

**FRUITS & LEGUMES
PARLONS-EN !**



**PARTAGER ET FAIRE
AVEC MON ENFANT**

MIAM !

Mon enfant met la main à la pâte !

Comment intéresser mon enfant à la cuisine de repas faits de fruits et de légumes ?

Quelles sont les astuces pour le faire participer à leur préparation ?

La cuisine des grands peut-elle être adaptée à mon enfant de 2 à 3 ans ?

C'EST TOUT SIMPLE !

**En impliquant mon enfant dans la préparation des repas, j'éveille sa curiosité et ses sens !
Autant d'atouts pour qu'il apprécie le contenu de son assiette.**



DE LA RECETTE À L'ASSIETTE

J'invite mon enfant à participer avec moi à la préparation de son repas, depuis le choix de la recette jusqu'à la dégustation du contenu de son assiette.

1



Mon enfant participe avec moi au choix d'une recette à base de légumes et/ou de fruits (de préférence de saison).

Si besoin j'ajuste la recette pour qu'elle soit adaptée à ses besoins.

2



Nous allons acheter ensemble les légumes et les fruits.

3



Mon enfant découvre et trouve les ingrédients.

4



Il participe à la préparation du repas.

5



Nous dégustons le plat ensemble.

1

UN BON P'TIT PLAT !

Chercher ensemble des recettes de cuisine à base de fruits et de légumes de saison.

Il existe une multitude de sources pour trouver des recettes de cuisine adaptées aux différents âges de mon enfant : livres, cahiers ou sites internet. Les livres de cuisine pour enfants sont très colorés et imagés.



Et bien sûr, j'adapte la recette, si cela est nécessaire, pour qu'elle réponde à ses besoins. Notamment :

- Je n'ajoute pas de sel,
- Je limite la quantité de viande / poisson / oeuf : pour mon enfant de plus de 1 an, c'est 30g par jour, soit 6 cuillères à café ou 1/2 oeuf.
- Dans les plats à base de légumes, je rajoute une cuillère à café de matières grasses en fin de préparation.

2

UN BONHEUR DE COULEURS !

En avant les couleurs, les formes, les odeurs...

Les étals de fruits et légumes dans les supermarchés et les marchés locaux sont très ludiques pour les enfants.



Emmener mon enfant faire les courses est une occasion rêvée pour :

- ★ lui montrer, lui faire appréhender la grande variété de fruits et de légumes,
- ★ lui faire découvrir les aliments sous leur forme d'origine,
- ★ lui apprendre à nommer les couleurs,
- ★ lui faire reconnaître et nommer les différents fruits et légumes,
- ★ développer sa curiosité et l'inciter à poser des questions :
 - comment ça pousse ?
 - d'où vient ce légume ?



ASTUCE : je lui montre les différentes formes et couleurs que peut prendre un légume. Par exemple : courgette longue ou ronde, radis long ou rond, poivron vert, jaune ou orange...

3

LE BON CHOIX !

Je choisis, il choisit, nous choisissons ensemble

Je lis la recette de cuisine que nous avons choisie ensemble.

Je propose à mon enfant de chercher les ingrédients adaptés en les nommant.

J'en profite pour lui faire toucher, sentir, observer dans tous les sens les ingrédients choisis.



4

1001 BONNES FAÇONS !

1001 façons de rendre mon enfant acteur.

Les occasions sont multiples pour faire participer mon enfant à la préparation du repas à mes côtés.

- ★ laver les légumes et les fruits,
- ★ éplucher les clémentines, les bananes,...
- ★ équeuter les fraises, les haricots...,
- ★ les verser dans un saladier,
- ★ écraser à la fourchette les légumes ou les fruits cuits,
- ★ ciseler des fines herbes avec des ciseaux qui lui sont adaptés,
- ★ presser un citron,
- ★ participer à la pesée des ingrédients,
- ★ quand il en devient capable, couper les légumes ou les fruits en petits morceaux ,
- ★ le faire participer à la présentation de l'assiette en disposant les aliments de manière esthétique (un plat bien présenté est toujours plus appétissant). Je reste vigilante lorsque les aliments sont chauds.

**C'est aussi un moyen de sensibiliser mon enfant aux règles d'hygiène et de sécurité et de lui expliquer :**

- **ce qu'il faut faire et pourquoi** : se laver les mains, laver les légumes et les fruits, protéger ses vêtements avec un tablier, faire la vaisselle, ranger les ustensiles...
- **ce qu'il faut éviter de faire et pourquoi** : lui expliquer les dangers des objets coupants et du feu avec les risques de brûlure.

Je fais aussi participer mes autres enfants, plus grands. Ils peuvent être de précieux alliés dans la découverte des fruits et des légumes !

1001 FAÇONS DE CUISINER LES FRUITS ET LES LÉGUMES

C'est l'occasion de lui faire découvrir les différents modes de cuisson et de préparation possibles : gratin, flan, persillade, purée, soupe, coulis, hachés, poêlés, en jus, coupés en bâtonnets, en cubes, râpés... c'est infini !



5

BON APPÉTIT !

Le moment de passer à table est arrivé !

Etre ensemble à table est important. Le plat préparé avec mon enfant sera d'autant mieux apprécié que la table sera accueillante. Mon enfant peut aider à mettre la table.



C'EST TOUT BON... ET CELA MARCHE DANS LES DEUX SENS !

On peut adapter les plats des grands pour les petits. On peut aussi faire l'inverse : faire profiter à toute la famille des recettes conçues pour les petits. En voici quelques unes adaptées à mon enfant de 2 à 3 ans.

PURÉE DE CAROTTES AU FENOUIL ET À L'ANETH

L'ATTRIBUTION DU LOGO PNNS NE S'APPLIQUE PAS AUX RECETTES
CI-DESSOUS DONNEES À TITRE INDICATIF.

INGRÉDIENTS POUR 1 ENFANT ET 1 ADULTE

- 3 carottes
- ¼ de fenouil
- aneth
- 2 cc d'un mélange d'huiles



PRÉPARATION

- Eplucher, laver et couper les carottes en rondelles.
- Les faire cuire dans un peu d'eau à couvert pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- Les égoutter et les écraser à la fourchette dans une assiette.
- Laver et couper le fenouil en retirant les tiges et le cœur à l'aide d'un couteau.
- Couper ¼ du fenouil en tout petits dés (fine brunoise).
- Disposer le fenouil cru sur la purée de carottes.
- Ajouter un peu d'aneth, l'huile de colza et c'est prêt !

VARIANTE :

Purée de carottes au céleri et au cumin

- Réaliser une purée de carottes.
- Disposer une branche de céleri lavée et coupée en petits dés.
- Ajouter un peu de cumin sur le dessus et l'huile de colza.



Complétez par des petites pâtes par exemple.

JUS DE CAROTTE À L'ORANGE ET AU GINGEMBRE

- 3 carottes ou 10cl de pur jus de carotte
- une orange pressée
- 1 pointe de couteau de gingembre

Ajouter au jus de carotte une orange pressée et le gingembre.

Les quantités de préparation des jus ne doivent pas dépasser un demi-verre.
À cet âge, l'eau est la seule boisson indispensable.



PURÉE DE POTIRON À LA VANILLE AVEC CAROTTES ET PANAIS

INGRÉDIENTS POUR 1 ENFANT ET 2 ADULTES

- 1 tranche de potiron (400 g de chair)
- 3 petites carottes
- 2 panais
- 1 peu d'eau
- vanille en gousse, en poudre ou extrait
- thym
- 4 cuillères à café d'huile végétale

PRÉPARATION

- Laver le potiron, l'éplucher et le découper en gros cubes puis en petits cubes.
- Le mettre à cuire dans un peu d'eau avec une gousse de vanille à couvert pendant 10 minutes jusqu'à ce que les cubes soient fondants.
- Une fois cuit, le mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Laver et éplucher les carottes, les laisser entières en gardant éventuellement un petit bout de leurs fanes.
- Retirer les extrémités des panais et les éplucher comme les carottes. Les laver.
- Couper les carottes en 4 dans le sens de la longueur et les panais en bâtonnets.
- Les disposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.
- Disposer dessus un peu de thym pour aromatiser la cuisson.
- Verser un filet d'eau.
- Les faire cuire au four pendant 20 minutes à 180°C.
- Disposer dans l'assiette la purée et les bâtonnets de carottes et de panais.
- Recouvrir d'un filet d'huile végétale.
- Pour un repas complet pour votre enfant, vous pouvez ajouter 30g de filet de dinde coupé en petits morceaux.



ENDIVES AU JAMBON ET POMME DE TERRE

INGRÉDIENTS POUR 1 ENFANT

- 30g de jambon blanc
- 140g d'endives
- 60g de pomme de terre
- 1g de muscade en poudre
- 1 cuillère à soupe de béchamel
- 5g de gruyère râpé
- 1 cuillère à café d'huile de colza

PRÉPARATION

Préparer les pommes de terre

- Eplucher, laver et couper en petits cubes les pommes de terre.
- Dans une sauteuse les faire cuire sans coloration dans un fond d'eau à couvert jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.

Préparer les endives

- Laver et émincer finement les endives.
- Dans une sauteuse les faire cuire sans coloration dans un fond d'eau à couvert avec la muscade.

Préparer la béchamel

- Dans une casserole, faire fondre 5g de beurre et ajouter 5g de farine. Remuer régulièrement pour éviter la surcuisson. Mouiller avec 100 ml de lait et cuire jusqu'à épaississement.
- À la première ébullition, retirer du feu. Prélever 1 cuillère à soupe pour le plat de bébé et utiliser le reste pour vous-même.

Préparer le plat

- Préchauffer le four à 180°C. Dans un plat adapté au four pour une portion individuelle placer le jambon coupé en tous petits morceaux, les endives fondantes puis les pommes terre.
- Verser la béchamel sur le gratin.
- Saupoudrer de gruyère râpé puis faire fondre au four pendant 10 minutes.
- Avant de servir, arroser d'un filet d'huile de colza.

Dresser

- Servir les endives au jambon et aux pommes de terre.

Servir après avoir vérifié la température.



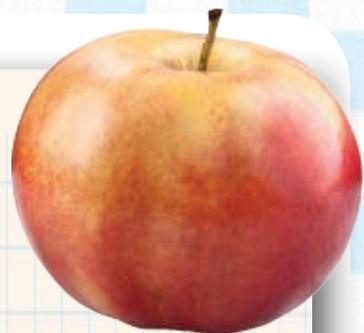
COMPOTE DE POMMES, VERVEINE

INGRÉDIENTS POUR 1 ENFANT ET 1 ADULTE

- 2 pommes, choisissez plutôt des reinettes
- un peu d'eau
- verveine en sachet ou en vrac

PRÉPARATION

- Faire infuser la verveine dans un peu d'eau tiède pendant une dizaine de minutes.
- Pendant ce temps, éplucher les pommes, les laver et les couper en quartiers et enlever l'intérieur.
- Couper les quartiers en morceaux pour une cuisson plus rapide.
- Mettre les morceaux de pommes dans la casserole avec l'infusion de verveine.
- Faire cuire à couvert pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.
- Laisser refroidir et écraser grossièrement à la fourchette.



RÉMOULADE DE POMMES AU FROMAGE BLANC ET AUX SPECULOOS

INGRÉDIENTS POUR 1 ENFANT ET 1 ADULTE

- 2 pommes, choisissez plutôt des granny smiths
- 100g fromage blanc
- 2 speculoos
- 1 cuillère à café de sucre
- une gousse de vanille
- un filet de jus de citron

PRÉPARATION

- Peler, laver et râper les pommes avec une râpe à fromage ou un robot
- Fendre la gousse de vanille et racler l'intérieur pour récupérer les petits grains
- Ajouter aux pommes râpées le citron pressé, le sucre et la vanille.
- Mélanger avec le fromage blanc.
- Ajouter enfin les speculoos broyés à la fourchette.



CARPACCIO DE MANGUE, PURÉE DE FRAMBOISE ET SUPRÊMES D'ORANGE

INGRÉDIENTS POUR 1 ENFANT ET 2 ADULTES

- 1 mangue
- 1 orange
- Une poignée de framboises
- Un peu d'eau

PRÉPARATION

- Eplucher, laver et couper la mangue en fines lamelles.
- Laver, éplucher l'orange et prélever les suprêmes (la pulpe à l'intérieur) en passant un couteau bien aiguisé d'un côté et de l'autre des membranes pour enlever toute amertume.
- Rincer et mettre les framboises à cuire dans un peu d'eau, porter à ébullition quelques minutes.
- Passer les framboises dans un tamis pour récupérer le coulis sans les graines (il est possible d'utiliser des framboises surgelées ou un coulis sans sucre ajouté déjà prêt).
- Dresser l'assiette avec votre enfant : disposer les lamelles de mangue au fond de l'assiette, disposer les suprêmes d'orange en forme de fleur et le coulis au cœur de l'assiette.



C'EST UNE BONNE IDÉE !

Deux idées d'activités à réaliser avec mon enfant.



LA VIE EN COULEURS !

Pour échanger autour des fruits et des légumes de saison.

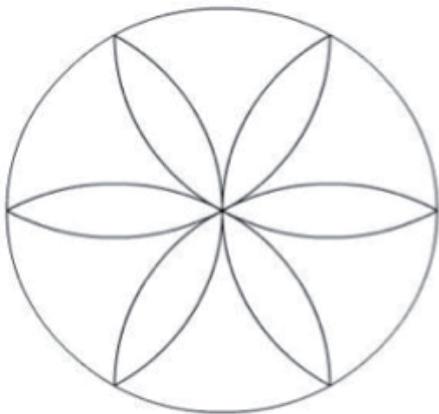
Je propose à mon enfant un coloriage pédagogique et ludique que j'adapte en fonction des saisons et de son âge.

PRINTEMPS / ETE : Au recto, à chaque fois que mon enfant mange un fruit, je lui propose :

- soit de coller lui-même sur un pétale une (ou plusieurs) gommette(s) de la même couleur.
- soit de retrouver le crayon de la même couleur que le fruit, qui me permettra de colorier le pétale. (rouge = cerise, jaune=poire...).

Au verso, nous procédons de même avec les légumes (rouge=tomate, vert = courgette...).

AUTOMNE / HIVER : Je lui propose de réaliser la même activité avec un flocon de neige (selon le modèle). Il pourra l'accrocher au sapin de Noël.



SAVEZ-VOUS PLANTER LES CHOUX ?

J'invite mon enfant à créer un potager avec moi

En appartement, sur un balcon ou dans un jardin, tout est possible ! Quelques plants de tomates, des fraisiers, des radis, en terre ou dans un pot, il est agréable et instructif de les voir pousser et de les cueillir puis de les déguster.





MES BONNES RECETTES !

Je note les bonnes recettes de cuisine, les miennes, celles de ma famille ou de mes amis ou celles que j'ai trouvées sur internet*.

Area with horizontal dotted lines for writing recipes.

* Vous pouvez par exemple trouver des recettes sur le site www.mangerbouger.fr.

Le Grand Forum des Tout-Petits remercie les experts qui ont bénévolement contribué à la réalisation de cette brochure :
Pr. Jean-Pierre Corbeau (Professeur émérite de sociologie de l'alimentation, Président de l'IEHCA),
Dr Sylvie Issanchou (Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (Dijon), INRA), Marie Leblond (Infirmière DE, Directrice du Pôle Santé à La Maison Kangourou), Dr Sandrine Monnery-Patris (Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (Dijon), INRA),
Pr Alain Periquet (Université Paul Sabatier, Toulouse), Dr Sylvie Pruvot (Docteur en Médecine Générale à La Maison Kangourou),
Céline De Sousa (Chef de cuisine, Programme Bavoïr & Tablier), Dr Marie-Claire Tuel (Pédiatre libéral, Malemort (19)),
Dr Christine Zalejski (Fondatrice de 'Cubes & Petits Pois').