als kookmoeder van Chiro Sleidinge. Negen jaar trok ik met jongeren van die jeugdbeweging op. Ik stelde ook een kookboek samen. Dat gaf ik uit in eigen beheer. Ruim 250 exemplaren gingen de deur uit”, zegt Lybaert.

Zonder ouders

Het koken voor en met kinderen deed ze eerst met kinderen van bestuursleden van de Sleidingse Markantafdeling. „Daarna werd ik door de gemeentelijke jeugddienst gevraagd om kookactiviteiten te organiseren voor Grabelpas. Dat doe ik al elf jaar. Die ervaring gebruikte ik om *Chefkids!* samen te stellen. Ik hield rekening met de

opmerkingen van de kinderen en bereidde met hen enkel gerechten die ze lusten. Ruim 90 kinderen werkten mee aan het boek. Alles is stap voor stap uitgelegd. Zelfs zonder hun ouders kunnen kinderen de beschreven gerechten bereiden. Ik wijs hen ook op het gevaar van bijvoorbeeld scherpe messen”, aldus de diëtiste.

Naast twee aperitieven en evenveel bijhorende hapjes, vier voorgerechten en acht hoofdgerechten staan ook vijf deserts in het kinderboek. Bij elk gerecht staat een motivering om het klaar te maken, de moeilijkheidsgraad, een boodschappenlijstje, een opsomming van het nodige keukengerief en een gedetailleerde werkwijze. Af en toe geeft Lybaert ook nog een serveer- of keukentips of een ander weetje mee. Alles is zo aantrekkelijk voorgesteld dat *Chefkids!* ook een aantrekkelijk kijkboek is. De foto van de tiramisutaartjes doet je ongetwijfeld watertanden.

Chefkids! is uitgegeven bij Lannoo (Tielt) en kost 19,95 euro.



Greet Lybaert putte uit haar jarenlange ervaring om een kookboek op kindermaat te schrijven.

© VACAS