



# Alimentation

## Légumes et Plaisir

### Des légumes « vite faits bien faits »

#### Salades composées

Vous pouvez utiliser :

**des légumes frais** : tomates, salade verte, concombres, endives, fenouil...

**des féculents** : riz, pâtes, blé, couscous, pommes de terre...

**des conserves de légumes** : cœurs de palmier, betteraves rouges, haricots verts, fonds d'artichauts..., et de féculents : pois chiches, maïs, lentilles, haricots rouges.

Vous pouvez les compléter éventuellement avec **œufs durs, thon, jambon, cubes de fromage, quartiers de pommes, poulet, cornichons...**

Bon à savoir : les enfants mangent plus facilement les légumes associés à des féculents.



#### Légumes « à la croque »

Ils peuvent être présentés sous différentes formes : **en bâtonnets, bouquets, brochettes...** : carotte, chou-fleur, concombre, radis...

Et trempés dans une sauce au fromage blanc : fromage blanc avec moutarde, jus de citron, persil, sel et poivre.

#### Légumes vite préparés

- légumes frais cuits à l'autocuiseur

- légumes surgelés

**entiers** : choux-fleurs, haricots verts, brocolis...

(cuits à l'eau bouillante, c'est aussi simple et rapide que les pâtes ou le riz).

**en galets nature** à compléter éventuellement d'une noisette de beurre, de sauce tomate ou d'un peu de crème.

- légumes en potages froids ou chauds

Ils peuvent être conservés au réfrigérateur et se consommer pendant deux ou trois jours.

#### Pour gagner du temps, vous pouvez :

Stocker quelques conserves et surgelés pour faciliter les préparations.

Préparer la vinaigrette à l'avance et la conserver au réfrigérateur.

Placer la salade essorée au frais dans un torchon humidifié.

Préparer les légumes cuits en grande quantité et les congeler.



## Faire goûter les légumes aux enfants

### Emmenez votre enfant sur les marchés.

C'est l'occasion de découvrir d'autres fruits ou légumes de saison.

### Associez-le à la préparation ou à la décoration des plats.

Il goûtera plus facilement ce qu'il connaît et ce qu'il a cuisiné. Il pourra par exemple vous aider à préparer :

- des salades sucrées salées : endives et bananes, carottes râpées et quarts d'oranges, betteraves rouges et pommes...

- des sauces pour la salade :

citronnette : huile de tournesol et jus de citron

orangette : huile de tournesol et jus d'orange

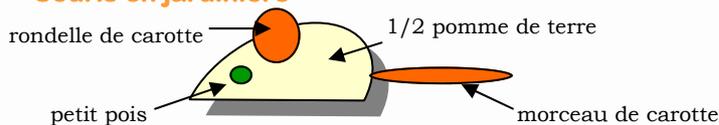
fromage blanc aux herbes.

### Pour les plus petits :

Aidez-les à s'exprimer sur ce qu'ils mangent : la couleur, la forme, les saveurs, l'odeur...

Faites les jouer en inventant des petites histoires, en créant toutes sortes de formes avec les aliments : un bonhomme, un volcan... en choisissant des formes qui plaisent (tomate cerise, petites pommes de terre...)

#### Souris en jardinière



#### Le drôle d'hérisson

