

10 RECETTES TERRIFIANTES

À préparer en famille pour Halloween



Studio Râ-Amon



Bienvenue dans notre cuisine terrifiante !

Ici, les adultes préparent, les enfants décorent... et toute la famille se régale. Dix recettes simples pour transformer un goûter ou un buffet en véritable fête d'Halloween.



1

L'adulte prépare

Cuisson, couteaux et découpes restent sous la responsabilité d'un adulte.

2

L'enfant décore

Yeux, visages, toiles et bandelettes : chacun peut créer sa propre version.

3

On déguste ensemble

Les créations imparfaites sont souvent les plus drôles... et les plus réussies !

Avant de commencer

Sécurité : un adulte réalise la cuisson et les découpes. Pour les jeunes enfants, couper dans la longueur les aliments ronds comme les raisins, les billes de mozzarella et les saucisses. Éviter les petits bonbons durs et adapter chaque décoration à l'âge de l'enfant.

Allergies et intolérances : plusieurs recettes peuvent être adaptées sans gluten ou sans lactose. Vérifier les étiquettes, les traces et les conditions de fabrication. En cas d'allergie ou de maladie cœliaque, utiliser des produits certifiés adaptés et éviter toute contamination croisée. « Sans lactose » ne signifie pas « sans lait ».

Conseil : préparer les ingrédients à l'avance dans de petits bols rend l'activité plus fluide et laisse davantage de place au plaisir de décorer.



Le menu des petits monstres

Choisis une recette... ou prépare le buffet complet !



01 Doigts de sorcière

Biscuits sablés effrayants

30 min



06 Citrouilles clémentines

Fraîches et vitaminées

10 min



02 Fantômes bananes

Frais et sans cuisson

10 min



07 Chauves-souris pomme

Croquantes et amusantes

15 min



03 Momies saucisses

Feuilletées et croustillantes

30 min



08 Potion verte

Boisson magique

10 min



04 Toile d'araignée sur toast

Salée ou sucrée

10 min



09 Bonbons momie

Sur bâtonnet

10 min



05 Yeux de monstre

Version salée ou sucrée

10 min



10 Champignons vénéneux

Cœuf et tomate

25 min



01

Doigts de sorcière

Biscuits sablés effrayants

NIVEAU
Très facile

POUR
5 biscuits

TEMPS
30 min



INGRÉDIENTS

- 250 g de pâte sablée (maison ou prête à l'emploi)
- 5 amandes entières
- Colorant alimentaire rouge ou confiture de fraise
- 1 œuf pour la dorure

ÉTAPES - ADULTE

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Façonner la pâte en 5 boudins fins. Marquer 2 ou 3 sillons avec le dos d'un couteau pour dessiner les articulations.
3. Badigeonner de dorure et cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

ÉTAPES - ENFANT

1. Quand les biscuits sont tièdes, placer une amande à une extrémité pour former l'ongle.
2. Ajouter un peu de colorant rouge ou de confiture autour de l'amande.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Option sans gluten : pâte sablée certifiée. Option sans lactose : pâte préparée avec une matière grasse sans lactose ou végétale.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

L'adulte manipule le four et réalise les marques au couteau.



02

Fantômes bananes

Frais et sans cuisson

NIVEAU
Très facilePOUR
5 à 6 fantômesTEMPS
10 min

INGRÉDIENTS

- 3 bananes
- 15 mini-pépites de chocolat

ÉTAPES - ADULTE

1. Couper les bananes en deux dans la largeur pour obtenir 5 à 6 morceaux en forme de fantômes.

ÉTAPES - ENFANT

1. Planter 2 pépites de chocolat pour les yeux.
2. Ajouter 1 pépite pour la bouche.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Option sans gluten et sans lactose : choisir des pépites de chocolat certifiées adaptées.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

Préparer juste avant de servir pour garder les bananes bien claires.



03

Momies saucisses

Feuilletées et croustillantes

NIVEAU
Facile

POUR
5 momies

TEMPS
30 min



INGRÉDIENTS

- 5 saucisses cocktail
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- Moutarde pour les pupilles

ÉTAPES - ADULTE

1. Découper la pâte feuilletée en fines lanières.
2. Enrouler les lanières autour des saucisses en laissant un espace pour les yeux.
3. Cuire 15 minutes au four à 180 °C.

ÉTAPES - ENFANT

1. Déposer deux petits points de moutarde entre les bandelettes pour former les yeux.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Options sans gluten et sans lactose : utiliser une pâte feuilletée, des saucisses et une moutarde certifiées adaptées.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

Laisser tiédir quelques minutes avant la décoration.



04

Toile d'araignée sur toast

Salée ou sucrée

NIVEAU
Très facile

POUR
5 toasts

TEMPS
10 min



INGRÉDIENTS

- 5 tranches de pain
- Fromage à tartiner
- Sauce tomate ou confiture

ÉTAPES - ADULTE

1. Faire toaster le pain.
2. Tartiner généreusement de fromage à tartiner.

ÉTAPES - ENFANT

1. Tracer des cercles concentriques avec la sauce.
2. Du centre vers l'extérieur, tirer plusieurs lignes pour dessiner la toile.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Option sans gluten : pain certifié. Option sans lactose : fromage sans lactose ou préparation végétale. Vérifier aussi la sauce choisie.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

Utiliser une petite poche ou un sachet coupé très finement.



05

Yeux de monstre

Version salée ou sucrée

NIVEAU
Très facile

POUR
5 yeux

TEMPS
10 min



INGRÉDIENTS

- Version salée : 5 billes de mozzarella
- 5 rondelles d'olive noire pour les iris
- 5 petits embouts d'olive noire pour les pupilles
- Version sucrée : 5 truffes au chocolat
- 5 bonbons ronds colorés pour les iris
- 5 mini-bonbons noirs pour les pupilles

ÉTAPES - ADULTE

1. Préparer les billes de mozzarella ou façonner les truffes au chocolat.
2. Couper les olives en rondelles et conserver de petits embouts pour les pupilles.

ÉTAPES - ENFANT

1. Version salée : poser une rondelle puis un embout d'olive sur chaque bille.
2. Version sucrée : poser un bonbon coloré puis un mini-bonbon noir sur chaque truffe.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Sans gluten : vérifier truffes et bonbons. Sans lactose : mozzarella sans lactose ou truffes préparées sans lait.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

Préparer une seule version ou proposer les deux sur le même plateau.



06

Citrouilles clémentines

Fraîches et vitaminées

NIVEAU
Facile

POUR
5 citrouilles

TEMPS
10 min



INGRÉDIENTS

- 5 clémentines
- 5 petits tronçons de céleri pour les tiges
- Petits morceaux de chocolat pour les visages

ÉTAPES - ADULTE

1. Éplucher les clémentines.
2. Couper le céleri en petits tronçons.

ÉTAPES - ENFANT

1. Planter une tige de céleri au sommet de chaque clémentine.
2. Disposer les morceaux de chocolat pour dessiner les visages.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Option sans gluten et sans lactose : utiliser un chocolat certifié adapté.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

Choisir des clémentines fermes pour que les décorations tiennent mieux.



07

Chauves-souris pomme

Croquantes et amusantes

NIVEAU
Facile

POUR
5 chauves-souris

TEMPS
15 min



INGRÉDIENTS

- 5 quartiers de pomme
- Biscuits sablés pour les ailes
- Pépites de chocolat pour les yeux
- Un peu de chocolat fondu pour les fixer

ÉTAPES - ADULTE

1. Couper les pommes en quartiers.
2. Casser les biscuits en deux pour former les ailes.
3. Faire fondre une petite quantité de chocolat.

ÉTAPES - ENFANT

1. Planter une aile de chaque côté du quartier de pomme.
2. Fixer les yeux avec un peu de chocolat fondu.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Options sans gluten et sans lactose : choisir des biscuits et un chocolat certifiés adaptés.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

Un filet de citron ralentit le brunissement des pommes.



08

Potion verte

Boisson magique

NIVEAU
Très facile

POUR
5 verres

TEMPS
10 min



INGRÉDIENTS

- 5 verres de jus de pomme coloré en vert ou de jus de kiwi
- 15 raisins verts
- 15 petits yeux en sucre à pupille noire
- 1 c. à café de chocolat blanc fondu

ÉTAPES - ADULTE

1. Préparer la boisson.
2. Rincer puis bien sécher les raisins.

ÉTAPES - ENFANT

1. Fixer un petit œil en sucre sur chaque raisin avec le chocolat blanc.
2. Déposer 3 yeux dans chaque verre juste avant de servir.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Sans gluten : choisir des yeux en sucre certifiés. Sans lactose : utiliser un chocolat blanc végétal sans lait.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

Ajouter les décorations au dernier moment pour qu'elles restent nettes.



09

Bonbons momie

Sur bâtonnet

NIVEAU
Très facile

POUR
5 bonbons

TEMPS
10 min



INGRÉDIENTS

- 5 marshmallows
- Fil de sucre ou pâte à tartiner blanche fine
- Petits yeux en sucre
- 5 bâtonnets adaptés

ÉTAPES - ADULTE

1. Placer les marshmallows sur les bâtonnets.

ÉTAPES - ENFANT

1. Enrouler les fils de sucre autour de chaque marshmallow.
2. Fixer deux petits yeux en sucre.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Options sans gluten et sans lactose : vérifier les marshmallows, les yeux en sucre et la décoration blanche.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

Pour les plus jeunes, déguster assis et sous la surveillance d'un adulte.



10

Champignons vénéneux

Œuf et tomate

NIVEAU
Facile

POUR
5 champignons

TEMPS
25 min



INGRÉDIENTS

- 5 œufs durs
- 5 petites tomates
- Mayonnaise pour les pois blancs

ÉTAPES - ADULTE

1. Cuire puis écaler les œufs durs.
2. Couper un chapeau dans chaque tomate et le poser sur l'œuf.

ÉTAPES - ENFANT

1. Déposer de petits points de mayonnaise sur chaque chapeau rouge.

ADAPTATIONS ALIMENTAIRES

Naturellement sans gluten et sans lactose avec une mayonnaise adaptée ; vérifier l'étiquette et les traces éventuelles.

ASTUCE DU PETIT MONSTRE

Couper légèrement la base de l'œuf pour que le champignon reste stable.



Mission gourmande accomplie !

Ton buffet d'Halloween est prêt à prendre vie.



Avant de passer à table...

- C** Choisis la création la plus drôle.
- P** Prends une photo de votre buffet.
- D** Demande à chacun de voter pour sa recette préférée.
- E** Et surtout : savoure ce moment en famille !

Merci d'avoir cuisiné avec nous !

Studio Râ-Amon - des histoires et des activités à partager