

  
**Créaboco**

à faire  
soi-même

*Des bocaux malins  
qui font du bien*

**KIT S.O.S**  
*à dégainer 1*

Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO

LIVRET DE PRÉPARATIONS

# KIT S.O.S

à dégainer



Des petits plats sucrés  
et salés  
Prêts en un instant

# SOMMAIRE

Explication, mode d'emploi	4 - 5
Pasta à l'Italienne	6 - 7
Cookies	8 - 9
Rizotto champignons	10 - 11
Granola maison	12 -13
Crackers apéro wazabi sésame	14 -15
Soupe de lentilles corail curry	16 - 17
Chocolat chaud	18
Vin chaud	19
Riz au lait : vanille, chocolat, spéculons, carambar	20 - 21
Modèles d'étiquettes	22 -23

# KIT SOS EXPLICATION

## En cas d'urgence:

- Pas fais les courses, pas le temps de cuisiner, panne d'idées.
- Petits déjeuners, plats, cakes, gâteaux, biscuits, boissons, bouillons, mélanges pour pâte à tarte, sauces, soupes

### il s'agit de:

- Préparer des recettes (plats, repas, gâteaux) à l'avance
- À garder sans frigo, ni congélateur, ni stérilisation, sans emballage jetable
- À décorer et à offrir, délicieux cadeaux fait maison
- Pratique, écologique, économique et gourmand

## Les étiquettes:

Pour offrir ou se faire plaisir, réaliser vos étiquettes, à coller sur le bocal, le couvercle ou à accrocher autour du bocal avec une ficelle  
Inscrire: ce que c'est, une date, le mode de préparation, des dessins et des mots doux.

## Comment réaliser des Kit SOS ?

il suffit de préparer, peser et d'assembler des mélanges secs dans les bocaux

Et ensuite refermer (sous-vide de préférence)

De réaliser, découper et coller ou attacher des étiquettes

## Comment préparer vos kits SOS

- Soit verser vos éléments liquides chauds ou frais dans le bocal avant de refermer, mélanger et mettre sous-vide

- Soit verser vos ingrédients secs dans un plat ou une casserole suivant le type de préparation, puis d'ajouter les ingrédients liquides avant de faire cuire

Et hop c'est prêt, vous n'avez plus qu'à déguster

## Trucs&astuces

Si votre bocal n'est pas rempli à ras bord, penser à maintenir les ingrédients (un joli papier de soie froissé), sinon on ne verra plus les différentes couches au moindre mouvement du bocal, et tout se mélangera !

et au-dessus des bocaux, j'ai ajouté une photo de cookies !

# KIT SOS PASTA À L'ITALIENNE

Proposé par: Hélody Cuisine

## Ingrédients

- 170 g de pâtes type italiennes
- 30 g de tomates séchées (non à l'huile) le rayon saveurs du monde, avec les produits italiens
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de basilic séché
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café d'oignon séché
- 1 cuillère à café de piment doux (facultatif)
- 1 feuille de laurier
- ½ cube de bouillon de volaille



## Pour faire le Kit :

1. Dans le bocal, verser la moitié des pâtes (à peu près !).
2. Ajouter l'origan, le basilic et l'oignon séché, ainsi que l'ail en poudre, le piment doux et le bouillon de volaille émietté.
3. Couper les tomates séchées en morceaux et les ajouter.
4. Rajouter le reste des pâtes, puis poser sur le dessus la feuille de laurier.
- 5.

## Pour préparer la recette :

(à coller sur l'étiquette)

« Pour 2 personnes : Dans une sauteuse, porter 625 ml d'eau à ébullition (sans sel). Ajouter le contenu du bocal et mélanger. Laisser cuire 12 min à découvert, jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. »

# KIT SOS COOKIES

## Ingrédients:

- 250 g de farine
- 1 Cuillère à café de bicarbonate
- 1 Cuillère à café de levure
- 1 pincée de sel
- 100g de flocons d'avoine
- 125 g de pépites de choco ou smarties
- 100g de cassonade
- 100g de sucre
- 50 g de noix
- 50 g de raisin sec

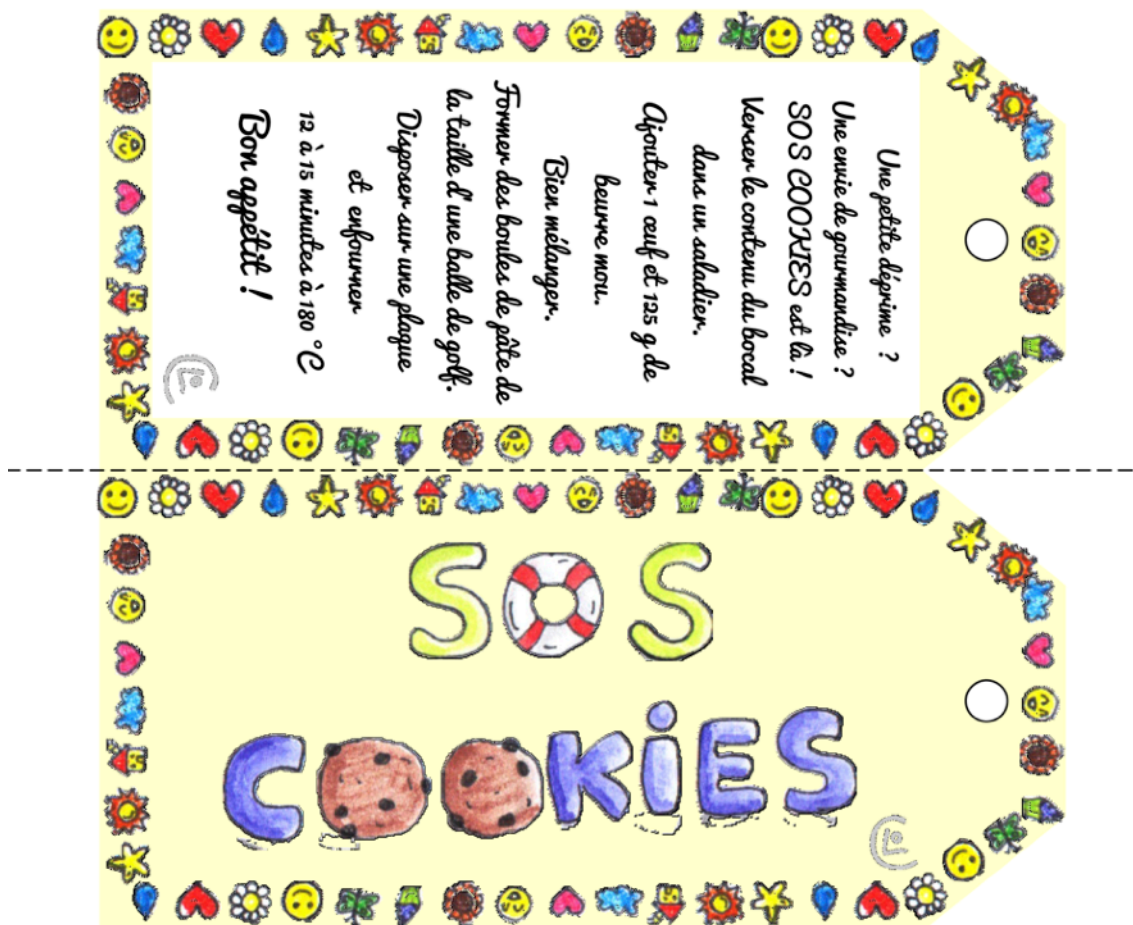


<http://dansmapetiteroulotte.eklablog.fr/>

Evidemment, vous pouvez remplacer les noix, les raisins secs par d'autres choses : des baies rouges séchées, des Smarties, des mini-bonbons, à vous de choisir



- 1° Verser le contenu du bocal dans un saladier
- 2° Ajouter un oeuf et 125 g de beurre mou .. Bien mélanger.
- 3° Former des boules de pâte de la taille d'une balle de golf.
- 4° Disposer sur une plaque et enfourner 12 à 15 minutes



# KIT SOS RISOTTO

[www.helodycuisine.com](http://www.helodycuisine.com)



## Ingrédients:

- 150 g de riz à risotto
- 1 cuillère à soupe d'oignon séché
- 1 cube de bouillon de légumes
- 20 g de mélange de champignons séchés

## Pour préparer la recette :

(à coller sur l'étiquette)

Récupérer les champignons et les réhydrater 10 min dans 50 cl d'eau chaude.

Égoutter les champignons et récupérer l'eau.

Dans une sauteuse, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et verser le contenu du bocal.

Mélanger pour enrober le riz (il doit devenir nacré).

Ajouter l'eau des champignons progressivement jusqu'à ce que le jus soit complètement absorbé.

Lorsque vous mettez la dernière louche, ajouter les champignons. Gouter pour vérifier que le riz soit bien cuit, légèrement ferme.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter une poignée de comté râpé ou 1 cuillère à soupe de parmesan râpé, bien mélanger avant de servir.

# KIT SOS GRANOLA

## Ingrédients mélange 1

- 50 g de flocons de riz
- 50 g de sarrasin  
décortiqué
- 50 g de noisettes
- 25 g de graines de courge

## Ingrédients mélange 2

- 300gr de flocons d'avoine  
(ou autre selon les goût)
- 175gr de noisettes + amandes
- 100gr de pépites chocolat
- 70gr d'huile de coco
- 60 gr de sirop d'érable



Recette de Sweet and Sour

Mon petit-déjeuner préféré, accompagné d'une banane coupée en morceaux et de lait végétal ! Avec un grand smoothie, largement de quoi tenir jusqu'au déjeuner !

# Pour préparer la recette

(à coller sur l'étiquette)

## Préparation mélange 1

1. Placer tous les flocons, les fruits secs et le sirop d'érable dans le saladier et mélanger.
2. Ajouter l'huile de coco fondu et mélanger.
3. Répartir le mélange sur une plaque de cuisson (avec papier cuisson).
4. Enfourner pour 25 mn à 150°C. Au bout des 25 mn, remuer le mélange et enfourner à nouveau pour 25 mn supplémentaires.
5. Quand le Granola a refroidi, ajouter les pépites dans le mélange et les verser dans le bocal.
6. Mettre sous vide pour qu'il reste croustillant.

## Préparation mélange 2

1. Verser les ingrédients dans un saladier et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile de coco et 3 cuillères à soupe de sirop d'agave (ou sirop d'érable). Mélanger.
2. Répartir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, enfourner à 150 °C pendant 50 minutes en mélangeant à mi-cuisson.



## Ingrédients:

(40/50 crackers)

- 100 g de farine de blé  
(option mix 50/50 avec farine petit épeautre)
- 2 cuillères à soupe d'oignon déshydraté
- 4 cuillères à soupe de sésame
- 2 cuillères à café de wasabi en poudre
- ½ cuillère à café de levure chimique

Dans le bocal choisi, ajouter progressivement chaque ingrédient dans le sens suivant: farine, levure, Wasabi, oignon déshydraté et sésame.

## Pour préparer la recette

(à coller sur l'étiquette)

1. Dans le bocal choisi, ajouter progressivement chaque ingrédient dans le sens suivant: farine, levure, Wasabi, oignon déshydraté et sésame.
2. Verser le contenu du pot/sachet dans un saladier.
3. Ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 100 g de fromage râpé de votre choix (moi j'ai testé avec du comté, c'est très bon) et mélanger à la fourchette.
4. Ajouter de l'eau petit à petit pour former une boule de pâte (mais attention à ne pas en mettre trop sinon ça colle).
5. Former une boule sans trop pétrir et laisser au frais au moins 30 min.
6. Préchauffer le four à 180°C. Fariner votre plan de travail et étaler sur une épaisseur d'environ 2 mm.
7. Découper des biscuits avec votre emporte-pièce, puis les disposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
8. Mettre au four 12 à 15 min et laisser refroidir sur une grille.

# KIT SOS SOUPE DE LENTILLES CORAIL CURRY



## Ingrédients:

- 135g de lentilles corail
- 65g de riz
- 20g de tomates séchées (sans huile)
- 1cc de paprika
- 1cc de curry en poudre
- 1cc d'ail en poudre
- une pincée de piment d'espelette en poudre (facultatif)
- 30g de bouillon de légumes en poudre

Déposer les ingrédients en couches dans un bocal



## Préparer une étiquette avec les instructions :

"Faites revenir un petit oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole.

Epluchez et coupez en petits dés une carotte.

Versez les dés de carottes ainsi que la préparation du bocal dans la casserole

Laissez mijoter... (environ 30 minutes)

Mixez et servez."





# KIT SOS CHOCOLAT MOKA

## Ingrédients:

- 120g de cacao non sucré en poudre
- 200g de sucre en poudre
- 30g de café moulu (type expresso)
- 70g de lait en poudre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 90g de chocolat pâtissier haché

Verser chaque ingrédient (dans l'ordre indiqué) dans un bocal en séparant bien les couches et en les tassant (c'est beau !).

## Offrir avec les instructions :

« Mélanger le tout. Utiliser 5 cuillères à café de ce mélange pour 240 ml d'eau chaude. »  
(c'est bon !).



# KIT SOS VIN CHAUD



## Ingrédients:

- 180g de sucre roux
- 2 étoiles de badiane
- 3 gousses de cardamome
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- 2 bâtons de cannelle
- 1 grosse cuillère à soupe d'écorces d'orange séchée
- 1 sachet de sucre vanillé

## Offrir avec les instructions :

« Verser le contenu du sachet dans le vin, porter à petite ébullition. Laisser infuser 10 min. »

# KIT SOS RIZ AU LAIT



## CANNELLE, SPÉCULONS, CHOCOLAT, CARAMEL

### Ingrédients:

- 150 g de riz rond à dessert
- 50 g de sucre roux ou cassonade
- 50 g de sucre en poudre
- 1 pincée de vanille en poudre ou 1 gousse de vanille

Décliner cette recette en fonction des goûts et de de l' humeur : **de la cannelle** (1 bâton à fendre), **ou des spéculoos** (50g émietté), **ou au chocolat** ( 30 g de poudre de cacao + 50 g de pépites de chocolat), **ou au caramel** ( 3 carambars ou 4 caramels mous au beurre salé)

# PRÉPARER UNE ÉTIQUETTE AVEC LES INSTRUCTIONS :



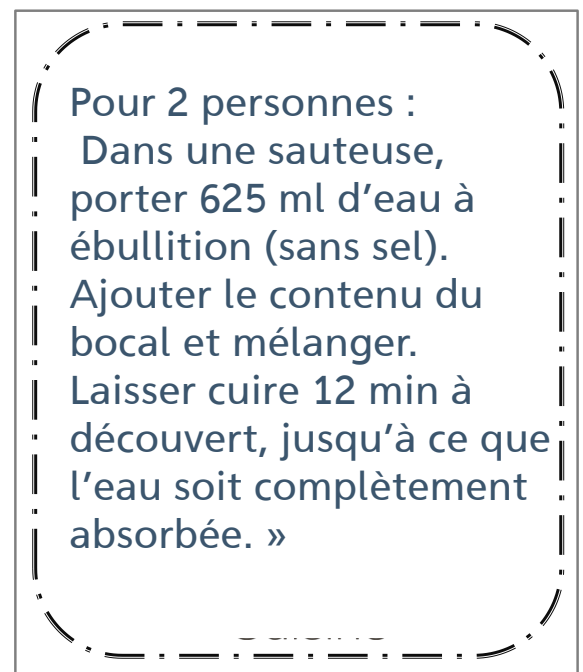
<https://pteapotes.wordpress.com/>

# EXEMPLES



Sur le  
couvercle

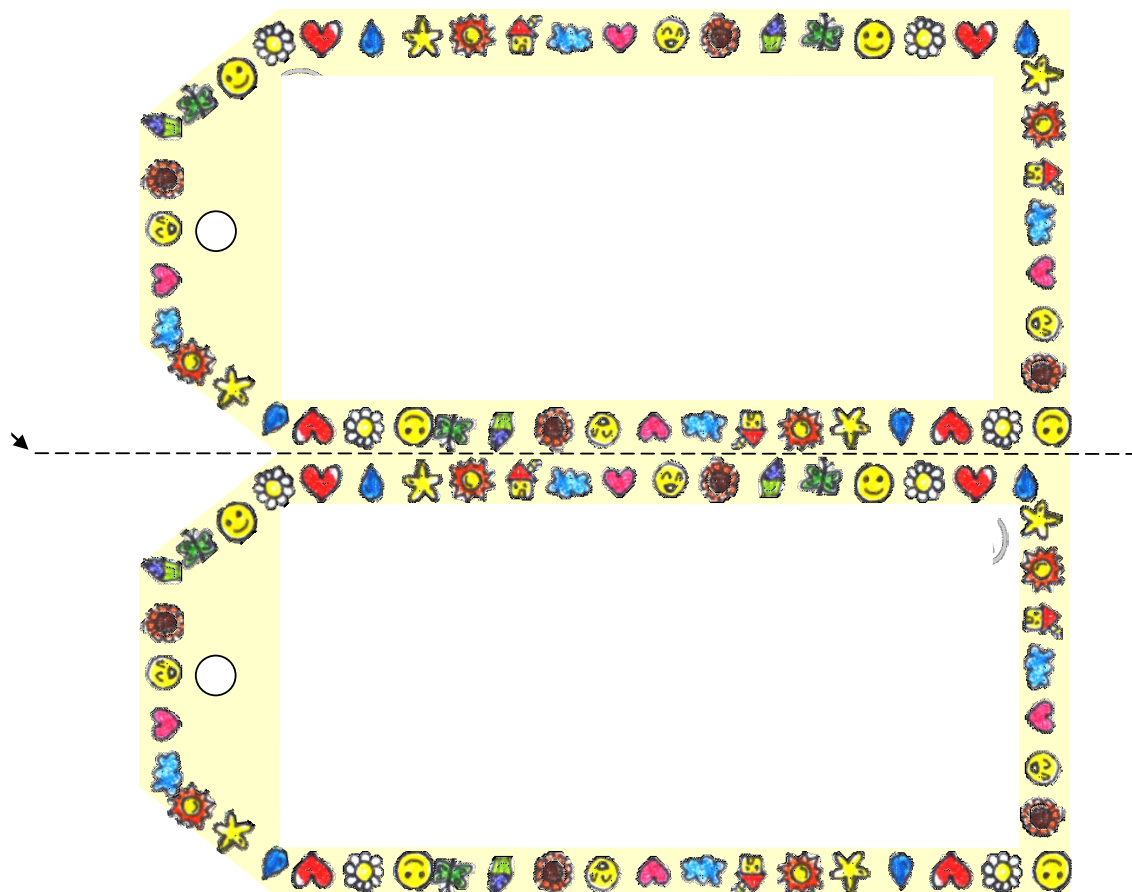
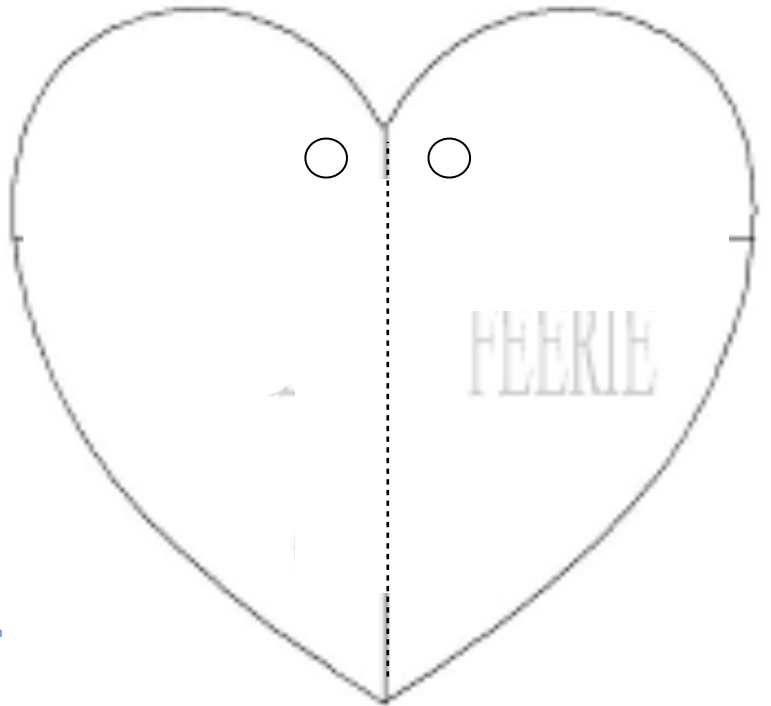
Derrière  
le bocal



Devant  
le bocal

# D'ÉTIQUETTES

Modèle  
d'étiquette à  
accrocher  
autour du bocal



LIVRET DE PRÉPARATIONS

Créa  
Boco

*Des beaux malins*

*qui font du bien*

à faire  
soi-même

KIT.S.O.S  
à dégrainer 1

Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO