

FÊTE DES FRUITS ET LEGUMES

Quelques idées recettes simples pour accompagner vos enfants dans leur découverte du goût !

Communication par mail aux parents des enfants de la crèche

RAPEE DE COURGETTE VINAIGRETTE AU CURRY

▶ Ingrédients pour 4 personnes : (2 Adultes et 2 enfants)

- ▶ 250g de courgettes
- ▶ Huile d'olive
- ▶ Curry
- ▶ 1 Citron (jus)
- ▶ Persil frais

▶ Préparation :

- ▶ Rincer les courgettes, le citron et le persil
- ▶ Eplucher une lanière sur deux les courgettes et les râper très finement en fonction des capacités masticatoires de vos enfants.
- ▶ Fouetter dans un bol l'huile d'olive, le jus de citron et une pincée de curry pour assaisonner la préparation
- ▶ Réserver au frigo avant dégustation et ajouter le persil frais au dernier moment.

BONNE DEGUSTATION !

TIAN DE FENOUIL CAROTTE ET POMME DE TERRE

- ▶ Ingrédients pour 4 personnes : (2 Adultes et 2 enfants)
 - ▶ 150g de Fenouil (1 petit fenouil)
 - ▶ 300g de Carotte
 - ▶ 100g de Pommes de terre
 - ▶ 1 Oignon,
 - ▶ 1 Citron
 - ▶ Huile d'olive
- ▶ Préparation :
 - ▶ Rincer le Fenouil, les Carottes, le Citron et les Pommes de terre.
 - ▶ Eplucher les Carottes, l'Oignon et les pommes de terre puis les couper en rondelles.
 - ▶ Préparer le Fenouil en ôtant les tiges et le coupant en lamelles.
 - ▶ Dans un plat à gratin, intercaler un de chaque (1 Carotte, 1 Fenouil, 1 Oignon, 1 Pomme de terre... et ainsi de suite)
 - ▶ Presser le citron et mélanger le jus à 3 cuillères à soupe d'huile d'olives. Arroser les légumes disposés dans le plat à gratin avec cette préparation
 - ▶ Cuire (si possible couvert) 40 minutes à 180°C.

BONNE DEGUSTATION !

COMPOTE DE POMMES AU ROMARIN

▶ Ingrédients pour 4 personnes : (2 Adultes et 2 enfants)

- ▶ 600g de pommes
- ▶ 1 branche de romarin

▶ Préparation :

- ▶ Dans un fond d'eau, faire bouillir 5 à 10 minutes une branche de Romarin
- ▶ Rincer les pommes. Les éplucher et les épépiner.
- ▶ Retirer le romarin pour y ajouter les pommes découpées en morceau.
- ▶ Laisser cuire couvert pendant 20 minutes
- ▶ Mixer la préparation ou la laisser en compotée selon votre préférence.

BONNE DEGUSTATION !

SMOOTHIE AUX FRUITS

▶ Ingrédients pour 4 personnes : (2 Adultes et 2 enfants)

- ▶ 150g de Fraises
- ▶ 1 Banane
- ▶ 3 Kiwis
- ▶ 1/2 Citron (jus)

▶ Préparation :

- ▶ Rincer les fruits
- ▶ A préparer au dernier moment, juste avant consommation pour éviter l'oxydation : Eplucher la banane et les kiwis. Equeuter les fraises.
- ▶ A l'aide d'un robot, mixer les fruits avec ½ citron pressé.
- ▶ En fonction de la texture, ajouter de l'eau pour obtenir une texture boisson.

BONNE DEGUSTATION !