



Quels intérêts pour mon enfant ?

- les sucres lents pour donner de l'énergie à mon enfant
- les fibres pour éviter les grignotages entre les repas
- les protéines qui viennent en complément de la viande et du poisson
- les minéraux pour un bon développement physique et cérébral

Les légumes secs, un atout au quotidien !

- ✓ Diversité des plats : en salade froide, en potage, en purée, en garniture ou même en gâteau !
- ✓ Peu coûteux et bénéficiant d'une conservation longue et facile
- ✓ Composition nutritionnelle très intéressante : richesse en minéraux, en vitamines, en fibres, en protéines et en sucres lents.
- ✓ Volume : un faible volume dans l'assiette permet d'apporter toute l'énergie nécessaire aux enfants.
- ✓ Apprendre aux enfants à manger des plats simples et variés qui changent du quotidien : les légumes secs sont recommandés une fois tous les 15 jours.

Les féculents, qu'est-ce que c'est ?

- ✓ On trouve les incontournables pâtes, riz, semoule, blé, maïs, pain
- ✓ Les pommes de terre sautées, à l'eau, en frites, en purée petit plaisir des enfants
- ✓ Les nouvelles céréales comme le quinoa ou le boulghour tendent à se développer et permettent de découvrir de nouveaux goûts et de varier les apports en minéraux et en vitamines !
- ✓ Les légumes secs : moquettes, haricots rouges, lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves ...

Idée recette : le fondant haricolat

- ✓ 120g de haricots cuits (rouges), 80g de sucre roux, 2 œufs, 25g de cacao amer, 50g de beurre
- ✓ Préchauffer le four à 150°C. Mixer les haricots égouttés avec le sucre roux. Ajouter les 2 jaunes d'œufs, le beurre et le cacao en poudre. Incorporer ensuite les 2 blancs montés en neige. Verser dans un moule à tarte préalablement recouvert de papier cuisson. Cuire environ 15 min à 150°C. Déguster froid !

Eva Morin
 Étudiante en deuxième année de diététique
 Stagiaire au sein de la cuisine centrale