

Les recettes du mois

Glace express aux fruits rouges

Ingrédients pour 2 glaces : 150 gr de fromage blanc, 80g de framboises ou fruits rouges surgelés

Mixer le tout et déguster immédiatement !.

Compote givrée

1 heure avant l'heure du repas, mettre la compote prévue pour bébé au congélateur. Après 1/2h, mélanger la compote et la remettre 1/2h au congélateur. Mélanger à nouveau et servir !

Petit suisse givré aux agrumes

Préparer un jus d'agrumes (oranges, citron, pamplemousse) et conserver 1 cuillère à soupe. L'ajouter à un petit suisse nature que vous remettrez dans son emballage avec des grains de gousse de vanille et en y plantant un bâton. Laisser congeler 2h. Et sortir quelques instants avant de déguster.

Glace à la banane

Mixer ou écraser une banane avec un peu de jus de citron. Mettre en petits moules (ou bacs à glaçons) au congélateur. Rapide, simple et goûteux !

ET pour les plus grands

Si vous voulez continuer à proposer des glaces rapides à faire à vos enfants, vous pouvez refaire ces recettes saines. Vous pourrez également de temps en temps faire des glaces à l'eau (eau + sirop) mais au niveau nutritif ce n'est guère intéressant ! Mieux vaut du 100% fruit ou du laitage + fruits.

Vous pouvez également opter pour du jus de fruit (100% pur jus, pas de nectar qui sont des produits dérivés sucrés) : jus d'orange + jus de citron et un fond de grenadine pour faire un joli dégradé...

Et puis, les sorbets et glaces du commerce ! Il suffit de lire les étiquettes et de prendre des produits dont la liste des ingrédients n'excède pas 6 produits, et dont la composition est compréhensible !! On ne prend pas de produits lights pour les enfants.

Le plaisir alimentaire, la base du « bien manger »

Faire plaisir à votre enfant et veiller à sa santé

Apprendre à bien manger à votre enfant est tout à fait compatible avec lui faire plaisir. Encouragez-le très tôt à bien choisir ses aliments. Certains doivent être consommés de façon privilégiée, et d'autres en plus petite quantité.

Des conseils si votre enfant "boude" certains aliments

Le refus de certains aliments est rarement préjudiciable à la santé. Veillez simplement aux équivalences dans la même famille d'aliments. Les enfants régulent généralement ce qu'ils mangent en fonction de leurs besoins. Ne les forcez pas s'ils mangent peu et faites preuve de compréhension, patience, fermeté et persévérance. Côté pratique, il faut cuisiner futé, jouer sur la présentation des plats et les intéresser à ce qu'il mange.

Le plaisir dans l'acte alimentaire de l'enfant

Dans l'acte alimentaire de l'enfant, le plaisir peut s'exprimer de différentes manières. Il englobe les aspects sensoriels et nutritifs mais également le contexte de la consommation. Il ne se résume donc pas simplement au goût ou au fait de manger un aliment apprécié ; l'environnement dans lequel les aliments sont présentés sera lui aussi déterminant.

Le plaisir sensoriel

La perception du goût fait intervenir tous les sens : le goût est la résultante d'un mécanisme complexe faisant intervenir différentes stimulations (odeur, arôme, saveur, fraîcheur, piquant, croustillant...).

Les aliments plaisir ou la prédominance du goût sucré

Parmi les aliments préférés, nous retrouvons le sucré tandis que les légumes figurent parmi les moins appréciés. Ceci s'explique par le fait que la préférence pour la saveur sucrée est innée alors que les autres goûts doivent être appris.

Le plaisir de manger ensemble

La convivialité est un élément essentiel dans le plaisir alimentaire. Le lieu où l'enfant se trouve ainsi que l'accompagnement jouent donc un rôle et participe au plaisir de manger. C'est un processus social défini comme « socialisation alimentaire ».

Semaine du 3 au 7 AOÛT 2020

Pain Bio tous les Jours

Semaine du 17 au 21 AOÛT 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
+ de 18 mois	Salade de tomate aux olives	Salade de riz bio	Salade verte au fromage	Radis et mini bouchées à la tapenade	Toast pain et fromage	+ de 18 mois	Concombres en vinaigrette	Toast au roquefort	Pois chiches au cumin	Salade verte	Salade de tomates vinaigrette et sardines
	Steak haché	Œufs durs à la florentine	Encornets à l'armoricaine	Pilon de poulet bio	Sauté de veau aux herbes de Provence		Merlu sauce champignons	Rumsteak	Poulet basquaise	Lasagnes aux poissons	
	Gratin dauphinois	Épinards	Blé bio au poivrons	Salade de pommes de terre et haricots verts	Duo de purées de légumes gratinées		Boullgour bio	Ratatouille	Légumes à la basquaise + courgettes		Salade de pommes de terre et œuf dur
	Compote pommes bananes	Melon	Compote d'ananas	Salade de fruits	Pastèque		Yaourt aromatisé bio	Poire au chocolat	Abricots	Prune	Comté et melon
Goûter	Pain - Beurre bio - Yaourt bio - Pêche - Eau	Baguette viennoise - Petit suisse - Pomme - Eau	Pain confiture - Fromage blanc bio - Melon - Eau	Gâteau au chocolat - Brugnion - Lait bio	Pain - Chocolat - Yaourt bio - Corbeille de fruits - Eau	Goûter	Pain - Beurre bio - Lait bio aromatisé - Compote	Pain de campagne - Yaourt nature - Abricot - Eau	Pain - Beurre - Yaourt bio - Pêche - Eau	Gâteau - Abricots - Lait bio	Pain - Chocolat bio - Yaourt bio - Corbeille de fruits - Eau
10-18 mois**	Salade de tomate aux olives	Salade de riz bio	Salade verte au fromage	Radis et mini bouchées à la tapenade	Toast pain et fromage	10-18 mois**	Concombres en vinaigrette	Toast au roquefort	Toast au fromage	Salade verte	Salade de tomates vinaigrette et sardines
	Steak haché	Œufs durs à la florentine	Poisson blanc	Pilon de poulet bio	Sauté de veau aux herbes de Provence		Merlu sauce champignons	Rumsteak	Poulet basquaise	Lasagnes aux poissons	0
	Gratin dauphinois	Épinards	Blé bio au poivrons	Salade de pommes de terre et haricots verts	Duo de purées de légumes gratinées		Boullgour bio	Ratatouille	Légumes à la basquaise + courgettes		Salade de pommes de terre et œuf dur
	Compote pommes bananes	Melon	Compote d'ananas	Salade de fruits	Pastèque		Yaourt aromatisé bio	Poire au chocolat	Abricots	Prune	Comté et melon
6-10 mois*	Soupe de carottes, courgettes, artichauts	Soupe de carottes, courgettes, purée d'épinards	Soupe de carottes, courgettes, salade verte	Soupe de carottes, courgettes, purée d'épinards	Duo de purées de légumes	6-10 mois*	Soupe de carottes, courgettes, fenouil	Soupe de carottes, courgettes	Soupe de carottes, courgettes, poivrons épluchés	Soupe de carottes, courgettes, artichauts	Duo de purées de légumes
	Pommes de terre	Floraline	Tapioca	Pommes de terre	Riz		Semoule fine	Pomme de terre	Riz mixé	Petites pâtes	Pommes de terre
	Bœuf mixé	Œuf ou bœuf mixé	Poisson blanc mixé	Poulet mixé	Veau mixé		Merlu mixé	Poisson blanc mixé	Poulet mixé	Poisson blanc mixé	Œuf ou Bœuf mixé
	Compote pommes bananes	Melon mixé	Ananas mixé	Compote pommes poires	Pastèque mixée		Compote pommes cannelle	Compote pommes poires	Compote pommes bananes	Compote pommes et abricots	Melon mixé

Semaine du 10 au 14 AOÛT 2020

Pain Bio tous les Jours

Semaine du 24 au 28 AOÛT 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
+ de 18 mois	Toast aux poivrons	Carotte râpées	Salade de fèves et tomates	Gaspacho (concombre/menthe)	tarte à la tomate	+ de 18 mois		Toast au roquefort	Tomates et mozzarella vinaigrette	Mini- bouchée à la brandade	Salade de lentilles
	Sauté de dinde	Wrap au thon	Mignon de porc au jus	Colin au citron en papillote	Curry d'agneau		Œuf (cabillaud)	Sauté de Porc	Rumsteak	Escalope de dinde	Omelette bio au fromage bio
	Courgettes persillées	Comté	Aubergines à la parmesane + floraline	Riz bio	Pâtes bio au fromage bio		Chèvre	Ratatouille	Pâtes bio	Tomate Provençale et blé	Haricots verts persillés
	Glace	Compote bio	Pastèque	Roquefort	Brugnion		Pêche	Melon	Salade de fruits frais	Pastèque	Brugnion
Goûter	Pain - Beurre bio - Fromage blanc bio - Fruits au sirop - Eau	Pain complet, confiture bio, Yaourt nature bio, abricots, eau	Pain, chocolat bio, Yaourt aromatisé bio, pêche, eau	Charlotte aux fruits, eau	Pain, confiture bio, corbeille de fruits, lait bio	Goûter	Pain - Beurre bio - Fromage blanc bio - Fruits au sirop - Eau	Pain de campagne - Yaourt nature bio - Abricot - Eau	Pain - Beurre - Sucre - Petit suisse bio - Melon - Eau	Yaourt aromatisé bio - Gâteau - Eau	Pain - Confiture bio - Corbeille de fruits - Lait bio
10-18 mois**	Toast aux poivrons	Carottes râpées	Salade de fèves et tomates	Gaspacho (concombre/menthe)	Tarte à la tomate	10-18 mois**		Toast au roquefort	Tomates et mozzarella vinaigrette	Mini- bouchée à la brandade	Toast aux sardines
	Sauté de dinde	Wrap au thon	Mignon de porc au jus	Colin au citron en papillote	Curry d'agneau		Œuf (cabillaud)	Sauté de Porc	Rumsteak	Escalope de dinde	Omelette bio au fromage bio
	Courgettes persillées	Comté	Aubergines à la parmesane + floraline	Riz bio	Pâtes bio au fromage bio		Chèvre	Ratatouille	Pâtes bio	Tomate Provençale et blé	Haricots verts persillés
	Glace	Compote bio	Pastèque	Roquefort	Brugnion		Pêche	Melon	Salade de fruits frais	Pastèque	Brugnion
6-10 mois*	Soupe de légumes, dominante courgettes	Soupe de carottes, courgettes	Soupe de carottes, courgettes, salade	Soupe de légumes, dominante carotte	Soupe de carottes, courgettes, artichauts	6-10 mois*	Soupe de légumes, dominante courgettes	Soupe de carottes, courgettes	Soupe de carottes, courgettes, artichauts	Soupe de carottes et courgette, purée de brocolis	Soupe de carottes, courgettes, haricots verts
	Floraline	Riz mixé	Floraline	Riz mixé	Semoule fine		Floraline	Riz mixé	Petites pâtes	Floraline	Petites pâtes
	Dinde mixée	Poisson blanc mixé	Porc mixé	Poisson blanc mixé	Agneau mixé		Poisson blanc mixé	Jambon mixé	Bœuf mixé	Dinde mixée	Bœuf mixé
	Compote de pommes vanillée	Compote pomme et poire	Floraline	Compote pomme banane	compote de brugnion		Pêche mixée	Compote pommes poires	Compote	Compote pommes bananes	Compote pommes brugnions

* : selon l'avancée de la diversification de votre enfant

** : selon la dentition de votre enfant

Ces menus pourront être occasionnellement modifiés