Recettes pour gastronomes en culotte courte

Crèche communale du Homborch - Uccle

Pour enfants de 18 à 36 mois

Chers parents,

Je tiens en premier lieu à féliciter toute l'équipe de la crèche communale du Homborch qui a pris conscience de l'importance du « bien manger » dès le plus jeune âge et s'est lancée avec enthousiasme à la conquête du Label Good Food initié par la Ministre régionale de l'Environnement.

Par ce recueil de « Recettes pour gastronomes en culotte courte », nous souhaitons vous donner envie de tester une autre manière de cuisiner pour les petits, comme pour les grands : plus goûteuse, plus variée, plus équilibrée, plus durable.
Contre toute attente, malgré une augmentation de produits bio, le budget n'a pas dû être revu à la hausse grâce, notamment, à un rééquilibrage des quantités, une diminution des protéines animales au profit de protéines végétales et une consommation plus importante de produits locaux et de saison.

Nous souhaitons aussi inviter les responsables des milieux d'accueil de la petite-enfance, à se lancer dans l'aventure sachant que celle-ci a été très bien accueillie par les enfants qui nous sont confiés et par leurs parents. Plusieurs en ont profité pour tester à la maison différentes recettes que vous trouverez dans ce livret.

L'équipe de la crèche du Homborch est disponible pour vous faire part de son expérience qui est actuellement partagée par les autres crèches communales dont celle du Chat qui a déjà atteint les deux fourchettes Good Food. N'hésitez pas à la contacter.
Je les en remercie.

Je souhaite aussi remercier mes collègues du Collège des Bourgmestre et Echevins de la commune d'Uccle qui ont soutenu cette aventure pour le plus grand bien de nos tout-petits.

Catherine ROBA-RABIER
Echevine des Crèches, des Familles et de la Santé

Avant-propos

Il y a un an, notre échevine, Catherine Roba Rabier, nous proposait un défi: obtenir un label pour notre cantine.
*La stratégie **Good Food** consiste à proposer une offre d'alimentation saine, locale et durable (www.goodfood.brussels).*
Cela correspondait tout à fait à nos valeurs. L'alimentation du jeune enfant en crèche est une de nos préoccupations majeures, mais aussi celle des parents. Combien de fois le soir, ne nous demande-t-on pas : « est-ce que mon enfant a bien mangé? ».
Beaucoup considèrent que nos menus se résument à des bouillies, potées et panades…. C'était pour nous l'occasion de dépoussiérer un vieux mythe. Finis les menus de cantine tristes et sans saveur : place à des repas sains, durables et de saison !
Nous avons retravaillé l'ensemble de nos menus autour des légumes et fruits de saison. Nous avons aussi chaque semaine amené de la variété dans le choix des féculents, des protéines, des matières grasses mais aussi des épices. Nous avons consommé plus de produits bio (pain, oeufs, quelques fruits et légumes….)
Parallèlement, une réflexion s'est faite autour des déchets: nous avons beaucoup pesé pour adapter au mieux les quantités aux besoins des enfants, et surtout pour diminuer les restes. Nous trions, nous compostons….
*Bref, nous avons essayé de répondre à un maximum de critères pour être récompensées de **3 fourchettes au Label Good Food***
Tout au long de l'année nous avons partagé avec les parents de la crèche différentes informations: conseils diététiques, tri des déchets, recettes… Chaque mois les fruits et légumes de saison sont mis en avant.
Ce livret est le reflet des recettes que nous réalisons régulièrement dans notre cantine. Nous avons souhaité les partager avec vous. Elles sont classées par mois et par saison, avec un rappel des fruits et légumes disponibles durant ces périodes.
En espérant qu'elles plairont à vos enfants et qu'elles vous en inspireront d'autres. Bon appétit!

Quelques « règles » et conseils diététiques…

Ce livret de recettes s'adresse particulièrement aux enfants de 18 à 36 mois. A cet âge, il est important de maintenir 4 repas par jour.
Quels aliments, quelles quantités ?
Quelques points importants:

* *<u>Les féculents : à chaque repas</u>*

Ils sont la base de notre alimentation.

- *Pommes de terre*
- *Céréales et produits dérivés : riz, pain, pâtes, quinoa, blé,...*
- *N'hésitez pas à varier les pains : blancs, gris, multicéréales, épeautre, baguette, pain marocain,…*
- *Légumineuses : lentilles vertes, corail ou brunes, haricots, pois chiches, flageolets… Excepté les lentilles corail, mieux vaut les faire tremper la veille 12h au frigo pour réduire les temps de cuisson et les flatulences. N'hésitez pas à utiliser l'autocuiseur pour gagner du temps.*

* *<u>Les fruits et légumes : 3 fois par jour</u>*

Cuits ou crus, en potage, ils sont source de vitamines, sels minéraux et fibres.
Basez-vous sur le calendrier des saisons pour faire votre choix.

* *<u>Viande/oeuf/Poisson : 1 seule fois par jour</u>*

Toutes les viandes conviennent : boeuf, porc, poulet, dinde, mouton….Elles doivent être bien cuites. Evitez les préparations trop grasses. N'hésitez pas à alterner les modes de cuisson : vapeur, four, poêle
Le poisson est conseillé 2 fois par semaine. Pensez à alterner les poissons maigres (cabillaud, thon, lieu noir, (colin)) et les poissons gras (maquereau, saumon, sardine, hareng, dorade royale…). Préférez ceux issus de la pêche durable : MSC, FSC.

* *Matières grasses : 10 à 15ml par jour*

Elles sont indispensables à la croissance. Il faut les ajouter après cuisson, sous forme crue. Dans ce livret, nous vous conseillerons une huile de cuisson. Nous vous laisserons le choix de la matière grasse à ajouter au moment de servir.
Pensez à alterner le beurre et la margarine avec les huiles

- *Mono insaturées (olives)*
- *Polyinsaturées : riches en oméga 3 : colza et soja et en oméga 6 : tournesol, maïs….*

Pour la cuisson, préférez les huiles ou la margarine de cuisson au beurre, qui ne peut supporter des températures supérieures à 130°

* *Eau :*

Elle doit être proposée à chaque repas et entre les repas.
L'eau du robinet est à privilégier.

* *Épices :*

Donnez de la saveur à vos plats en ajoutant des épices, herbes aromatiques et condiments. Seul le sel est à proscrire ainsi que les cubes de bouillon.

Quelques idées d'association ?

Carottes au thym;
Courgettes à l'origan, basilic, ou ciboulette;
Princesses à l'échalote et à l'ail ;
Navets au cumin et curry;
Topinambours au gingembre, curcuma, coriandre, cumin;
Poisson et poulet à l'estragon;
Poulet au curry (attention aux mélanges curry-sel);
Potiron au curry;
Couscous au cumin;
Choux de Bruxelles à la muscade...

* *Les quantités :*

	Quantité par enfant
Viande/poisson cuit	30g par jour !
Œuf cuit	2/3 d'œuf
Pâtes/riz/semoule (secs)	40g
Pommes de terre (cuites)	125g
Légumes cuits	125g
Fruits	125g
Jus de fruits / légumes	50 à 100ml
Légumes secs et légumineuses (crus)	25g
Crudités	20 à 50g
Lait	200ml
Yaourt	125ml
Fromage blanc	100g
Huile (crue en fin de cuisson)	10ml
Beurre (tartines)	7g

Ce tableau provient de la brochure de l'ONE: « Chouette, on passe à table! »

Ces quantités constituent une moyenne. Chaque enfant a ses besoins propres qui peuvent varier selon les menus ou les moments. Elles concernent les enfants de 18 à 36 mois.

* *Le gaspillage alimentaire:*

*Le meilleur des déchets est celui que l'on ne produit pas: évitez le gaspillage en **pesant** au mieux selon les besoins et l'appétit de votre enfant.*

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

PRINTEMPS

FRUITS	MARS	AVRIL	MAI
Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire	CONSERVATION		
Pomme	CONSERVATION		

bruxelles environnement .brussels

LÉGUMES	MARS	AVRIL	MAI
Asperge			
Betterave rouge	CONSERVATION		
Carotte	CONSERVATION		
Céleri rave	CONSERVATION		
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chou blanc	CONSERVATION		
Chou de Bruxelles			
Chou frisé			
Chou rouge	CONSERVATION		
Chou vert			
Cresson			
Epinard			
Germes de soja			
Mâche			
Navet	CONSERVATION		
Oignon	CONSERVATION		
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Pomme de terre	CONSERVATION	CONSERVATION	
Radis noir	CONSERVATION		
Radis rose			
Rhubarbe			
Rutabaga	CONSERVATION		
Salade			
Salsifis			
Scorsonère			
Topinambour			

Potage aux choux de Bruxelles

Ingrédients :

* 600g de choux de Bruxelles
* 1 oignon
* 1 litre d'eau
* Poivre
* Noix de muscade
* 1 blanc de poireau (facultatif)

Mars

Astuce du chef:

On peut aussi adoucir le potage avec un blanc de poireau

Préparation :

* Lavez bien les choux et enlevez les feuilles flétries et le trognon.

* Coupez l'oignon en morceaux.

* Portez à ébullition une casserole d'eau et plongez-y les légumes.

* Poivrez.

* Faites cuire 30 minutes.

* Mixez le tout et ajoutez un peu de noix de muscade râpée.

Cassolette de saumon accompagnée de ses panais

Pour 4 enfants

<u>Ingrédients :</u>
* Saumon : 30 à 40g de poisson cuit par enfant
* 1 oignon
* 500g de panais
* 500g de pommes de terre
* 1 carotte
* 1 poireau
* 1 céleri
* Persil
* 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
* 40g de beurre

Préparation :

* Coupez les panais en morceaux.

* Faites-les cuire au four à 180° durant 20 minutes, dans un petit fond d'eau.

* Faites également cuire les pommes de terre à l'eau.

* Faites revenir l'oignon et la julienne de légumes coupés en petits morceaux dans un fond d'huile.

* Ajoutez le saumon frais, et un petit peu d'eau Couvrez 10 minutes.

* Ajoutez le poivre, l'ail et un peu de crème. Couvrez à nouveau 5 minutes.

* Servez le saumon entier, avec les pommes de terre persillées , les panais, et garnissez de la julienne de légumes.

* Accompagnez d'une grosse noisette de beurre dans chaque assiette.

Charlotte aux poires

Pour 8 enfants

<u>Ingrédients :</u>
* 400g de fromage blanc entier
* 65g de sucre
* 250g de poires bien mûres
* 250ml de jus de pomme ou de raisin
* +/- 20 boudoirs

Préparation :

* Mélangez le fromage blanc (égoutté), avec le sucre.

* Coupez les poires en morceaux.

* Tapissez votre moule à charlotte de boudoirs trempés dans le jus.

* Remplissez par couches: la moitié des poires, du fromage blanc puis les biscuits, le reste des poires et du fromage blanc.

* Mettez-le au réfrigérateur 2 à 3h.

* Démoulez et coupez en morceaux.

Potage au cerfeuil

Ingrédients :

* 1 botte de cerfeuil
* 2 poireaux
* 1 oignon
* Poivre
* 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
* 1 litre d'eau
* Cerfeuil et morceaux de carottes (facultatif)

Préparation :

* Hachez les feuilles et les tiges du cerfeuil frais puis émincez les poireaux ainsi que l'oignon.

* Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

* Ajoutez le poireau et le cerfeuil haché.

* Laissez mijoter 5 minutes.

* Incorporez l'eau et poursuivez la cuisson 20 minutes à feu doux.

* Poivrez légèrement.

* Mixez finement le potage.

Astuce du chef:
Garnir de quelques feuilles de cerfeuil et/ou de morceaux de carottes

Pâtes grecques à la florentine et aux sardines

Pour 4 enfants

<u>Ingrédients :</u>
* 800g d'épinards frais
* 160g de pâtes grecques sèches
* 30 à 40g de sardines par enfant
* 1 cuillère à soupe d'huile de colza pour la cuisson
* Ail
* 1 oignon
* 1 bouquet garni
* Poivre
* 40ml d'huile au choix

Une recette simple,
pleine de vitamines et d'oméga 3

Préparation :

* Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante avec un bouquet garni.

* Respectez le temps de cuisson indiqué sur le paquet.

* Pendant ce temps, faites blanchir l'ail et l'oignon dans une casserole.

* Ajoutez les épinards.

* Couvrez 2 minutes. Le volume des épinards va diminuer largement.

* Poivrez légèrement.

* Continuez la cuisson quelques minutes tout en mélangeant.

* Passez-les doucement dans une essoreuse à salade pour enlever l'eau.

* Mélangez les pâtes aux épinards.

* Accompagnez de sardines.

* Arrosez chaque assiette de 10ml d'huile au choix.

Tartine aux radis

Pour un enfant

<u>Ingrédients :</u>
* 2 tranches de pain
* 60g de fromage blanc entier
* Ciboulette
* 2 radis
* 1 fruit au choix

Préparation :

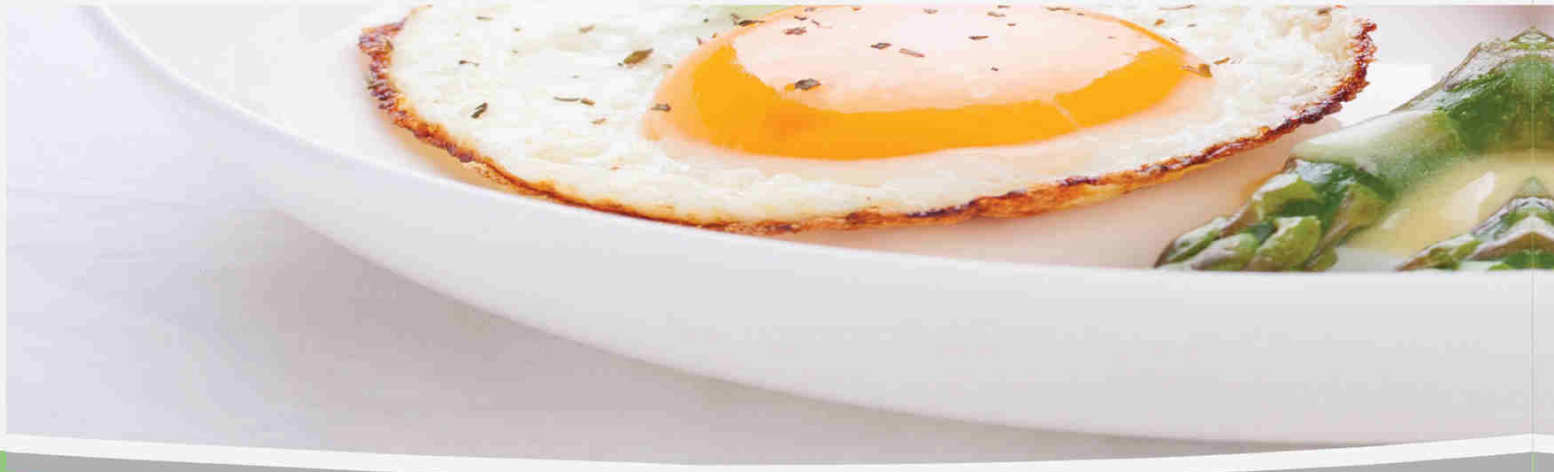
* Lavez, séchez et émincez les radis et la ciboulette.

* Enduisez les tranches de pain d'une bonne couche (3mm) de fromage blanc gras.

* Poivrez suivant votre goût.

* Garnissez le fromage blanc de radis et ciboulette.

* Accompagnez d'un fruit au choix.



Potage aux asperges vertes

<u>Ingrédients :</u>

* 2 oignons
* 500g d'asperges vertes
* Poivre
* 1 litre d'eau
* Persil (facultatif)

Astuce du chef:
Servez avec un peu de persil en garniture

Préparation :

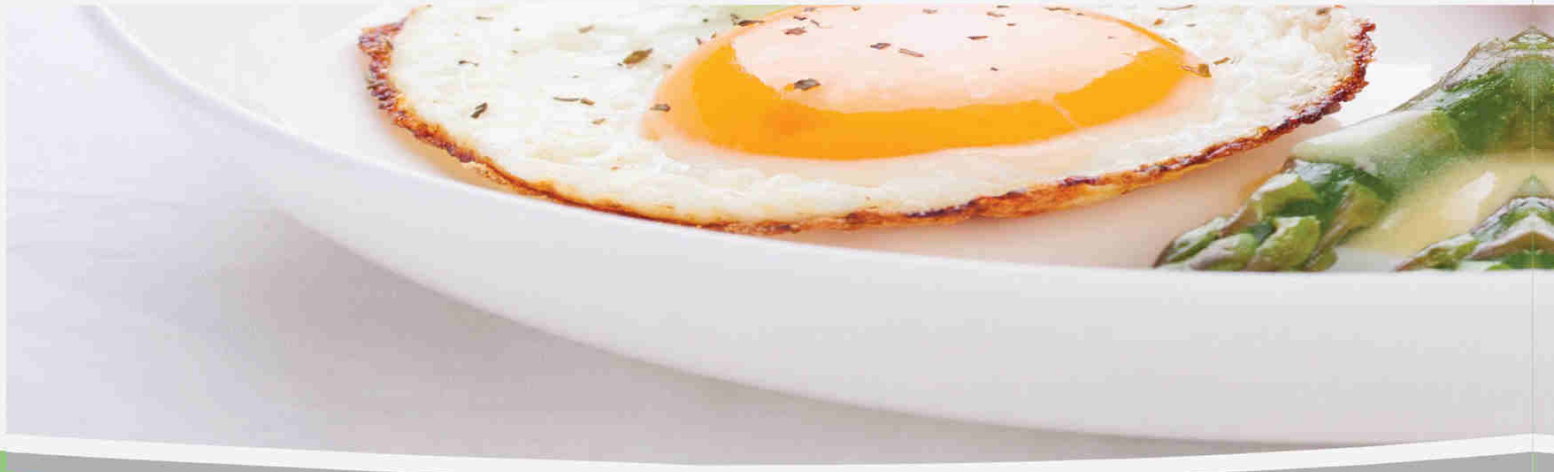
* Découpez les oignons, et faites-les revenir avec les asperges coupées en morceaux.

* Couvrez d'eau.

* Poivrez.

* Faites cuire à frémissement 30 minutes.

* Mixez bien.



Potée de laitue à l'estragon et aux pois chiches

Pour 4 enfants

<u>Ingrédients :</u>
* 1 à 2 laitues
* 500g de pommes de terre
* Un peu d'estragon (frais de préférence)
* 1 oignon
* Ail
* 100g pois chiches secs
* 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour la cuisson et 1 cuillère à soupe pour la sauce
* 2 cuillères à soupe de yaourt
* Poivre

Préparation :

* La veille, faites tremper les pois chiches pour une meilleure digestion.

* Faites cuire les pois chiches dans l'eau bouillante (ou à 'autocuiseur) en suivant les instructions sur le paquet pour le temps de cuisson.

* Pendant ce temps, faites revenir dans un peu d'huile, les oignons, l'ail et l'estragon.

* Ajoutez les pommes de terre et les feuilles de laitue.

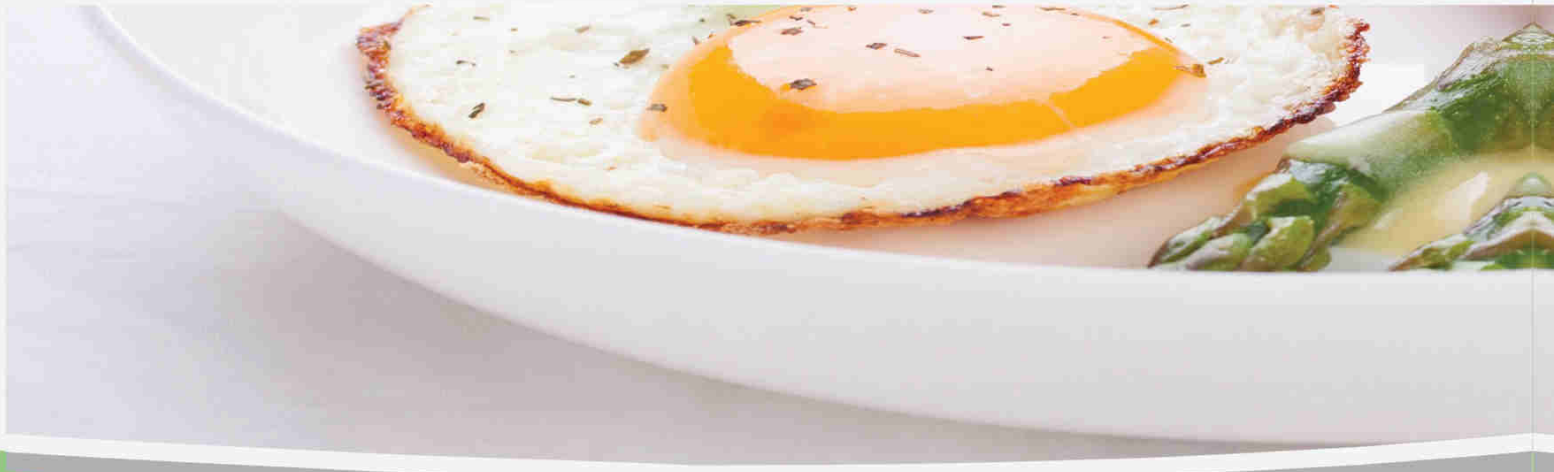
* Couvrez légèrement d'eau.

* Laissez mijoter 35 à 40 minutes.

* Ecrasez au presse- purée.

* Préparez une sauce en mélangeant yaourt, huile olive, poivre.

* En fin de cuisson, mélangez les pois chiches, la vinaigrette et votre potée.



Tartines à la confiture de rhubarbe

Ingrédients :

* Rhubarbe
* Sucre
* Jus de citron
* Tartines
* 7g de beurre
* 200ml de lait entier

Preparation :

* Pour réaliser votre confiture de rhubarbe, prévoyez le même poids de fruits et de sucre pour confiture.

* Epluchez les tiges de rhubarbe et coupez-les en morceaux de 2 ou 3cm.

* Mettez-les dans un saladier et recouvrez avec le sucre et le jus du citron.

* Mélangez.

* Recouvrez d'un film étirable et mettez le plat au réfrigérateur une nuit. Ce temps va permettre de "confire" les morceaux de rhubarbe et va leur faire rendre leur jus.

* Le lendemain, transvasez ce mélange dans une casserole et portez- le à ébullition.

* Une fois à ébullition, laissez cuire plusieurs minutes en remuant très régulièrement. La confiture est prête à être mise en pot quand quelques gouttes se figent.

* Procédez à la mise en pot, préalablement lavés et stérilisés.

* Fermez fort et retournez les pots.

* Garnissez les tartines beurrées d'un peu de confiture et accompagnez d'un verre de lait.

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

ÉTÉ

FRUITS	JUIN	JUILLET	AOÛT
Cassis			
Cerise			
Fraise			
Framboise			
Griotte			
Groseille			
Mirabelle			
Mûre			
Myrtille			
Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Artichaut			
Asperge			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Champignon			
Chicorée			
Chou blanc			

bruxelles environnement .brussels

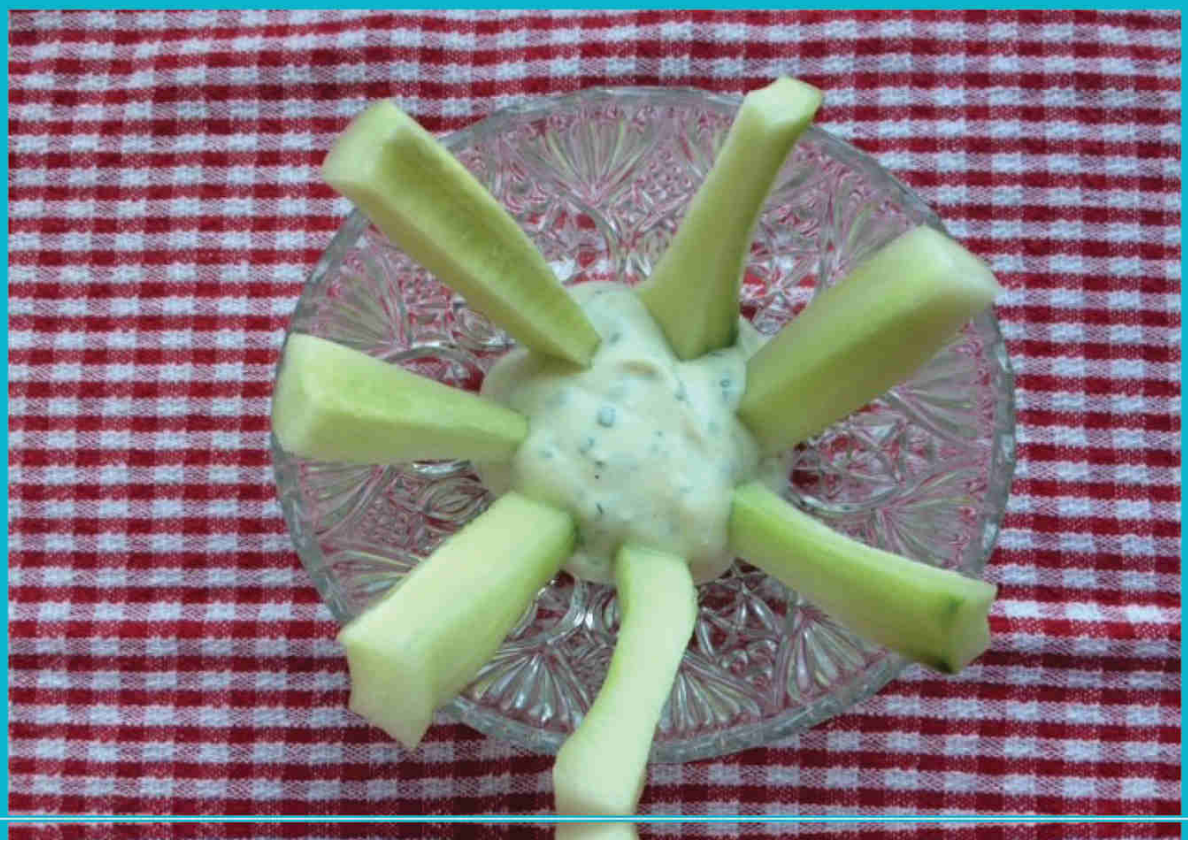
	LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
	Chou chinois			
	Chou fleur			
	Chou frisé			
	Chou rave			
	Chou rouge			
	Chou vert			
	Concombre			
	Courgette			
	Epinard			
	Fenouil			
	Haricot			
	Maïs			
	Navet			
	Oignon			
	Petit pois			
	Pleurote			
	Poireau			
	Poivron			
	Pomme de terre			
	Potimarron			
	Potiron			
	Pourpier			
	Radis rose			
	Rhubarbe			
	Rutabaga			
	Salade			
	Tétragone			
	Tomate			

Bâtonnets de concombres accompagnés de sauce au fromage blanc et aneth

Pour 4 enfants

Ingrédients :
* 1 concombre
* 150g de fromage blanc
* Poivre
* Aneth frais
* 1 cuillère à soupe d'huile de maïs
* 1 cuillère à soupe d'eau
*Moutarde douce (facultatif)

Astuce du chef:
Vous pouvez également relever le goût de la sauce avec une pointe de moutarde douce



Juin

Préparation :

* Epluchez et coupez le concombre en deux.

* Enlevez les graines centrales et faites des bâtonnets de 6 à 7 cm.

* Pour la sauce, mélangez le fromage blanc avec le poivre, l'huile de maïs et l'eau, ainsi que l'aneth mixé.

Riz cantonnais

Pour 4 enfants

<u>Ingrédients :</u>
* 250g de carottes
* 250g de petits pois
* 1 oignon
* 2 œufs
* Riz
* 1 cuillère à soupe d'huile de colza pour la cuisson
* 40ml d'huile au choix
* Persil
* Curry
* Poivre

Juin

Préparation :

* Faites revenir dans un peu d'huile, l'oignon, les petits pois et les carottes.

* laissez cuire 25 à 30 minutes en ajoutant un peu d'eau.

* Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les instructions du paquet, avec un peu de curry.

* Mélangez le riz et les légumes cuits.

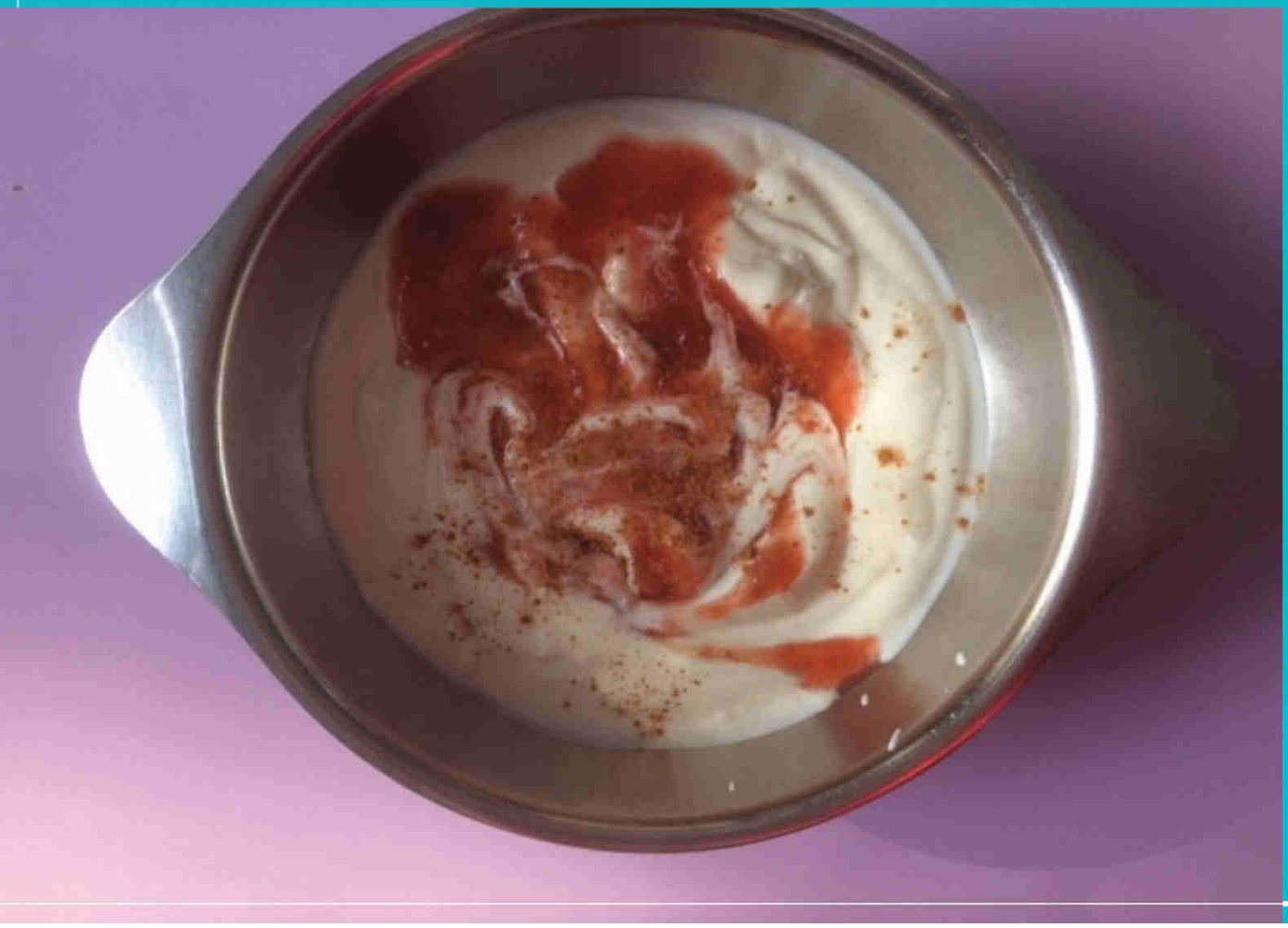
* Cassez et battez l'œuf. Faites- le cuire à feu doux et remuez sans cesse avec une spatule jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

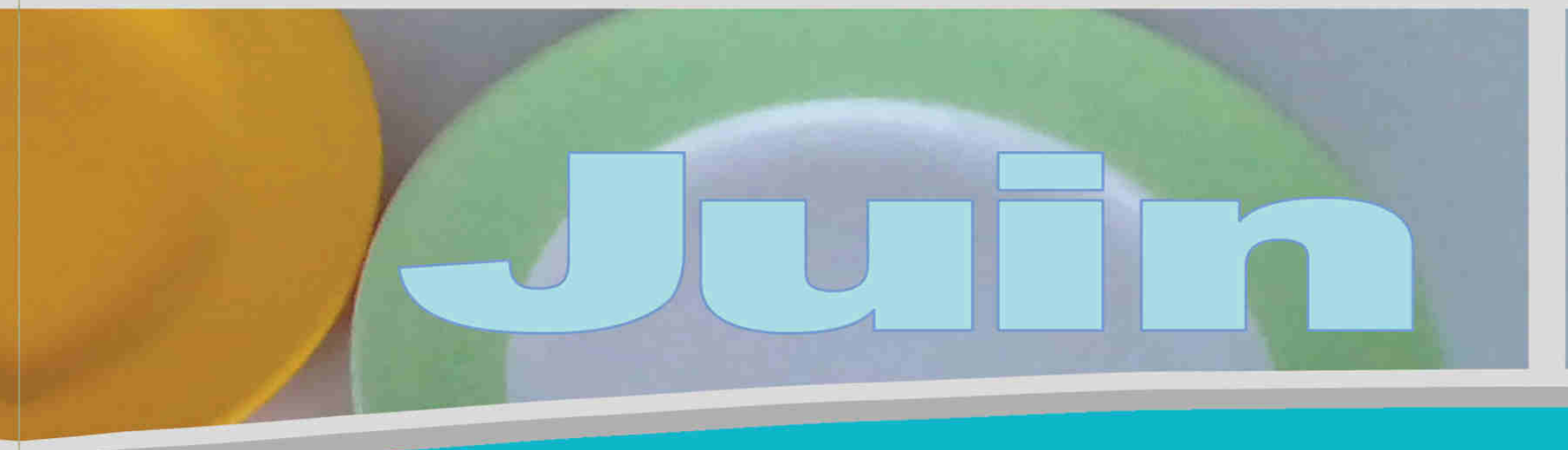
* Ajoutez-le à la préparation et arrosez de 10ml d'huile au choix dans chaque assiette.

Yaourt à la rhubarbe

Pour 1 enfant

<u>Ingrédients :</u>
* 2 branches de rhubarbe
* 100g de sucre
* 1 sachet de sucre vanillé
* Cannelle
* 125ml de yaourt entier





Preparation :

* Lavez et épluchez la rhubarbe, coupez-la en tronçons de 1 cm, placez-la dans un récipient et saupoudrez de sucre et sucre vanillé.

* Laissez reposer 1 heure. Cette étape est primordiale pour enlever l'acidité de la rhubarbe. Plus vous la laisserez reposer avec le sucre, plus elle va dégorger et plus son acidité sera estompée.

* Egouttez.

* Dans une petite casserole, versez les morceaux de rhubarbe et leur jus, et arrosez le tout avec le verre d'eau.

* Faites cuire à feu moyen 5 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois puis laissez compoter pendant 25 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

* Mixez votre compote ou dégustez-la telle quelle, avec quelques morceaux de rhubarbe.

* Laissez refroidir.

* Mélangez quelques cuillères de votre compote au yaourt. Il n'est plus nécessaire de sucrer.

* Ajoutez un peu de cannelle en poudre.

Soupe de concombre

Ingrédients :

* 2 concombres
* 1 oignon
* Basilic frais
* Poivre
* 1 litre d'eau
* 1 cuillère à soupe d'huile de maïs
* Persil (facultatif)

Juillet

Préparation :

* Epluchez et coupez les concombres et l'oignon en morceaux.

* Faites-les revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile de maïs.

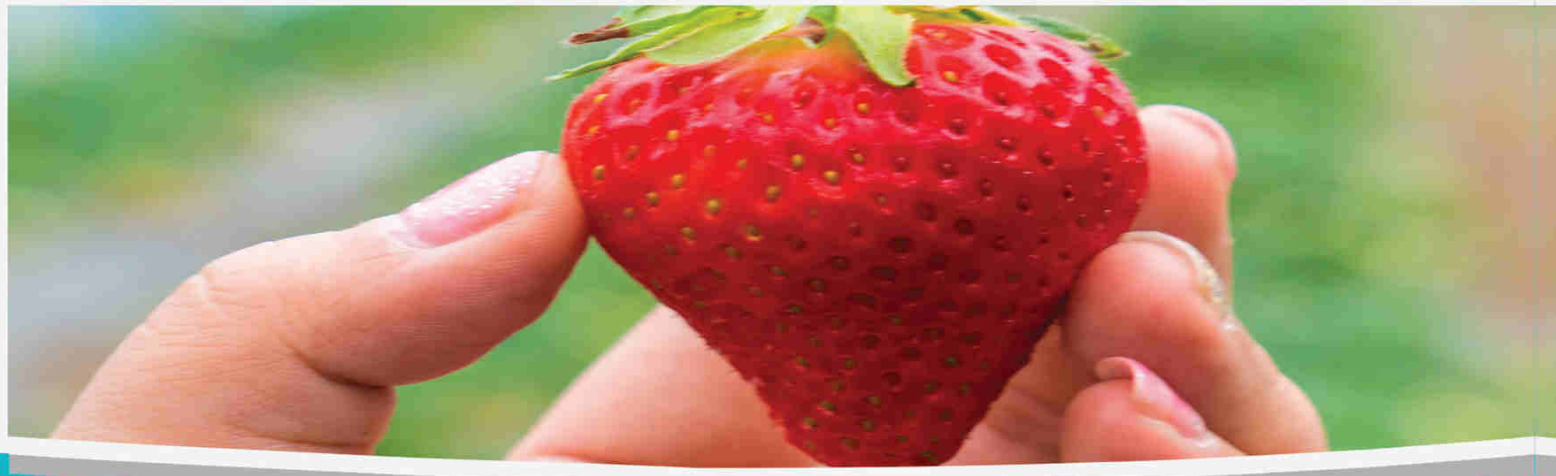
* Couvrez d'eau.

* Ajoutez le poivre et le basilic.

* Faites bouillir et laissez cuire 30 minutes.

* Mixez.

* Servez éventuellement avec un peu de persil mixé. A consommer chaud.



Courgettes farcies aux lentilles corail, ebly à la sauce napolitaine

Pour 4 enfants

Ingrédients :

* 1 courgette
* 3 tomates
* 1 oignon
* 100g de lentilles sèches
* 160g d'Ebly
* 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson
* 40ml d'huile au choix
* Curcuma
* Thym
* Poivre
* Persil
* Basilic

Juillet

Préparation :

* Faites cuire les lentilles selon les instructions du paquet, dans de l'eau ou dans l'autocuiseur, avec un peu de thym.

* Faites revenir les lentilles dans l'huile d'olive, avec l'oignon, les tomates coupées en morceaux, le curcuma et une pincée de poivre.

* Evidez les courgettes puis remplissez-les avec la farce des lentilles.

* Placez le plat au four à 180 ° durant 35 à 40 minutes.

* Pendant ce temps, faites cuire l'Ebly selon les instructions du paquet. Comptez 30 à 35 minutes.

* Préparez la sauce napolitaine : passez les tomates au tamis. Ecrasez bien la pulpe. Faites chauffer 1 c.a.s d'huile dans une casserole, ajoutez la purée de tomate obtenue précédemment, et portez le tout à ébullition. Ensuite, laissez mijoter le tout à feu réduit pendant 20 à 30 minutes. Une fois que la sauce a réduit de moitié, ajoutez le basilic et le persil. En dernière minute ajoutez 40ml d'huile au choix.

* Servez les courgettes farcies avec l'ebly. Nappez de sauce napolitaine et de 10ml d'huile au choix.

Salade de fruits rouges

Ingrédients pour 1 enfant

* 4 fraises
* 6 framboises
* 6 cerises
* 1 grappe de groseilles
* 1 citron
* Feuilles de menthe (facultatif)

Juillet

Astuce du chef:
Décorez avec quelques feuilles de menthe

Préparation :

* Coupez les fraises en morceaux.

* Dénoyautez les cerises.

* Mélangez les fruits et arrosez de jus de citron.

Potage harira

Ingrédients :

* 100g de pois chiches crus
* 4 tomates
* 1 bouteille de pulpe de tomates
* 1 botte de coriandre
* 2 carottes
* 2 oignons
* Poivre
* 1 litre d'eau

Préparation :

* La veille, faites tremper les pois chiches.

* Egouttez-les.

* Coupez les tomates et l'oignon en morceaux.

* Dans une casserole, mélangez les pois chiches, les légumes et les épices.

* Laissez cuire 50 minutes à la casserole ou 25 minutes à l'autocuiseur.

* A mi-cuisson, ajoutez la coriandre. Réservez-en quelques feuilles pour la fin.

* Mixez.

* Servez avec un peu de coriandre fraiche.

Paëlla au poulet et légumes du soleil

Pour 2 enfants

<u>Ingrédients :</u>
* 80g de poulet cuit
* 1 oignon
* 1 aubergine
* 2 tomates
* 1 poivron
* 80g de riz cru
* Curcuma
* Safran
* Poivre
* 1cuillère à soupe d'huile de tournesol pour la cuisson
* 40ml d'huile au choix

Préparation :

* Coupez les légumes en morceaux et faites-les cuire à la vapeur.

* Coupez le poulet en morceaux et faites-le revenir dans l'huile de tournesol avec le poivre.

* Pendant ce temps, faites cuire le riz dans l'eau bouillante et le curcuma, 10 à 20 minutes selon les instructions du paquet.

* Quand le poulet est cuit, mélangez-le avec les légumes, et le riz et arrosez chaque assiette de 10ml d'huile.

Milkshake aux fraises

Ingrédients pour 1 enfant
* 100ml de glace vanille
* 100ml de lait bien froid
* 125g de fraises

Ne sortez qu'une portion de glace par personne: il ne faut jamais recongeler une glace qui a ramolli

Préparation :
* Sortez une portion de glace vanille du congélateur et laissez ramollir légèrement au frigo 30 minutes.

* Coupez les fraises en morceaux.

* Mixez le tout et ajoutez un peu de lait au fur et à mesure pour rendre la préparation un peu plus liquide.

* Garnissez éventuellement d'une fraise fraîche.

* Consommez immédiatement.

Août

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

AUTOMNE

FRUITS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Chataîgne			
Coing			
Fraise			
Framboise			
Mirabelle			
Noisette			CONSERVATION
Noix			CONSERVATION
Poire			CONSERVATION
Pomme			CONSERVATION
Prune			
Raisin			

LÉGUMES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Artichaut			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chicorée			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé			

bruxelles environnement .brussels

LÉGUMES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Chou rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Cresson			
Epinard			
Fenouil			
Haricot			
Mâche			
Maïs			
Navet			
Oignon	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pomme de terre			
Potimarron			CONSERVATION
Potiron			CONSERVATION
Pourpier			
Radis noir			
Radis rose			
Rutabaga			
Salade			
Salsifis			
Scorsonère			
Tétragone			
Tomate			
Topinambour			

Gaspacho

<u>Ingrédients :</u>

* ½ concombre
* 3 tomates
* ½ poivron
* Ail
* Oignon
* Poivre
* 50ml d'huile d'olive
* Eau

Septembre

Préparation :

* Lavez les légumes et ôtez la peau du concombre. Epépinez les poivrons.

* Mixez tous les ingrédients, en prenant bien soin de réduire en purée l'ail et l'oignon.

* Ajoutez l'huile, et de l'eau si la mixture est trop épaisse.

* Mélangez bien et placez le plat au frigo au moins une heure, avec ou sans glaçons.

* Pour une préparation sans pulpe, une fois la recette réalisée, versez la préparation au travers d'une passoire avant de mettre au frais.

Couscous d'agneau aux légumes d'été

Pour 4 enfants

<u>Ingrédients :</u>
* Agneau : comptez 160g quand il est cuit
* 1 fenouil
* 1 carotte
* 1 courgette
* 2 tomates
* 160g de semoule
* 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol pour la cuisson
* 40ml d'huile au choix
* Ras-el-Hanout
* Coriandre
* Ail
* Cumin
* Sauge
* Poivre
* Thym

Septembre

Préparation :

* Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir l'agneau.

* Ajoutez l'oignon, l'ail et le thym et continuez la cuisson pendant quelques minutes.

* Ajoutez les légumes coupés en morceaux, le ras-el-hanout, le cumin, la coriandre, la sauge et le poivre selon votre goût.

* Couvrez d'eau 2 à 3 cm au-dessus du niveau des légumes.

* Laissez mijoter à feu doux durant une petite heure.

* À la fin de la cuisson, faites cuire la semoule selon les instructions indiquées sur le paquet.

* Servez en arrosant la semoule du bouillon des légumes et de 10ml d'huile au choix, par assiette.

Tartine à la confiture de prunes

Ingrédients :

* 500g de mirabelles dénoyautées
* 500g de sucre pour confiture
* 2 tranches de pain
* 7g de beurre
* 200ml de lait entier ou 100g de fromage blanc gras

Septembre

Préparation :

* Mettez les prunes et le sucre dans une casserole et mélangez.

* Couvrez d'un linge propre et laissez macérer quelques heures à température ambiante.

* Portez le mélange à ébullition durant quelques minutes (au moins 10). La confiture est prête à être mise en pots quand quelques gouttes déposées sur une assiette froide se figent.

* Mettez la confiture chaude dans des pots préalablement stérilisés et fermez immédiatement.

* Retournez les pots et laissez-les complètement refroidir.

* Garnissez une tartine de beurre et de confiture.

* Accompagnez d'un verre de lait ou de 100g de fromage blanc gras.

Taboulé au chou-fleur et à la tomate

Pour 1 enfant

<u>Ingrédients :</u>
* 3 à 4 bouquets de chou-fleur
* 1 tomate
* Persil plat
* 10ml d'huile d'olive
* ½ citron
* Poivre

Préparation :

* Râpez le chou- fleur.

* Coupez la tomate en petits dés.

* Mixez le persil plat.

* Pressez le jus d'un citron et ajoutez l'huile et le poivre.

* Mélangez le tout.

Hachis parmentier de haricots blancs, céleri-rave et carottes au curry

Pour 4 enfants

<u>Ingrédients :</u>
* 25g de haricots blancs secs
* 400g de céleri-rave
* 100g de carottes
* 500g de pomme de terre
* 1 oignon
* 1 cuillère à soupe de curry doux
* Quelques feuilles de basilic
* 100ml de crème
* Ciboulette, poivre,
* 1 cuillère à soupe d'huile de colza
* 20g de beurre

Préparation :

* La veille, faites tremper les haricots blancs.

* Coupez le céleri-rave en morceaux et les carottes en brunoise.

* Dans une casserole, faites-le revenir dans l'huile 5 minutes avec 1 oignon finement coupé, le curry, le basilic, un peu de poivre, puis couvrez d'eau et laissez mijoter environ 30 minutes.

* Pendant ce temps, faites cuire les haricots blancs selon les instructions du paquet, dans de l'eau bouillante ou à l'autocuiseur.

* Entre-temps, faites cuire les pommes de terre dans de l'eau et écrasez-les en purée.

* Ajoutez la crème au céleri et carottes cuits.

* Dans votre plat, superposer les légumes, les haricots et la purée.

* Parsemez le tout d'un peu de beurre et de chapelure et passez au four 10 à 15 minutes.

Salade de fruits d'automne

<u>Ingrédients pour un enfant</u>

* ½ pomme
* ½ poire
* Quelques grains de raisins blancs et noirs
* ½ citron
* Canelle (facultatif)

Astuce du chef:

N'hésitez pas à ajouter une pointe de cannelle pour donner plus de goût

Préparation :

* Epépinez les raisins (facultatif).

* Coupez les fruits en petits morceaux.

* Mélangez-les avec ½ citron pressé.

Potage aux brocolis

<u>Ingrédients :</u>
* 700g de brocolis
* 2 oignons
* Bouquet garni
* 1 litre d'eau

Novembre

<u>Préparation :</u>

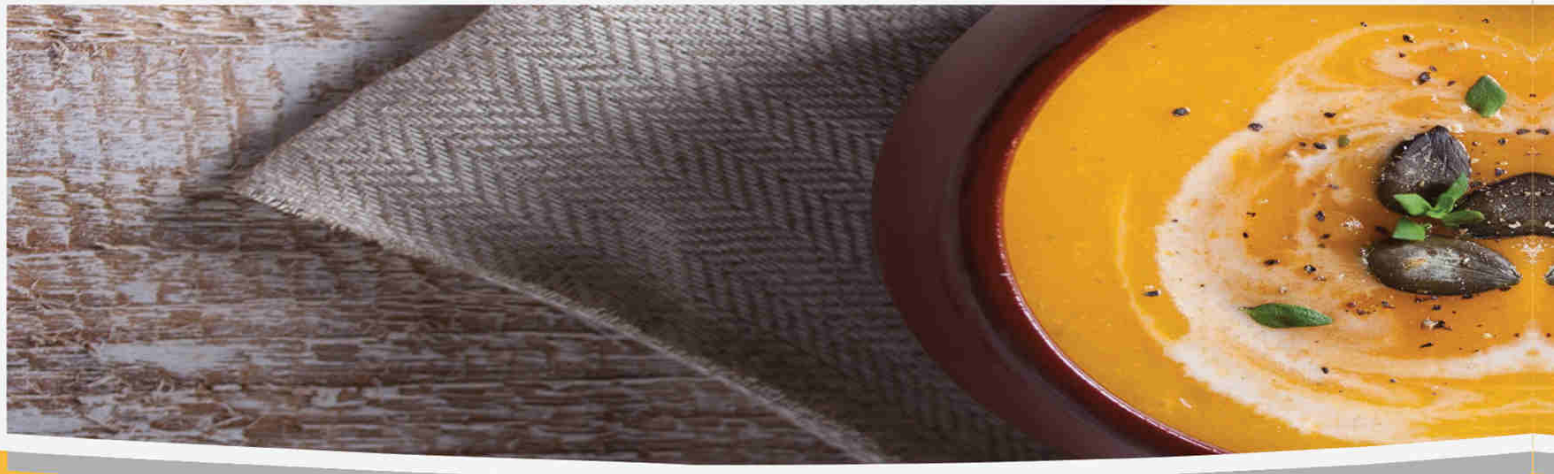
* Nettoyez les brocolis, et coupez-les en bouquets. Raccourcissez les trognons de 5 cm et retirez les feuilles.

* Faites fondre les oignons à feu doux dans une casserole.

* Ajoutez-y un litre d'eau, les brocolis et un bouquet garni.

* laissez mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que les brocolis soient cuits à point.

* Mixez le tout.



Gratin de bettes, maquereaux et pâtes

Pour 4 enfants:

<u>Ingrédients :</u>

* 160g de maquereaux en conserve
* 160g de pâtes sèches
* 500g de bettes
* 2 carottes
* 200g de champignons
* 1 oignon
* 15g de beurre
* Ail
* 1 cuillère à soupe d'huile de maïs
* 40ml d'huile au choix
* 2 cuillères à soupe de farine
* 100ml de Lait entier
* Poivre
* Noix muscade

Préparation :

* Lavez les bettes, coupez-en le vert et conservez-le puis coupez les tiges en morceaux en enlevant les filaments.

* Faites revenir le tout avec un oignon et un peu d'ail en ajoutant les carottes et les champignons, dans 1 cuillère à soupe d'huile de maïs. Couvrez d'un fond d'eau et laissez cuire 30 minutes.

* Faites cuire à part les feuilles dans de l'eau pendant 5 minutes puis égouttez-les.

* Faites cuire les pâtes.

* Chauffez les maquereaux au four environ 10 minutes.

* Pendant ce temps, préparez la béchamel : mélangez le beurre , 2 cuillères à soupe de farine et 100ml de lait. Quand la sauce est bien consistante, assaisonnez de poivre, noix de muscade et ail.

* Mélangez dans un plat les pâtes, la poêlée de légumes, les feuilles de bettes et la béchamel.

* Garnissez de gruyère et faites gratiner durant quelques minutes.

* Servez avec des filets de maquereaux et arrosez de 10ml d'huile au choix.

Pomme au four

<u>Ingrédients :</u>

* 1 pomme
* 1 cuillère à café de miel
* 10g de beurre
* 200ml de lait
* 1 tartine
* 7g de beurre

Préparation :

* Préchauffez votre four à 180°c.

* Pelez la pomme et évidez le cœur avec un vide pomme.

* Posez la pomme dans un plat résistant au four et arrosez-la de miel liquide.

* Versez un peu d'eau dans le fond du plat.

* Déposez une noix de beurre sur la pomme et enfournez 20 minutes à 180°c.

* Servez chaud.

* Accompagnez d'une tartine au beurre et d'un verre de lait entier.

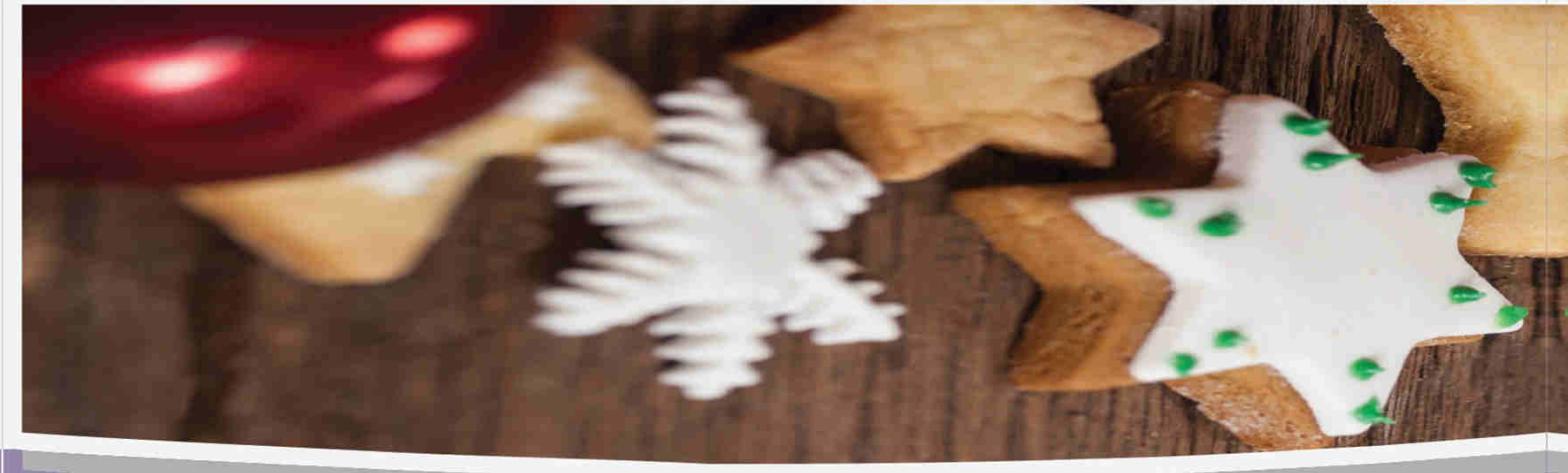
FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

HIVER

FRUITS	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Chataîgne			
Coing			
Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Pomme	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION

bruxelles environnement .brussels

	LÉGUMES	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
	Betterave rouge	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Brocoli			
	Carotte	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Céleri branche			
	Céleri rave	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Cerfeuil			
	Champignon			
	Chicon			
	Chou blanc		CONSERVATION	CONSERVATION
	Chou de Bruxelles			
	Chou frisé			
	Chou rave	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Chou rouge		CONSERVATION	CONSERVATION
	Chou vert			
	Cresson			
	Mâche			
	Navet	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Oignon	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Panais			
	Pleurote			
	Poireau			
	Pomme de terre	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Potimarron	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Potiron	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Radis noir	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Rutabaga	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
	Salsifis			
	Scorsonère			
	Topinambour			



Potage au cresson

Ingrédients :

* 2 bottes de cresson
* 1 poireau
* 1 carotte
* 1 échalote
* 1 cuillère à soupe d'huile de colza
* Poivre
* 1 litre d'eau

Préparation :

* Lavez, séchez et épluchez le cresson en retirant les parties les plus dures et en ne conservant que les feuilles.

* Emincez l'échalote.

* Coupez le poireau et la carotte en petits morceaux.

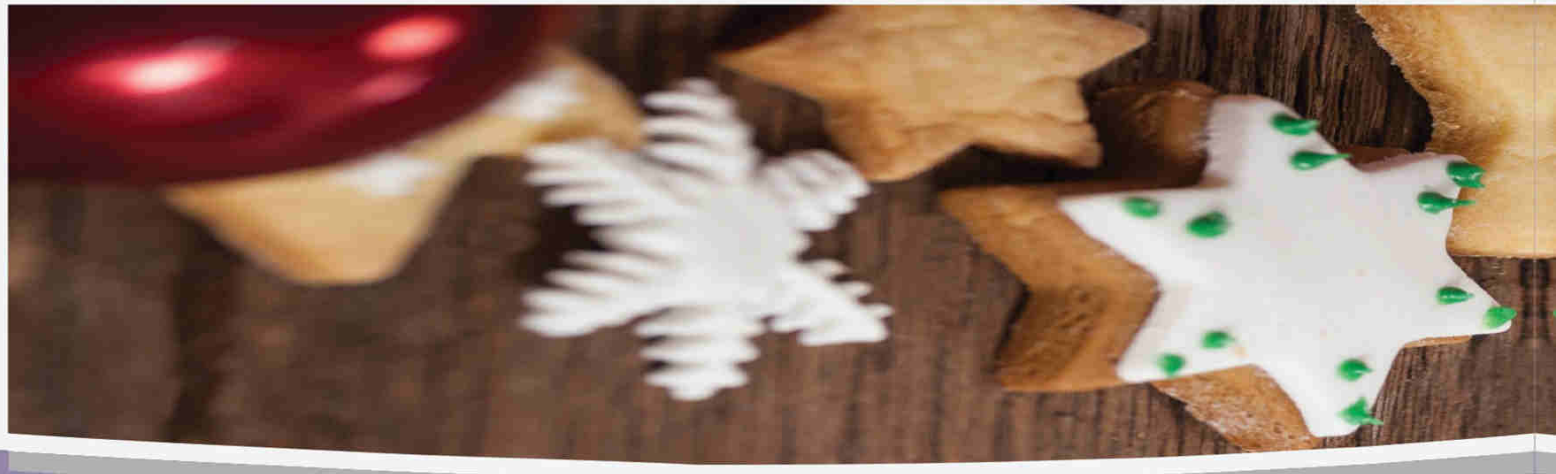
* Faites revenir l'échalote 2 minutes dans l'huile jusqu'à ce qu'elle soit légèrement colorée.

* Ajoutez le poireau et la carotte et faites suer le tout.

* Versez 1 litre d'eau dans la cocotte, de manière à recouvrir entièrement puis portez à ébullition durant 20 à 25 minutes.

* Ajoutez le cresson et laissez cuire encore 10 petites minutes.

* Mixez finement la soupe.



Rosbif, chicons braisés, pommes de terre en chemise

<u>Ingrédients pour un enfant</u>

* Rosbif: comptez 40 g quand il est cuit
* 2 à 3 petites pommes de terre bio
* 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
* Margarine de cuisson
* 2 chicons
* Ail
* 10g de beurre

<u>Préparation :</u>

* Préchauffez le four à 210°C.

* Pelez la gousse d'ail et coupez-la en plusieurs lamelles.

* Piquez le rôti et glissez les lamelles dans les trous.

Décembre

* Badigeonnez le rôti de margarine de cuisson et poivrez.

* Piquez les pommes de terre.

* Placez-les au four durant 20 minutes (plus ou moins, selon la grosseur).

* Ajoutez le plat de viande dans le four.

* Laissez cuire pendant 25 à 30 minutes en arrosant de temps en temps la viande de jus de cuisson.

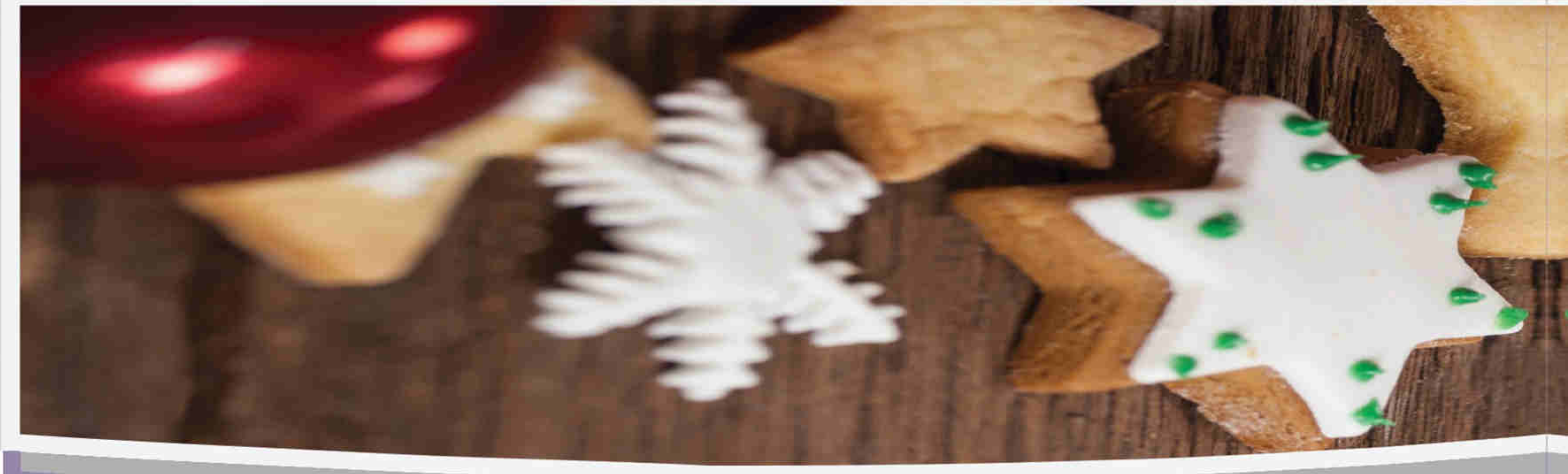
* Durant ce temps, faites cuire les chicons coupés en deux dans une casserole avec un peu d'huile.

* Lorsqu'ils sont dorés, poivrez puis placez le couvercle, et laissez cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes.

* Vérifiez la cuisson des pommes de terre en piquant avec la pointe d'un couteau.

* Coupez la viande en tranches, accompagnez de petites pommes de terre et de chicons.

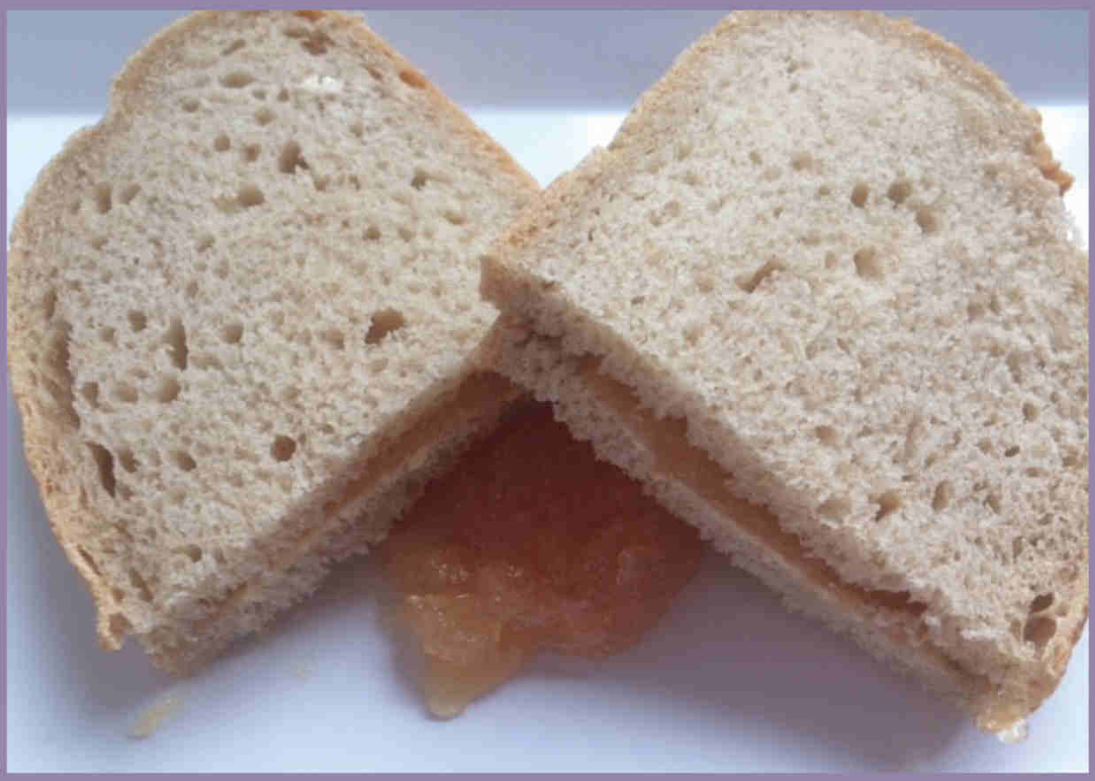
* Nappez les pommes de terre de 10g de beurre.



Tartines à la confiture de coing

Ingrédients :
* 1kg de coings
* Sucre gélifiant
* Citron
* 2 tranches de pain
* Beurre

L'astuce du chef:
L'épluchage des coings est long, il faut prendre bien soin de retirer les morceaux de fruits trop durs qui ne cuiraient pas.



Préparation :

* Pelez lez coings, enlevez le cœur et les parties dures puis coupez-les en fines lamelles.

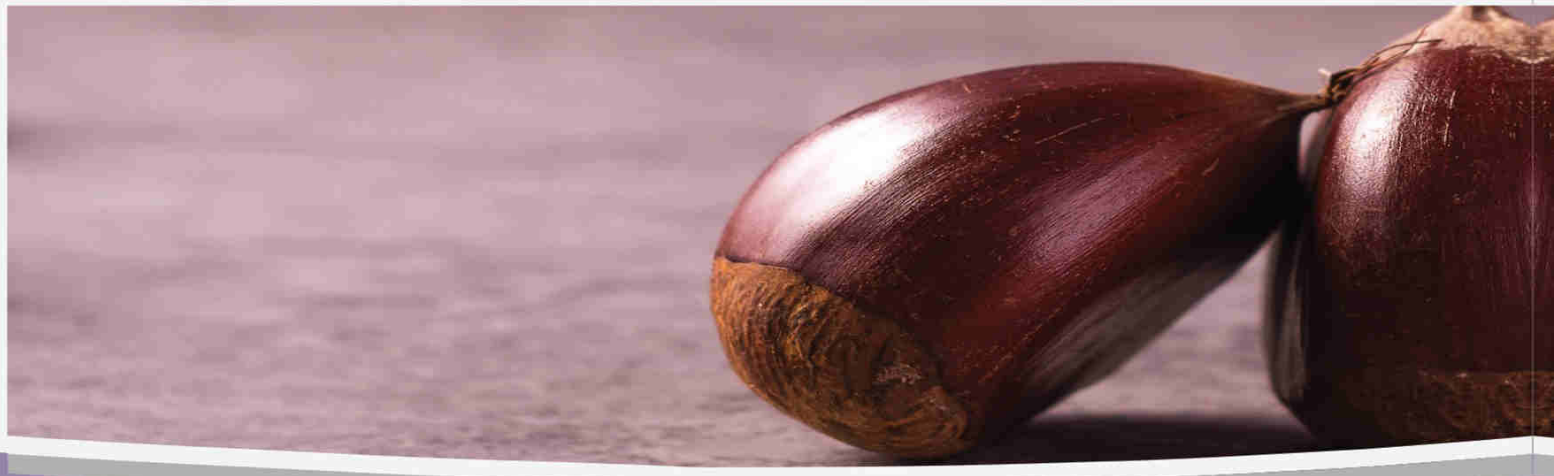
* Placez-les au fur et à mesure dans un récipient rempli d'eau froide additionnée du jus du citron, afin qu'ils ne noircissent pas.

* Égouttez les coings, placez-les dans une casserole, avec le sucre et portez à ébullition.

* À partir de ce moment, comptez 10 à 15 minutes de cuisson tout en maintenant un feu vif et mélangez sans cesse. La confiture est prête à être mise en pot quand quelques gouttes se figent.

* Écumez si nécessaire et procédez immédiatement à la mise en pots, préalablement stérilisés. Fermez-les et retournez-les jusqu'à refroidissement.

* Garnissez les tranches de pain de beurre et de confiture.



Salade au céleri rave, carottes râpées et noix

Ingrédients :
* 1 carotte
* 1 morceau de céleri rave
* 1 citron
* Quelques noix
* 1 cuillère à café d'huile de tournesol
* 2 cuillères à café de vinaigre
* 1 cuillère à café d'eau
* 1 pointe de moutarde

Remarque :
Attention aux allergies ou allergies croisées aux noix.

Préparation :

* Râpez le céleri et la carotte. Arrosez d'un ½ jus de citron.

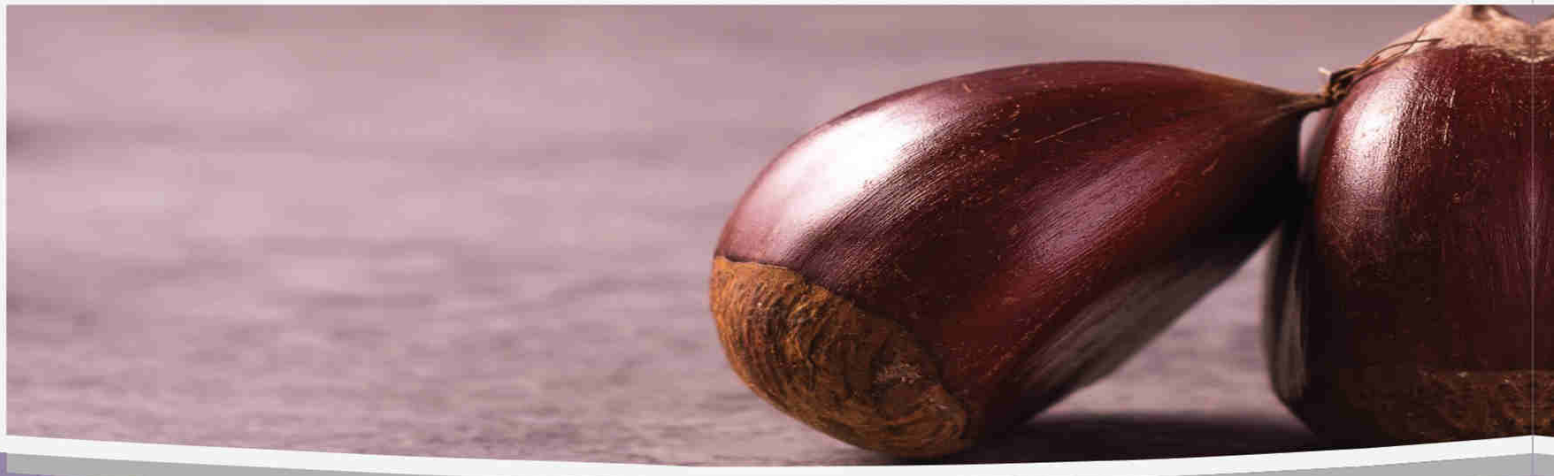
* Mixez les noix.

* Préparez la vinaigrette : mélangez l'huile, le vinaigre et l'eau.

* Ajoutez une pointe de moutarde.

* Mélangez la vinaigrette aux légumes râpés.

* Parsemez de noix.

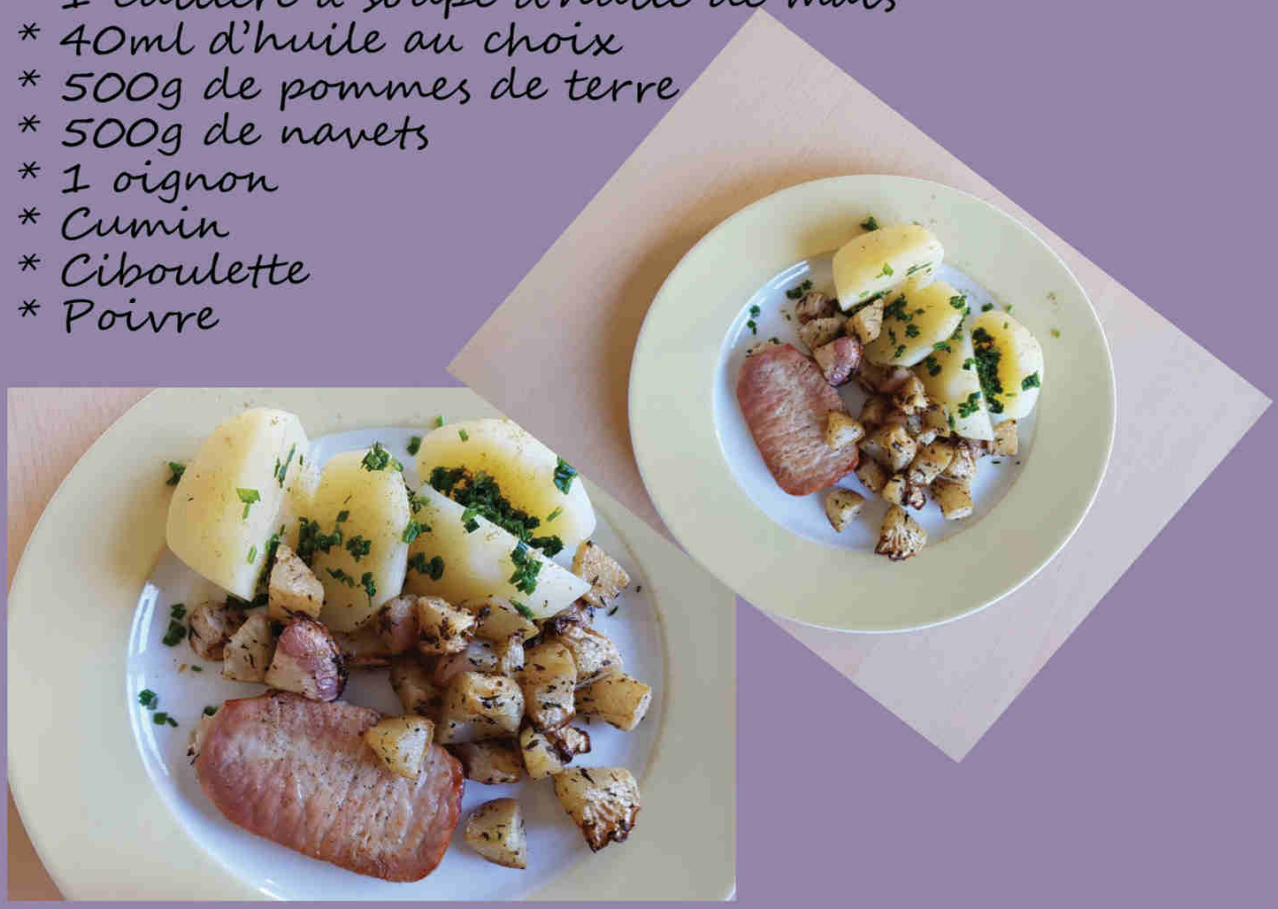


Mignonette de porc, navets rissolés au cumin et pommes de terre natures

Pour 4 enfants

<u>Ingrédients :</u>

* Mignonette de porc : 30 à 40 g de viande cuite par enfant
* 1 cuillère à soupe d'huile de maïs
* 40ml d'huile au choix
* 500g de pommes de terre
* 500g de navets
* 1 oignon
* Cumin
* Ciboulette
* Poivre



Janvier

Préparation :

* Faites cuire les pommes de terre à l'eau.

* Faites revenir un oignon dans un peu d'huile de maïs.

* Ajoutez les navets coupés en petits morceaux, et le cumin. Laissez cuire environ 25 à 30 minutes.

* Piquez un couteau dans le légume pour vérifier la cuisson.

* Pendant ce temps, faites cuire au four la mignonette de porc à 180° durant 20 minutes, avec un peu de thym.

* Egouttez les pommes de terre et servez-les nature.

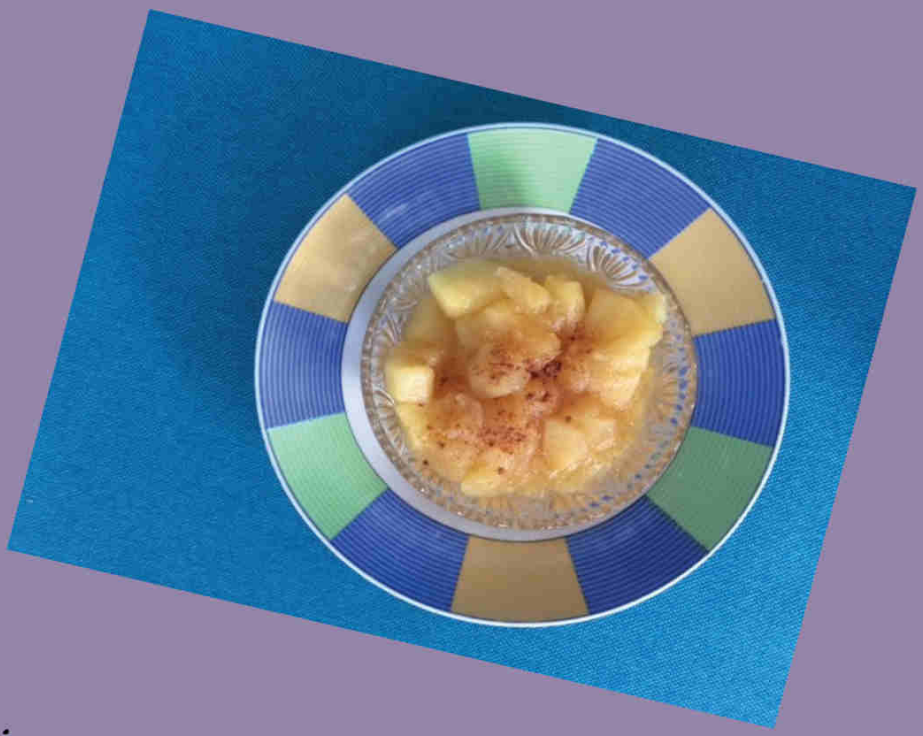
* Garnissez chaque assiette de viande, de pommes de terre et de navets. Arroser de 10ml d'huile au choix par assiette.

Tartines à la compote de pommes

Ingrédients :

* 2 tranches de pain par enfant
* 15g de beurre
* 2 pommes
* Cannelle
* 200ml de lait entier ou 125ml de yaourt entier

Janvier



Préparation :

* Préparez la compote à l'avance.

* Coupez 2 pommes en morceaux et laissez réduire avec un fond d'eau, environ 10 minutes. Surveillez bien.

* Ajoutez une pointe de cannelle à la fin de la cuisson.

* Laissez refroidir.

* Beurrez le pain sur une face et tartinez de compote.

* Accompagnez d'un verre de lait ou de 125ml de yaourt entier.

Caviar de betteraves rouges

Pour 4 à 6 enfants

<u>Ingrédients :</u>
* 150g de fromage de chèvre
* 500g de betteraves rouges précuites
* 2 cuillères à soupe de miel
* Cumin
* Poivre

Février

Préparation :

* Dans un bol, mixez les betteraves, le fromage de chèvre, le miel et les épices.

* Servez le tout bien frais.

* Accompagnez d'un morceau de pain au choix.

Cabillaud sauce moutarde, potée de topinambours au paprika et persil

Pour 4 enfants

<u>Ingrédients :</u>

* Cabillaud : 30 à 40g de poisson cuit par enfant
* 500g de pommes de terre
* 500g de topinambours
* 1 oignon
* 1 cuillère à soupe de moutarde légère
* 2 cuillères à soupe de farine
* 15g de margarine de cuisson
* 40g de beurre
* 1 cuillère à soupe d'huile de colza
* 150ml de lait
* Paprika
* Poivre
* Persil

Préparation :

* Dans une casserole, faites revenir dans un peu d'huile les topinambours coupés en petits morceaux et ajoutez le paprika.

* Après quelques minutes, ajoutez les pommes de terre. Mélangez le tout. Couvrez d'eau et ajoutez un peu de poivre.

* Laissez mijoter 30 à 35 minutes environ. Piquez les légumes pour en vérifier la cuisson.

* Egouttez et écrasez le tout au presse purée en ajoutant le beurre. Garnissez avec un peu de persil.

* Pendant la cuisson des légumes, faites cuire le cabillaud 15 minutes à la vapeur.

* Faites un roux (margarine de cuisson, farine et lait entier, poivre, noix de muscade). Quand la sauce est bien consistante, ajoutez un peu de moutarde.

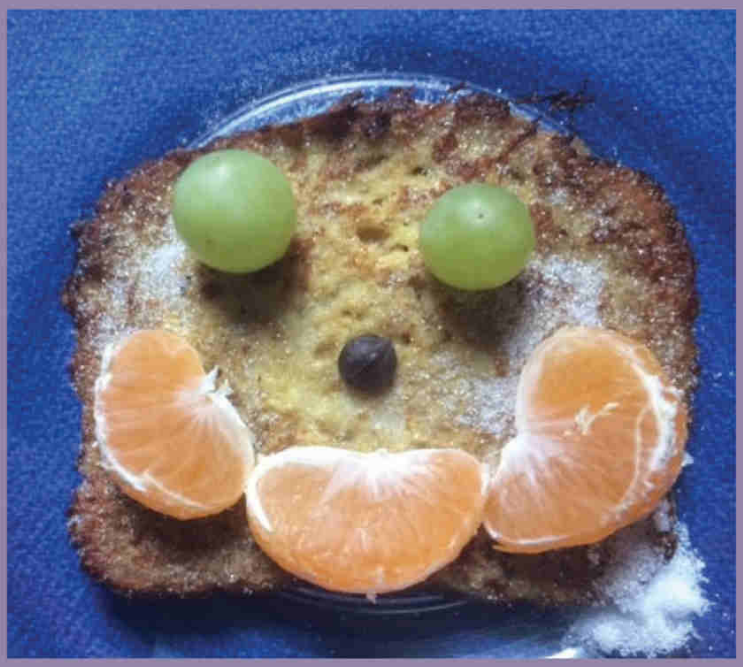
* Nappez le poisson de sauce et accompagnez-le avec la purée de légumes.

Pain perdu

Pour 1 enfant

<u>Ingrédients :</u>
* 2 tranches de pain (bien) sèches
* 100ml de lait
* 1 Œuf
* 1 noisette de margarine de cuisson
* Fleur d'oranger

Février



Astuce du chef:
Vous pouvez ajouter de la fleur d'oranger en même temps que le lait

Préparation :

* Battez les œufs dans une assiette, ajoutez-y du lait.

* Trempez les tranches de pain et égouttez-les.

* Mettez la margarine de cuisson à chauffer dans la poêle, faites-y dorer doucement les tranches de chaque côté.

* Servez chaud.

* Accompagnez d'un verre de lait.

Table de matières:

Mars

* *Potage au choux de Bruxelles*
* *Cassolette de saumon accompagnée de ses panais*
* *Charlotte aux poires*

Avril

* *Potage au cerfeuil*
* *Pâtes grecques à la florentine et aux sardines*
* *Tartine aux radis*

Mai

* *Potage aux asperges vertes*
* *Potée de laitue à l'estragon et aux pois chiches*
* *Tartines à la confiture de rhubarbe*

Juin

* *Bâtonnets de concombres accompagnés de sauce au fromage blanc et aneth*
* *Riz cantonnais*
* *Yaourt à la rhubarbe*

Juillet

* *Soupe de concombre*
* *Courgettes farcies aux lentilles corail, ebly à la sauce napolitaine*
* *Salade de fruits rouges*

Août

* *Potage harira*
* *Paëlla au poulet et aux légumes du soleil*
* *Milkshake aux fraises*

Septembre

* *Gaspacho*
* *Couscous d'agneau aux légumes d'été*
* *Tartine à la confiture de prunes*

Octobre

* *Taboulé au chou-fleur et à la tomate*
* *Hachis parmentier de haricots blancs, céleri rave et carottes au curry*
* *Salade de fruits d'automne*

Novembre

* *Potage aux brocolis*
* *Gratin de bettes, maquereaux et pâtes*
* *Pomme au four*

Décembre

* *Potage au cresson*
* *Rosbif, chicons braisés, pommes de terre en chemise*
* *Tartines à la confiture de coing*

Janvier

* *Salade au céleri rave, carottes râpées et noix*
* *Mignonette de porc, navets rissolés au cumin et pommes de terre natures*
* *Tartines à la compote de pommes*

Février

* *Caviar de betteraves rouges*
* *Cabillaud sauce moutarde ,potée de topinambours au paprika et persil*
* *Pain perdu*

Notes personnelles

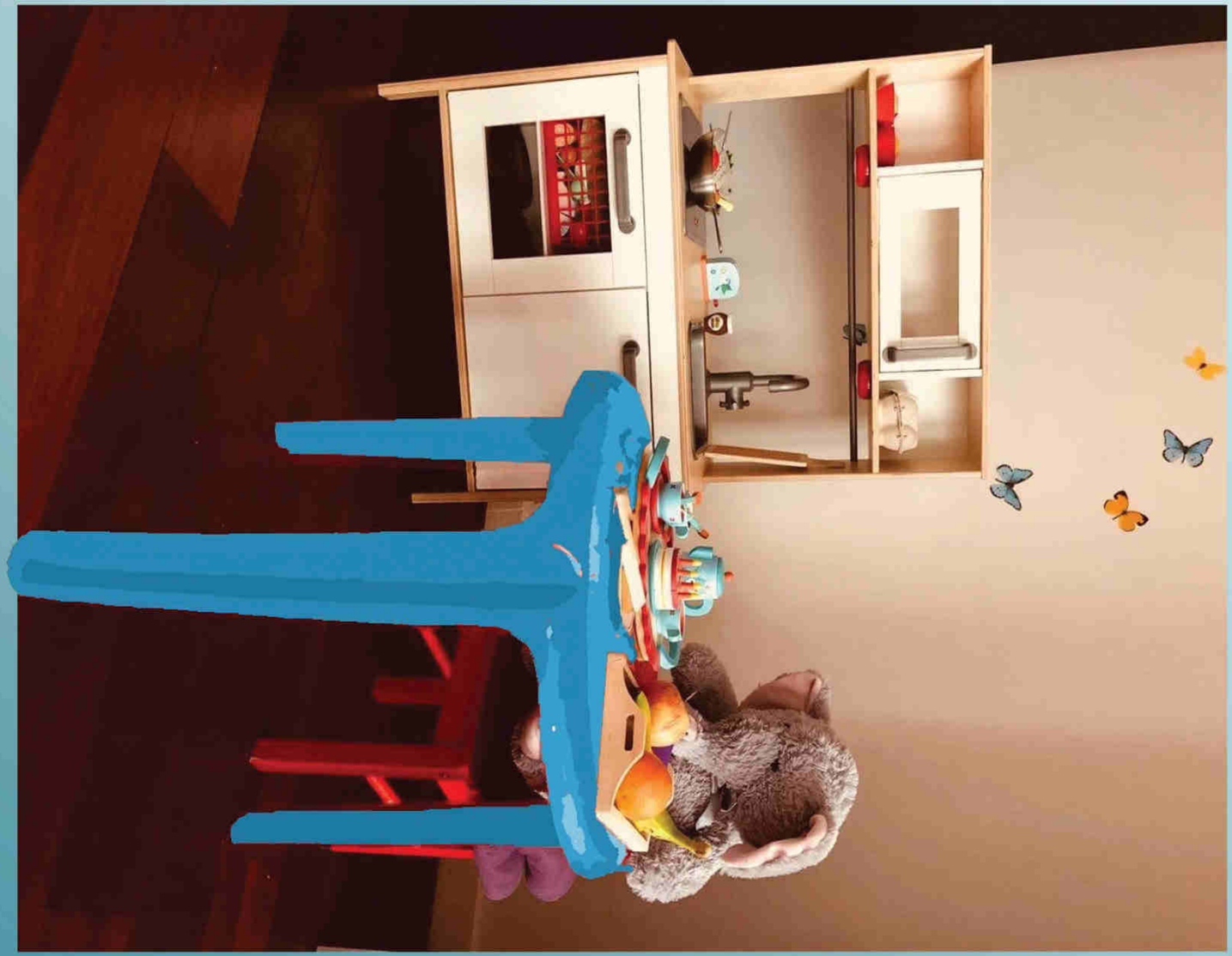
Merci à :

Catherine Roba-Rabier, Echevine des Familles,
des Crèches, de la Santé et de l'Égalité des chances
L'Administration communale d'Uccle
Nathalie Claes, diététicienne de l'ONE
Bruxelles Environnement
Les enfants de la crèche et leurs parents

Le personnel de la crèche du Homborch et particulièrement:

Florence Grad, directrice
France-Anne Lefranc, cuisinière
Hanane Boushaba, cuisinière
Anne-Sophie Wirard, assistante sociale
Patricia Paquay, puéricultrice responsable

Éditeur responsable: Florence GRAD, Directrice, Crèche communale du Homborch Avenue d'Homborchveld, 28 1180 Uccle
Contact: 02/374.06.25 ou creche.homborch@uccle.brussels



UCCLE
UKKEL

GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels