



MANGER AVEC LES DOIGTS, C'EST TROP SYMPA !



VOLUME 4

20 recettes simples pour les enfants

MANGER AVEC LES DOIGTS, C'EST TROP SYMPA !

*Toi aussi tu as envie de préparer des super recettes et
d'épater les invités ou de simplement cuisiner pour le plaisir ?
C'est possible !*

*Avec le Défi100sucres, nous avons eu envie de te chouchouter
et de te proposer des recettes qui se mangent avec les doigts.*

Parce que c'est quand même plus amusant.



BIEN MANGER, C'EST IMPORTANT

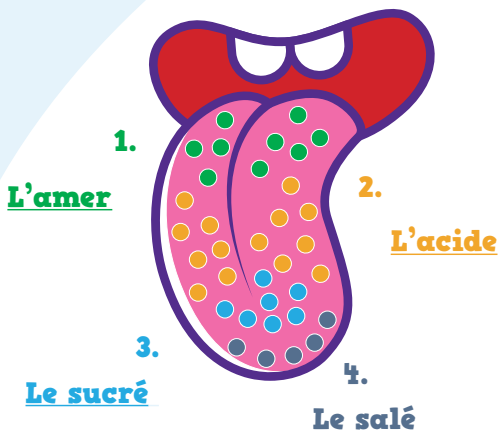
ça te permet de bien grandir et d'avoir suffisamment d'énergie pour la journée, mais c'est quoi « bien manger » ?

Dans ce carnet, tu découvriras des recettes adaptées pour les enfants. Souvent « bien manger » passe par des plats faits maison. Pourquoi ? Parce que contrairement aux plats « industriels » (ceux qui sont souvent emballés dans des plastiques), tu sais exactement ce qu'il y a dedans. Et c'est quand même bien de savoir que l'on mange un vrai fruit ou un vrai légume plutôt que des arômes chimiques, du sucre et du sel.

Des aliments inconnus ?

Même pas peur !

Savais-tu que la langue est capable de goûter 5 saveurs ?

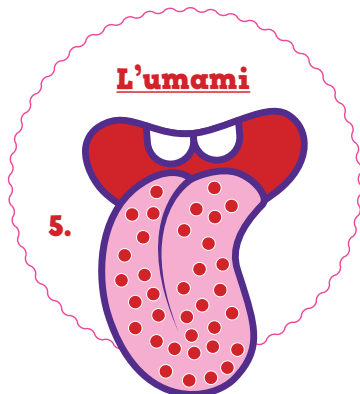


Umami

veut dire "savoureux" en japonais.

C'est un goût un peu mystérieux pour les occidentaux.

Cette saveur se retrouve dans la cuisine asiatique qui utilise du glutamate.



Pour t'aider, voici quelques conseils :

1. Lis la recette jusqu'au bout et vérifie si tu as les ingrédients.
2. Parfois, tu auras besoin d'aliments bio. C'est le cas si on utilise les épluchures, ça évite les pesticides dans l'assiette.
3. Demande de l'aide à ton assistant adulte quand tu as un doute.
4. Prépare les ingrédients et le matériel dont tu as besoin.
5. Choisis le niveau de la recette.

Les règles d'or de la cuisine :

La première chose à faire avant de cuisiner, c'est de bien se laver les mains avec du savon. Ceci évite que des petites bactéries s'invitent dans ta préparation. N'hésite pas à répéter l'opération si nécessaire.

Travailler sur une table bien propre, c'est aussi important que d'avoir les mains propres. Et c'est plus facile quand c'est bien rangé. Pour t'aider, tu peux poser les cuillères sales sur une assiette plutôt que sur la table.

Pense à utiliser un tablier pour ne pas tacher tes beaux vêtements et ça te protège aussi des éclaboussures de liquide chaud par exemple.

Sécurité :

Ne fais jamais des choses difficiles sans l'autorisation d'un adulte.

Utiliser un couteau bien aiguisé, sortir un plat du four ou verser un liquide bouillant, cela peut être dangereux. Demande de l'aide si tu as un doute.

Utilise des gants pour sortir les préparations du four et pose les plats chauds sur un sous-plat.

Si tu vois un manche de casserole qui dépasse de la cuisinière, tourne-le sur le côté pour éviter de l'accrocher et de renverser.

Essuie tes mains avant d'utiliser un appareil électrique.

Débranche-le dès que tu as terminé et surtout ne mélange jamais le contenu d'un mixeur avec les doigts.



avec
un téléphone !

APÉROS

Gaspacho del Mexicano	9
Crème de Betty Momie à la betterave au chèvre	10
Le dip de Mister Créole	13
Falafels boulettes roulettes	14
Crème carotte à l'orange de Boo	17

PLATS

Croque-Pirate à la tome de brebis - fraises - roquette	18
Rouleaux de printemps	21
Boulettes surprises de Dino	22
Pizza Party	25
Velouté de lentilles corail de Coco	26

DESSERTS

Tartelettes aux fraises	29
Fondue chocolat express	30
Ninja brownies au riz soufflé	33
Clafoutis amandine-cerises	34
Crêpes aux pommes de l'automne	37

BOISSONS

Eau aromatisée des lutins	38
Frizzy Tea	41
Milkshake creamy aux fruits rouges	42
Smoothie vert tendre	45
Smoothie Hot Carott	46

LEXIQUE

Mots écrits en gras	48
---------------------	----





GASPACHO DEL MEXICANO



Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 2 petites tranches de pain
- 4 tomates mûres
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail ou poudre d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- Sel - piment d'Espelette ou poivre

Recette :

- 1.** Faire tremper le pain dans un peu d'eau pendant 10 min
- 2.** **Emonder** les tomates
- 3.** Les éplucher et retirer les pépins avant de les découper en morceaux
- 4.** Laver le concombre, le poivron et **épépiner**
- 5.** Eplucher l'oignon
- 6.** Découper les 3 en petits morceaux
- 7.** Réserver 4 c à s pour la décoration
- 8.** Eplucher, **dégermer** et écraser l'ail
- 9.** Mixer les ingrédients avec les 10 feuilles de basilic
- 10.** Couvrir d'eau
- 11.** Saler et poivrer
- 12.** Mixer jusqu'à obtenir une consistance homogène
- 13.** Laisser reposer 3 h au réfrigérateur
- 14.** Verser 1 filet d'huile d'olive et décorer avec des petits cubes de légumes et des feuilles de basilic
- 15.** Servir très frais



CRÈME DE BETTY MOMIE À LA BETTERAVE AU CHÈVRE

Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 3 belles betteraves épluchées et cuites
- ½ concombre
- 1 yaourt grec
- 150 g de fromage de chèvre frais (ou type Philadelphia - Boursin nature)
- Ciboulette
- Sel - poivre

Recette :

1. Eplucher le concombre
2. Le couper en tronçons de 2 cm environ
3. Laver et hacher grossièrement la ciboulette. **Réserver** quelques brins pour la décoration
4. Mixer le yaourt avec les autres ingrédients jusqu'à obtenir une crème bien lisse
5. **Rectifier** l'assaisonnement si nécessaire
6. Servir frais à l'apéritif dans des verrines décorées de brins de ciboulette









LE DIP DE MISTER CRÉOLE



Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 1 poivron rouge
- 50 ml de lait de coco
- 100 g de fromage blanc entier
- 1 c à s de jus de citron vert
- Sel - poivre

Recette :

1. Laver, **épépiner** le poivron
2. **L'émincer** et le faire cuire quelques minutes au cuiseur vapeur ou dans un peu d'eau bouillante
3. Le laisser refroidir et le sécher
4. Mixer le poivron avec le lait de coco, le fromage blanc et le jus de citron vert jusqu'à obtenir une consistance lisse
5. Ajouter 1 pincée de sel et du poivre

Astuce :

Servir accompagné de légumes: ex. bâtonnets de concombre et de carottes – fleurettes de chou-fleur – jeunes radis ou avec des toasts et des crackers



FALAFELS BOULETTES ROULETTES

Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 1 grosse boîte (800g) de pois chiches
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 4 c à s de farine
- Persil plat haché
- 2 c à c de cumin en poudre
- Huile pour friture
- Sel - poivre

Recette :

1. Eplucher et hacher l'oignon
2. Eplucher et dégermer l'ail, l'écraser
3. Laver et ciseler le persil
4. Egoutter et rincer les pois chiches
5. Les mixer avec les œufs, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène
6. Ajouter un peu de farine, le mélange ne doit pas être collant
7. Rectifier l'assaisonnement
8. Former des petites boulettes et les fariner
9. Les rôtir dans une poêle huilée bien chaude









CRÈME CAROTTE À L'ORANGE DE BOO



Portions : 4 personnes

Ingédients :

- 400 g de carottes fines
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail ou de la poudre d'ail
- 1 c à s de beurre de cacahuète
- 1 orange bio
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de graines de courges

Astuce :

Utilise toujours des oranges ou citrons bio quand tu dois faire des zestes pour éviter les pesticides

Recette :

- 1.** Eplucher les carottes
- 2.** Les couper en rondelles
- 3.** Les cuire 10 min au cuiseur vapeur ou dans l'eau bouillante
- 4.** Eplucher l'échalote et la **détailler** finement
- 5.** Eplucher, **dégermer** et écraser l'ail
- 6.** Râper finement l'orange pour obtenir son zeste
- 7.** Presser l'orange
- 8.** Mixer les carottes cuites avec l'ail , l'échalote, le beurre de cacahuète et le jus d'orange jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse
- 9.** Ajouter le zeste d'orange
- 10.** Saler et poivrer
- 11.** Verser la préparation dans un bol, parsemer de graines de courges et arroser d'huile d'olive



CROQUE-PIRATE

À LA TOME DE BREBIS - FRAISES - ROQUETTE

Par personne

Ingrédients :

- 2 tranches de pain gris
- 50 g de tome de brebis en tranches ou en copeaux (avec une râpe à légumes)
- Fraises
- Roquette
- Poivre

Astuce :

tu peux utiliser des pousses d'épinard si tu préfères.

Recette :

1. Garnir 1 tranche de pain avec la tome
2. Poivrer
3. Laver et **équeuter** les fraises
4. Les couper en tranches et en couvrir le fromage
5. Superposer la roquette
6. Couvrir avec la 2^{ème} tranche de pain
7. Cuire dans un appareil à croque-monsieur ou dans une poêle à revêtement anti-adhésif légèrement huilée
8. Servir avec une salade verte (facultatif)









Portions : 2 personnes

Ingrédients :

- 6 feuilles de riz
- 100 g de vermicelles de riz
- 2 avocats
- 2 carottes
- 100 g de crevettes roses
- 1 petite boîte de germes de soja
- 6 feuilles de laitue
- Sauce soja sucrée
- Menthe

Recette :

- 1.** Tremper les vermicelles dans l'eau fraîche et puis les plonger 3 min dans l'eau bouillante
- 2.** Égoutter et assaisonner avec un peu de sauce soja pour ne pas qu'elles collent
- 3.** Eplucher et couper les avocats en fines tranches
- 4.** Eplucher les carottes et les couper en bâtonnets
- 5.** Plonger les feuilles de riz 1 par 1 dans un grand bol d'eau chaude
- 6.** Une fois la feuille ramollie, la poser sur 1 assiette et la décorer avec les différents ingrédients
- 7.** Rouler la feuille sur elle-même et en faire des tronçons
- 8.** Servir avec de la sauce soja



BOULETTES SURPRISES DE DINO

Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de viande hachée
- 1 gros oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 gros œuf ou 2 petits
- 4 c à s de flocons d'avoine
- Persil haché
- Chapelure

Astuce :

Nid d'oiseau : glisser un œuf de caille cuit au milieu de la boulette

Recette :

1. Eplucher l'oignon et le hacher finement
2. Eplucher la gousse d'ail, la dégermer et l'écraser
3. Dans un saladier verser 4 c à s de flocons d'avoine
4. Mouiller avec de l'eau et incorporer 1 gros œuf entier et le persil haché
5. Mélanger en incorporant l'oignon et l'ail
6. Ajouter la viande hachée et bien malaxer
7. Former des petites boulettes
8. Rouler dans de la chapelure
9. Faire rôtir dans une poêle chaude avec un peu d'huile

Au fromage : glisser au milieu de la boulette un cube de fromage







PIZZA PARTY

Portions : 4 personnes



PÂTE À PIZZA

Ingrédients :

- 500 g de farine
- 250 - 260 ml d'eau tiède
- 1 sachet de levure du boulanger déshydratée
- 1 c à c de sucre
- 1 c à c sel
- 2 c à s d'huile

COULIS DE TOMATE :

Ingrédients :

- 800g de tomates concassées
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Feuilles de basilic et herbes de Provence
- Sel - poivre

Recette :

1. Eplucher, **dégermer** et écraser l'ail
2. Eplucher et **émincer** l'oignon
3. Faire blondir les 2 dans un peu d'huile à feu doux
4. Ajouter les tomates concassées et les herbes de Provence. Saler et poivrer
5. Faire cuire à découvert à feu doux jusqu'à avoir la consistance d'une purée. Ajouter le basilic ciselé
6. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Recette :

1. Dans une tasse, délayer la levure dans 50 ml d'eau tiède avec 1 pincée de sucre
2. Verser la farine dans un saladier. Creuser 1 puits, ajouter l'eau et le sel
3. Mélanger en ajoutant l'huile puis le mélange de levure
4. Travailler la pâte jusqu'à obtenir une boule
5. Poser un drap sur le saladier. Laisser reposer 1h à température ambiante. La pâte doit doubler de volume
6. Pétrir à nouveau la pâte
7. Découper des cercles de pâte avec un verre ou une petite assiette
8. Laisser reposer ½ h avant de garnir

GARNITURES PIZZA

Ingrédients :

- Tranches de salami ou de jambon coupées
- Fromage râpé ou de fines tranches
- Olives noires, champignons, poivron ...

Recette :

1. Mettre 1 c à s de coulis de tomate
2. Ajouter les ingrédients
3. Mettre au four 15 min à 200°



VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL DE COCO

Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 250 g de lentilles corail sèches
- 1 c à c de cumin
- 1 c à s d'huile (colza-tournesol)
- 1 l d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 250 ml de lait de coco
- Sel - poivre

Astuce :

Faire tremper les lentilles dans l'eau le matin pour les préparer le soir. La soupe sera bien lisse

Recette :

- 1.** Rincer abondamment les lentilles
- 2.** Faire fondre les lentilles à feu doux dans une casserole avec 1 c à s d'huile d'olive
- 3.** Ajouter 1 l d'eau et les cubes de bouillon puis porter à ébullition
- 4.** Couvrir et laisser cuire 15 min à feu moyen
- 5.** Ajouter le lait de coco
- 6.** Saler et poivrer
- 7.** Mixer jusqu'à obtenir un aspect velouté









TARTELETTES AUX FRAISES



Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre à température ambiante
- 50 g + 2 c à s de sucre glace
- 1 jaune d'œuf
- 30 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 250 ml de crème fraîche à fouetter
- 50 g de fraises
- Des haricots secs (pour la cuisson de la pâte sablée)

POUR LA PÂTE SABLÉE

Recette : prévoir 1h de repos

1. Tamiser la farine
2. Verser 50 g de sucre glace, 1 pincée de sel et mélanger
3. Ajouter le jaune d'œuf, les 30 ml d'eau et le beurre
4. Travailler la pâte avec les mains jusqu'à obtenir une belle boule
5. Réserver au moins 1 h au frigo
6. Tapiser les moules avec le papier cuisson
7. Étaler la pâte sur le papier
8. Répartir les haricots sur la pâte
9. Enfourner 10 min au four à 160° - 170°
10. Démouler, laisser refroidir sur une grille. Enlever les haricots avant de décorer

POUR LES TARTELETTES

Recette :

1. Laver et équeuter les fraises
2. Fouetter la crème fraîche en Chantilly avec 2 c à s de sucre glace
3. Garnir les tartelettes refroidies avec la crème fraîche
4. Disposer les fraises et décorer



FONDUE CHOCOLAT EXPRESS

Portions : 4 personnes

Ingrédients : 250 à 300 g de fruits par personne

Sauce :

- 125 g de chocolat noir fondant
- 200 ml de crème liquide
- 10 g de sucre glace – facultatif

Décoration :

- feuilles de menthe

Fruits : au choix

- 1 banane
- 2 kiwis verts
- 1 pomme
- 250 g de petites fraises
- 2 tranches d'ananas
- $\frac{1}{4}$ de melon

Recette :

1. Casser le chocolat en morceaux
2. Verser la crème liquide
3. Ajouter le sucre glace
4. Faire fondre le mélange jusqu'à obtenir une consistance lisse et couvrante
5. Laver les fruits. Eplucher les kiwis, le melon et la banane
6. Equeuter les fraises
7. Couper les fruits en morceaux, à l'exception des fraises
8. Disposer sur un plat et décorer avec les feuilles de menthe

Astuce :

**récupère quelques morceaux de fruits
pour faire de l'eau aromatisée des lutins**









NINJA BROWNIES AU RIZ SOUFLÉ



Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir
- 90 ml d'huile (colza - soja)
- 3 œufs
- 90 g de sucre
- 80 g de poudre d'amandes
- 50 g de farine
- 2 c à s d'eau (30ml - 30g)
- 5 c à s de riz soufflé
(garder 1 c à c pour la décoration)

Recette :

- 1.** Faire fondre le chocolat en morceaux avec l'huile. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse
- 2.** Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes
- 3.** Dans un saladier, mettre les jaunes avec le sucre
- 4.** Fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- 5.** Incorporer le chocolat fondu, la farine, la poudre d'amandes, le riz soufflé et 2 c à s d'eau
- 6.** Battre les blancs en neige
- 7.** Les ajouter au mélange chocolat
- 8.** Mélanger délicatement à la spatule ou la cuillère en bois
- 9.** Verser la pâte dans un moule de 3 cm de hauteur
- 10.** **Enfourner** au four préchauffé (160° - 180°) 20 à 25 min
- 11.** Laisser refroidir au moins 1 h avant de décorer avec du riz soufflé





CLAFOUTIS AMANDINE-CERISES

Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 1 gros bocal de cerises
- 4 gros œufs ou 5 petits
- 125 g de sucre semoule
- 2 sachets de sucre vanillé
- 200 ml de crème liquide
- 200 g de poudre d'amandes
- 30 g de farine fluide
- Sel

Recette :

1. Casser les œufs dans un grand bol
2. Ajouter les sucres et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse
3. Incorporer la crème, la farine et une pincée de sel. Fouetter à nouveau
4. Verser la poudre d'amande et mélanger
5. Tapisser un **moule à manqué** avec du papier sulfurisé
6. Répartir les cerises égouttées sur le fond
7. Verser la préparation
8. Cuire au four (160° - 180°) pendant 40 à 45 min
9. Servir tiède ou froid









CRÊPES AUX POMMES D'AUTOMNE



Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 200 g de farine
- 100 g de farine fermentante
- 1 c à s de sucre
- 1 c à s d'huile (ex. colza - tournesol)
- 3 œufs entiers
- 450 ml de lait ou substitut végétal : avoine - riz - soja
- 150 ml d'eau
- 2 pommes
- 1 pincée de sel
- 1 c à c de cannelle en poudre



EAU AROMATISÉE DES LUTINS

Portions: 2-4 personnes

Ingrédients:

- 1 l d'eau
- 1 branche de romarin ou de menthe pour la décoration
- 3 - 4 fraises
- 1 fraise par verre pour décorer le verre

Recette:

1. Laver les fraises et les couper en morceau avec les queues
2. Mettre les morceaux de fruits dans l'eau
3. Laisser infuser 24h au frigo
4. Déguster frais







FRIZZY TEA

Portions: 2-4 personnes

Ingrédients :

- 1 l d'eau froide
- 4 sachets de ton thé préféré ou 4 c à c de thé en feuilles
- Glaçons
- Quartiers d'agrumes (pamplemousse, citron, lime ou orange)
- Miel

Recette :

1. Dans 1 bouteille, mélanger l'eau froide et le thé
2. Laisser infuser au réfrigérateur de 18 à 24 h
3. Retirer les sachets de thé ou filtrer
4. Servir avec des glaçons, des quartiers d'agrumes et un peu de miel
5. Décorer



MILKSHAKE CREAMY AUX FRUITS ROUGES

Portions : 2-4 personnes

Ingrédients :

- 30 cl de lait
- 100 g de fromage blanc
- 1 c à s de sucre ou d'édulcorant : ex. sucralose
- 400 g de fruits rouges (fraises - framboises - myrtilles) frais ou surgelés

Recette :

1. Mixer les fruits, le lait, le fromage blanc et le sucre ou l'édulcorant
2. Obtenir un mélange bien lisse
3. Servir aussitôt si les fruits sont surgelés ou réserver au réfrigérateur si ce sont des fruits frais
4. Décorer









SMOOTHIE VERT TENDRE



Portions: 4 personnes

Ingrédients :

- 2 kiwis verts
- 2 pommes vertes bio
- Le jus d'1 citron jaune
- 1 banane pas trop mûre
- 200 ml d'eau
- Glaçons

Recette :

1. Laver la pomme. La couper en 4 sans l'éplucher et enlever les pépins. Détailler en plus petits morceaux
2. Eplucher les kiwis et retirer partie blanche centrale. Couper en morceaux
3. Eplucher la banane et la couper en rondelles
4. Mixer l'ensemble des fruits avec le jus de citron, l'eau et les glaçons
5. Verser dans de jolis verres

Astuce :

utiliser de préférence des fruits bio quand il ne faut pas les éplucher



SMOOTHIE HOT CARROT

Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 250 g de carottes
- 1 pomme verte bio
- $\frac{1}{2}$ c à c de curcuma en poudre
- 10 tiges de ciboulette
- 200 ml d'eau
- Glaçons
- 4 feuilles de menthe fraîche

Recette :

1. Eplucher les carottes. Couper les extrémités
2. Les couper en rondelles fines
3. Laver la pomme. La couper en 4 sans l'éplucher et retirer les pépins. Détailler en plus petits morceaux
4. Mixer les morceaux de pomme puis les rondelles de carotte
5. Ajouter le curcuma, la ciboulette, la menthe et les glaçons
6. Verser dans de hauts verres transparents
7. Pour la déco, enfourcher une rondelle de carotte sur le bord de chaque verre

Astuce :

**utiliser de préférence des fruits bio
quand il ne faut pas les éplucher**





LEXIQUE

Càs : Cuillère à soupe | **Càc :** Cuillère à café

Ciseler : c'est couper très finement.

Dégermer : c'est enlever le germe

Consistance homogène : tout doit avoir la même texture.

Exemple : la soupe bien mixée n'a plus de morceaux de légumes.

Délayer : c'est mélanger une substance avec un liquide.

Exemple : Délayer du cacao en poudre dans du lait.

Détailler : c'est couper en morceaux si possible de la même taille.

Moule à manqué : c'est un simple moule rond, à bord relativement haut.

Emincer : c'est couper en tranches, en lamelles ou en rondelles plus ou moins fines, mais d'égal épaisseur, des légumes, des fruits ou de la viande.

Enfourner : c'est mettre au four.

Emonder des tomates : c'est enlever la peau des tomates. *Les plonger dans l'eau bouillante et les laisser de 30 sec à 1 min. Les retirer à l'aide d'une écumoire pour ne pas se brûler et les plonger dans l'eau glacée afin d'arrêter la cuisson. Les égoutter sur un linge propre.*

Epépiner : c'est retirer les pépins.

Equeuter : c'est enlever les queues des fruits.

Faire blondir : c'est cuire un aliment dans un corps gras chaud en lui donnant une coloration blonde.

Incorporer : c'est ajouter petit à petit.

Rectifier : c'est corriger l'assaisonnement

Réserver : c'est mettre de côté.

Tamiser : c'est enlever les grumeaux de la farine, du sucre glace, en secouant en faisant passer le tout au travers d'un tamis ou un chinois.

Tapisser : c'est mettre une couche de beurre, de farine ou du papier sulfurisé sur le fond et les parois intérieures d'un moule.

Travailler : c'est mélanger plus ou moins vigoureusement les éléments d'une pâte. Ce qui permet d'en faire une boule.

Zeste : c'est la partie externe (écorce) des citrons et oranges en petites lames ou lamelles.

Clinique André Renard

Recettes: Nicole Delfosse, diététicienne

Graphisme: Maxime Jamouille

Coordination: Martin Leemans, chargé de communication

Fondation Privée Réseau Solidaris

Coordination du projet et photographie: Laurence Baeke, chargée de projets

Crédit photo de couverture

[https://elements.envato.com/
asian-little-girl-chef-hold-ladle-and-look-on-her--MLCD3CE](https://elements.envato.com/asian-little-girl-chef-hold-ladle-and-look-on-her--MLCD3CE)



Editeur responsable Pierre Annet - Fondation Privée Réseau Solidaris
379, rue de la Boverie 4100 Seraing - décembre 2024
BE 0872.930.120 RPM Liège