

**11 février 2009**

**CENTRE DE RENCONTRE  
ET D'ANIMATION DES FAVERGES**

**ATELIER DE CUISINE POUR TOUS**

**Alimentation de l'enfant  
Trucs et astuces autour des légumes**



Courgettes farcies

Risotto aux courgettes, aux aubergines et à la menthe

Tomates farcies au boulghour façon risi bisi

Cake salé aux légumes

Gratin de côtes de bette

Soupe de légumes au kiri

Salade sucrée-salée d'endives

Milk-Shake banane-kiwi

Brochettes de fruits

Dip à la betterave

Couscous aux petits légumes

\* \* \*

**LES ESPACES PRÉVENTION**

Pré-du-Marché 23  
1004 Lausanne  
021 644 04 24

Ch. du Verger 1  
1800 Vevey  
0844 555 500

Place du Casino 1  
1110 Morges  
0844 04 66 44

Rue des Marchandises 17  
1260 Nyon  
0844 04 66 44

Rue de la Plaine 9  
1400 Yverdon  
0844 811 721

Glariers 20  
1860 Aigle  
0844 555 500

## **Pourquoi les enfants n'aiment-ils pas les légumes ?**

Les légumes sont peu caloriques et peu rassasiants. Or, manger cela sert à calmer la désagréable sensation de faim chez l'enfant. Il va donc naturellement vers ce qui le rassasie le plus. De plus les légumes ont souvent un goût assez prononcé auquel il faut s'habituer.

Il y aurait aussi une peur ancestrale considérant que les légumes, de par leur saveur souvent amère, sont potentiellement toxiques pour l'homme. D'où le fréquent rejet inné pour l'amertume. A notre époque, on a ravivé cette peur en y associant les pesticides.

## **Pourquoi il est important qu'ils en mangent quand même :**

Les légumes sont, avec les fruits, les aliments les plus riches en vitamines, en sels minéraux, en fibres (bonnes pour le transit) et en eau, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

En manger souvent, c'est donc permettre à l'enfant de bien grandir. C'est aussi préparer sa bonne santé de demain (lutte contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète, etc ...) ! C'est pourquoi, il est recommandé de manger chaque jour 5 portions de légumes et fruits.

## **Trucs et astuces pour faire aimer les légumes et les fruits aux enfants :**

1. Faites participer les enfants en cuisine, même pour de très petites activités :
  - Eplucher, couper les légumes ou les fruits
  - Mélanger, assaisonner la salade
  - etc.
2. Présentez les légumes sous une forme ludique :
  - bâtonnets de légumes crus à manger avec les doigts ; la plupart des enfants apprécient ce qui croque.

- Présentation dans l'assiette sous une forme ludique (ex. en forme de personnage, d'animal, etc.)
  - Légumes ou fruits en brochettes (faites par les enfants !)
3. Emmenez les enfants au marché ou en commissions et expliquez-leur comment poussent les légumes, les fruits, et faites-les leur choisir.
  4. Présentez les légumes sous différentes formes : en potage ou en mousse, ils sont souvent mieux acceptés qu'en morceaux. Pensez aussi aux sauces aux légumes (accompagnant des pâtes par exemple) et aux gratins.
  5. Faites référence à des histoires, des personnages que vos enfants aiment bien : « tu vois, les lapins mangent des carottes comme toi ! » ou encore « la mâche ça rend super fort, c'est ce que mangeaient les dinosaures », etc.
  6. Expliquez pourquoi il est important de manger des fruits et des légumes, et en manger vous aussi pour montrer l'exemple !
  7. Pour qu'ils s'habituent à un nouveau légume, proposez-le en petite quantité et associez-le dans son assiette avec un aliment qu'il apprécie déjà. La règle sera de goûter de tout, même si ce n'est qu'en petite quantité.
  8. Pensez aussi aux jus de légumes et de fruits qui peuvent être un bon complément pour aider à couvrir les besoins en vitamines et minéraux.

Et surtout ne vous découragez pas ! Développer le goût prend du temps. Il faut parfois plus de 10 essais avec un même aliment avant que l'enfant ne commence à l'apprécier !

# ***COURGETTES FARCIES***

(4 personnes)

## **Ingrédients :**

4	courgettes
1	oeuf
1	gros oignon
5-6	champignons
1 c.s.	huile d'olive raffinée
150 g	jambon
	un peu de lait
	chapelure

## **Préparation :**

Mettre le four à préchauffer à 180 °C.

Laver et couper les courgettes en deux dans la longueur. Les creuser avec une cuillère et garder la chair.

Mettre le plat à gratin avec les courgettes vidées au four avec un demi-verre d'eau au fond.

Pendant ce temps là, mettre dans le bol d'un robot la chair des courgettes, l'oignon, les champignons coupés en gros morceaux et le jambon. Hacher grossièrement, il ne faut pas que ce soit trop fin.

Faire revenir le hachis dans une cuillère d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.

Battre l'oeuf avec une ou deux cuillères à soupe de lait, puis l'ajouter dans la poêle pour lier l'ensemble.

Remuer rapidement puis arrêter la cuisson.

Sortir le plat du four. Garnir les courgettes avec la farce.

Saupoudrer de chapelure et enfourner pour une vingtaine de minutes.

## ***RISOTTO AUX COURGETTES, AUBERGINES ET À LA MENTHE***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

1 l	bouillon de volaille
500 ml	eau
1 c.s.	huile d'olive raffinée
300 g	courgettes coupées en tranches fines
1	gousses d'ail pilée
80 g	oignon brun finement haché
250 g	riz pour un risotto
240 g	aubergines coupées en petits dés
25 g	parmesan râpé
1 c.s.	menthe fraîche ciselée

### **Préparation :**

Porter à ébullition le bouillon et l'eau dans une casserole, puis laisser frémir ce mélange tout le temps que vous prendra la préparation du risotto.

Mettre l'huile d'olive dans une casserole pour y faire revenir les aubergines, les courgettes et l'ail, jusqu'à ce que les courgettes soient juste tendres.

Réserver au chaud dans une assiette couverte.

Faire fondre l'oignon dans la même casserole, puis ajouter le riz et remuer.

Verser 250 ml de bouillon et laisser cuire sans cesser de remuer jusqu'à complète absorption.

Continuer de mouiller le riz en ne versant jamais plus de 250 ml de bouillon à chaque fois. Attendre que tout le liquide soit absorbé pour en rajouter. En fin de cuisson (compter environ 35 minutes), le riz doit être juste tendre. Incorporer alors les courgettes et les aubergines. Remuer délicatement et laisser cuire encore 5 minutes. Ajouter le fromage et la menthe hors du feu.

## ***TOMATES FARCIES AU BOULGHOUR FAÇON RISI BISI***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

4 grosses tomates  
100 g boulghour précuit  
1 c.s. huile d'olive  
2 c.s. petits pois  
parmesan  
herbes aromatiques (facultatif)  
sel, poivre du moulin

### **Préparation :**

Allumer le four à 180 °C.

Couper délicatement le haut de chaque tomate, et les garder pour en faire un couvercle. Vider et écraser la pulpe dans un bol, puis mélanger au boulghour.

Ajouter l'huile, les petits pois, un peu de sel et de poivre.

Remplir les tomates du mélange.

Cuire au four 15 à 20 minutes.

Au moment de servir, soulever le " chapeau " et parsemer du parmesan frais et, éventuellement, des herbes.

## ***CAKE SALÉ AUX LÉGUMES***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

1	grosse carotte
1	pomme
1	petite courgette
50 g	gruyère
2	oeufs
1	yaourt nature 180 g
1 c.s.	huile de colza
330 g	farine
1/2	sachet de levure chimique
1/2 c.c.	sel
	poivre du moulin

### **Préparation :**

Eplucher la carotte et la pomme. Râper la carotte, la courgette, la pomme et le fromage, puis les mettre dans un saladier.

Ajouter les œufs, le yaourt et l'huile, puis mélanger.

Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure chimique, le sel et un peu de poivre avec un fouet.

Réunir les deux préparations et mélanger rapidement.

Faire cuire au four à 180°C pendant 45 minutes.



## ***GRATIN DE COTES DE BETTE***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

1 kg	côtes de bette
250 g	jambon
1 c.s.	huile d'olive raffinée
250 g	séré demi-gras
2	oeufs
1/2 dl	demi-crème
	sel, poivre
150 g	gruyère râpé

### **Préparation :**

Bien laver les côtes de bette. Séparer les feuilles et les côtes. Couper celles-ci en morceaux d'environ 5 centimètres de long et déchirer les feuilles en petites lanières.

Mettre les côtes dans de l'eau salée et les cuire environ 15 minutes, puis bien les égoutter.

Blanchir brièvement les feuilles dans l'eau salée, jusqu'à ce qu'elles aient diminué de volume. Bien les égoutter.

Disposer les côtes et les trois quarts des feuilles dans un plat à gratin.

Couper le jambon en lamelles et le saisir brièvement dans l'huile d'olive. Puis le répartir sur les légumes.

Mettre le reste des feuilles dans le mixer avec le séré, les œufs et la demi-crème. Réduire en purée.

Saler et poivrer.

Verser cette sauce sur les légumes et parsemer de fromage râpé.

Cuire 15 minutes au four préchauffé à 220 °C.

Ce plat peut être préparé quelques heures à l'avance. Ajouter la sauce juste avant de gratiner et de servir.

## ***SOUPE DE LÉGUMES AU KIRI***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

4	pommes de terre
2	grosses carottes
4	courgettes
2	kiri
2	cubes de bouillon de légumes
	herbes de Provence

### **Préparation :**

Eplucher les légumes et les couper grossièrement en morceaux. Plonger les morceaux dans une casserole d'eau froide, avec un cube de bouillon.

Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient relativement tendres (environ 20 minutes après le début de la cuisson).

Mixer les légumes avec l'eau de cuisson et un peu d'herbes de Provence, et ajouter enfin le kiri.

## ***SALADE SUCRÉE-SALÉE D'ENDIVES***

(6 personnes)

### **Ingrédients :**

- 1 orange
- 4 grosses endives
- 2 grosses pommes (Golden)
- cerneaux de noix à volonté
- 3 c.s. vinaigre blanc
- sel, poivre
- 1 c.s. miel
- 3 c.s. huile de colza ou de noix

### **Préparation :**

Couper les endives en 2 dans le sens de la longueur. Enlever la base (amère), puis couper en petits morceaux. Couper la pomme en petits morceaux, ainsi que les quartiers d'orange et les cerneaux de noix. Faire une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile, le miel. Saler et poivrer.

## ***MILK-SHAKE BANANE-KIWI***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

4	bananes
4	kiwis
8 dl	lait
4	glaçons

### **Préparation :**

Mettre les bananes, les kiwis, le lait et les glaçons dans un récipient haut.

A l'aide d'un mixeur plongeant, réduire les fruits en purée jusqu'à ce que vous obteniez une texture onctueuse et mousseuse. Vous pouvez, de temps en temps, remplacer le glaçon par une cuillère à soupe de glace à la vanille ou à la banane.

## ***BROCHETTES DE FRUITS***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

600 g fruits de saison, (par exemple pastèque, fraises, melon et nectarine en été, mangue, ananas, banane et orange en hiver)

1/2 jus de citron

des brochettes en bois

### **Préparation :**

Couper les fruits en petits morceaux et les enfiler sur les brochettes.

Badigeonner d'un peu de jus de citron afin d'éviter qu'ils noircissent.

## ***DIP À LA BETTERAVE***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

450 g betterave cuite pelée  
120 g yogourt nature  
1 c.s. jus de citron

### **Préparation :**

Mixer la betterave cuite pelée et coupée en morceaux avec le yaourt et la cuillère à soupe de jus de citron. Vous pouvez remplacer le jus de citron par un peu d'eau si votre enfant n'aime pas les saveurs acidulées.

Servir avec du pain de campagne ou de la ciabatta (pain italien à l'huile d'olive).

## ***COUSCOUS AUX PETITS LÉGUMES***

(6 personnes)

### **Ingrédients :**

250 g	couscous
250 ml	bouillon de légumes
1 c.s.	huile d'olive raffinée
1	petit oignon, haché
1	gousse ail émincé
1/2	poivron vert, coupé en petits morceaux
125 g	champignons, coupé en petits morceaux
1	courgette, coupée en petits morceaux
1	carotte, coupée en petits morceaux
125 g	pois verts surgelés
125 g	maïs
1 c.c.	curry
	sel et poivre

### **Préparation :**

Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition.

Ajouter le couscous, couvrir et réserver durant 5 minutes hors du feu.

Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.

Ajouter le poivron, les champignons, la courgette et la carotte.

Poursuivre la cuisson 5 à 7 minutes.

Incorporer les pois, le maïs et le curry.

Cuire à nouveau durant 5 à 7 minutes.

Ajouter le couscous aux légumes. Bien mélanger. Saler et poivrer selon le goût.