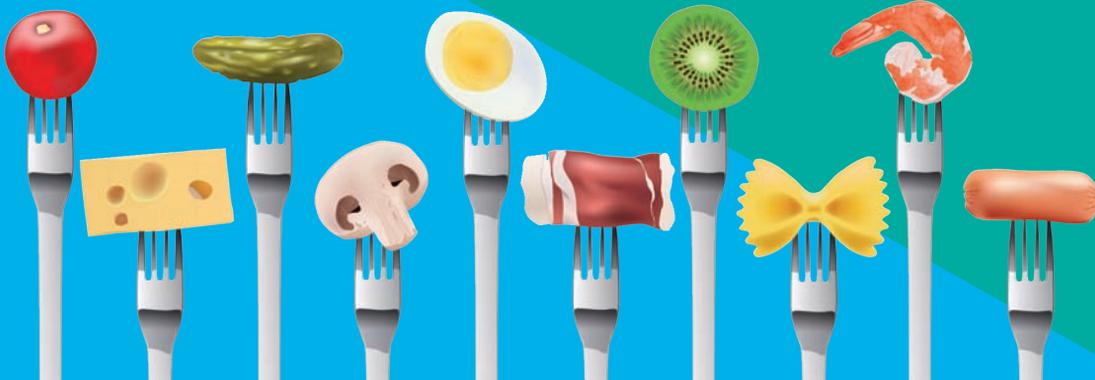




GUIDE DE NUTRITION DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE



Comment manger équilibré ?



POURQUOI CE LIVRET ?

L'alimentation joue un rôle important dans la croissance de votre enfant et contribue beaucoup à sa bonne santé d'aujourd'hui et de demain.

Elle fait partie de l'hygiène de vie de votre enfant dès le plus jeune âge, tout comme le jeu, l'activité physique, le sommeil et le calme.

Lui apprendre à bien manger, avec plaisir et faire du repas un moment agréable et d'échange est donc important.

Ce livret sur la base de repères de consommation validés et de recettes faciles, rapides et peu coûteuses pourra vous aider.

Les menus proposés sont adaptés à chaque tranche d'âge et vous pourrez aussi apprécier la différence de prix parfois importante entre le «fait maison » et les plats industriels « tout prêts »;

Le «pense bête alimentaire pour la journée» pourra être accroché sur votre réfrigérateur.

Et comme il n'est pas utile de peser les aliments les rations sont précisées avec des mesures faciles (cuillères, bol, assiette,...).

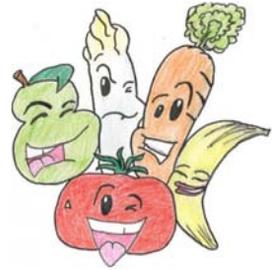
Quelques recommandations pour manger sain et varié

FRUITS ET LEGUMES

Sources de fibres pour réguler le transit intestinal, de vitamine C (pour l'assimilation du fer) et d'antioxydants pour booster le système immunitaire.

Crudités, légumes cuits, fruits frais, compotes, jus de fruits pur jus.

«Au moins 5 fruits et légumes par jour».



BOISSONS

L'eau est la seule boisson indispensable pour l'organisme.

Ne pas encourager l'enfant à la consommation de boissons sucrées (sodas, nectar, sirop, boissons aux fruits,...).



FECULENTS

Ils sont riches en glucides complexes, carburants de l'organisme.

Ils doivent être présents à chaque repas, en quantité appropriée selon l'âge : pomme de terre, pâtes, riz, pain, légumes secs...



PRODUITS LAITIERS

Ils apportent des protéines animales et permettent de compléter les besoins. Ils sont sources de calcium et de vitamine D, pour la croissance des os et des dents solides. Lait entier ou ½ écrémé, laitages, fromages.

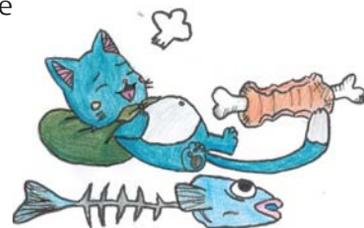
«3 ou 4 produits laitiers par jour en fonction de l'âge».



VIANDES, POISSONS, OEUFS

Ils apportent des protéines animales d'excellente qualité nécessaires à la construction et au renouvellement des tissus. Ils apportent du fer indispensable au transport de l'oxygène dans le sang.

Les besoins en protéines évoluent en fonction de l'âge : 1 à 2 fois par jour.



PRODUITS SUCRES

L'attrance pour la saveur sucrée est innée ; c'est une source de plaisir.

Cependant, ils ne sont pas indispensables à la croissance. Il est alors préférable d'habituer l'enfant au goût des aliments naturels et peu sucrés.

En quantité modérée cependant.



MATIERES GRASSES

Elles sont riches en énergie et apportent de la vitamine A (beurre, crème fraîche) et de la vitamine E (huile).

Les huiles sont riches en substances que notre organisme ne sait pas fabriquer (acides gras essentiels) et apportent toutes des acides gras différents d'où l'importance de varier les sources (olive, colza, tournesol, noix,...).

En quantité modérée mais indispensable chez l'enfant.



SEL

En quantité modérée mais indispensable chez l'enfant.



A TABLE, IL FAUT :

- prendre le temps de manger avec plaisir dans le calme et ensemble
- bien mâcher et boire de l'eau.
- éviter d'abuser des écrans.

**L'alimentation
à 1 an**

page 9

**L'alimentation
de 2 à 3 ans**

page 13

**L'alimentation
de 4 à 6 ans**

page 19

**L'alimentation
de 7 à 9 ans**

page 23

**L'alimentation
de 10 à 12 ans**

page 27

**L'alimentation
des adolescents**

page 31

Recettes

page 39

L'alimentation à 1 an

Répartition

Petit déjeuner

Produit laitier : 250 mL de lait de croissance

Féculent : 1 cracotte beurrée + 1c. à c. de confiture ou 1c. à s. de blédine ou 1 boudoir

Déjeuner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 2 c. à s. de semoule/petites pâtes/riz = 1 petite pomme de terre

Viande/ Poisson/Œuf : 4 c. à c. viande/poisson = 1/2 œuf = 1/2 tranche de jambon blanc = 1/5 de steak haché

Matière grasse : 3 c. à c. d'huile (colza, 4 végétaux...)

Fruit : Quelques morceaux ou 1 compote sans sucre ajouté

Goûter

Produit laitier : 250 mL de lait de croissance

Féculent : 1 petit beurre = 1 biscuit adapté

Dîner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 1 c. à s. semoule/petites pâtes/riz = 1/2 petite pomme de terre

Matière grasse : 2 c. à c. d'huile d'olive

Laitage : 1 petit suisse + 1 c à c de sucre ou 125 ml de lait ou 1 laitage adapté aux nourrissons

Fruit : Quelques morceaux ou 1 compote sans sucre ajouté

Menu fait-maison



Petit déjeuner

250 ml de lait de croissance

1 boudoir



* Prix approximatif

Déjeuner

Purée de courgettes et de pomme de terre + huile

1/5 de steak haché

1/2 banane



Goûter

250 ml de lait de croissance

1 boudoir



Dîner

Purée de carottes + huile

+ riz

1 petit suisse 20% de MG légèrement sucré

1 compote de pomme maison sans sucre ajouté



Menu industriel

Petit déjeuner

250 ml de lait de croissance

Une cuillère à soupe de blédine



Déjeuner

Petit pot de purée de pomme de terre /bœuf/tomates + huile

1 petit pot compote d'abricot 100% fruits



Goûter

250 ml de lait de croissance ou un laitage au lait de suite

1/2 craquinette®

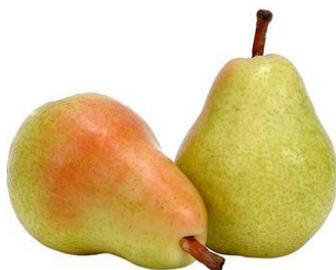


Dîner

Petit pot aux carottes et riz + huile

1 petit suisse 20% de MG légèrement sucré

1 petit pot compote de poire 100% fruits



Répartition

Petit déjeuner

Produit laitier : 200 ml de lait de croissance + 1 c. à c. de cacao

Féculent : 1 cracotte beurrée ou 1 cuillère à soupe de céréales non fourrées
ou 1/2 tranche de pain beurré

Fruit : ½ banane ou 1 petit verre de jus de fruit 100% fruit sans sucre ajouté

Déjeuner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 3 c. à s. de semoule/pâtes/riz/quinoa/légumes secs = 1
pomme de terre moyenne

Viande/ Poisson/Œuf : 1/3 de steak haché = 3 c. à s. viande/poisson = 1/2 oeuf

Matière grasse : 3 c. à c. d'huile (colza, 4 végétaux,...)

Fruit : clémentine

Gôûter

Produit laitier : 200 ml de lait de croissance

Féculent : 2 boudoirs ou 2 petits beurre

Dîner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 2 c. à s. de semoule/pâtes/riz/quinoa/légumes secs = 1 petite
pomme de terre moyenne

Produit laitier : 1 petit suisse à 40% de MG+ 1 c. à c. de sucre ou 125ml de lait
de croissance ou 1 vache qui rit

Matière grasse : 3 c. à c. d'huile d'olive, 4 végétaux,...

Fruit : 1 compote sans sucre ajouté

Prix
3,01 €*


Menu fait-maison

* Prix approximatif



Petit déjeuner

200 ml de lait de croissance + 1 c. à c. de cacao

Petite tartine de pain beurré

Orange



Déjeuner

Purée de tomate écrasée

Hachis Parmentier

Une petite banane



Goûter

100 ml de lait de croissance*

2 petits beurres



Dîner

Soupe maison aux carottes

Semoule

1 petit suisse légèrement sucré

Une compote de poire maison sans sucre ajouté



*Quantité réduite car présence de fromage râpé dans le Hachis Parmentier

**huiles se référer aux quantités indiquées sur la répartition

Menu industriel



Petit déjeuner

200 ml de lait de croissance + 1 c. à c. de cacao

Petite tartine de pain beurré

1 petit verre de pur jus d'orange sans sucre ajouté



Déjeuner

Tomate écrasée

Hachis Parmentier tout prêt

1 petite banane



Goûter

100 ml Lait de croissance*

Une craquINETTE®



Dîner

Soupe préparée aux courgettes

Semoule

1 petit suisse légèrement sucré

Compote de poire sans sucre ajouté



*Quantité réduite car présence de fromage râpé dans le Hachis Parmentier

**huiles se référer aux quantités indiquées sur la répartition

Interrogations des parents... et réponses de la diététicienne



Avec quelle eau préparer le biberon ?

L'eau du robinet ou une eau minérale en bouteille peuvent être utilisées.

Pourquoi prendre du lait de croissance ?

Il s'agit du lait le plus adapté jusqu'à l'âge de 3 ans car il est moins riche en protéines et enrichi en fer et acides gras essentiels. S'il est trop cher on peut le remplacer par du lait entier.

Mon petit a besoin d'un biberon de lait avant de dormir

Seule l'eau suffit après les repas, le lait contient du sucre qui favorise la prise de poids et les caries dentaires.



Mon petit ne veut pas finir sa viande...

Ce n'est pas grave, l'équivalent d'un tiers de steak haché par jour suffit pour un enfant de 3 ans ou elle peut être remplacée par l'équivalent en poisson ou en oeuf = 1/2



Ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré

N'est pas adapté chez l'enfant. N'oubliez pas de varier les huiles et évitez de l'habituer au goût sucré.



Je ne mets que des légumes dans la purée de mon enfant...

Il est préférable d'ajouter des féculents et de la matière grasse aux purées de légumes pour un meilleur équilibre alimentaire et pour l'éduquer au goût.

Mon enfant a mal au ventre, on m'a conseillé du jus de soja...

Si votre enfant à mal au ventre consulter votre médecin.



L'alimentation de 4 à 6 ans

Répartition

Petit déjeuner

Produit laitier : Une tasse de lait 1/2 écrémé + 1 c. à c. de cacao

Féculent : 2 tranches de pain ou 4 biscottes + 1 portion de beurre + 2 c. à c. confiture ou 3 poignées de cornflakes nature

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines = 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté

Déjeuner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 4 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs/légumes secs/ 2 petites pommes de terre

Viande/ Poisson/Œuf : 3/4 escalope = 3/4 steak de bœuf = 3/4 filet de poisson = 2 petits œufs

Matière grasse : 2 c. à s. d'huile (colza, 4 végétaux,...)

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines = 1 compote sans sucre ajouté

Goûter

Produit laitier : 1 yaourt nature + 1 c. à c. de sucre ou 1 verre de lait 1/2 écrémé

Féculent : 1/6 de baguette + 1 carré de chocolat = 2 petits beurre

Boisson : 1 verre d'eau

Dîner

Légumes : à volonté

Féculent cuit : 4 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs/légumes secs = 2 petites pommes de terre

Matière grasse : 1 c. à s. d'huile d'olive

Produit laitier : 1 poignée de gruyère râpé ou 1/2 portion de fromage (type fromage à pâte cuite)

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines = 1 compote sans sucre ajouté

Menu fait-maison

* Prix approximatif

Petit déjeuner

Lait + chocolat en poudre

Pain + beurre + confiture

1 poire



Déjeuner

Salade de betteraves

Jambon blanc

Lentilles

1 orange



Goûter

1 Yaourt nature + 1 c. à c. de sucre

Pain + confiture

1 verre d'eau



Dîner

Courgette mimosa

Pâtes

Fromage râpé

1 à 2 clémentines



Menu industriel



Petit déjeuner

Yaourt peu sucré

Pain au lait + confiture

1 verre de pur jus d'orange

Déjeuner

Salade de betteraves

Jambon blanc

Lentilles

1 compote d'abricot sans sucre ajouté



Goûter

1 barre de céréales

2 petits suisse + sucre

1 verre d'eau



Dîner

Courgette mimosa tout prêt

Pâtes

Fromage râpé

1 à 2 clémentines



L'alimentation de 7 à 9 ans

Répartition

Petit déjeuner

Produit laitier : 1 tasse de lait 1/2 écrémé + 1 c. à c. de cacao

Féculent : 2 tranches de pain ou 4 bicottes + 1 portion de beurre + 2 c à c confiture ou 3 poignées de céréales non fourrées

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines = 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté

Déjeuner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 5 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs/légumes secs = 2 pommes de terre moyennes

Viande/ Poisson/Œuf : 1 escalope = 1 steak de bœuf = 1 filet de poisson = 2 œufs

Matière grasse : 2 c. à s. d'huile d'olive

Fruit : 1 orange/pomme/poire = 2 clémentines/kiwis

Pain : 1 tranche de pain = 1/6 de baguette

Goûter

Produit laitier : 1 yaourt/fromage blanc 20% MG / 2 petit suisses 20% MG + 1 c. à c. de sucre

Féculent : 1 tranche de pain + 2 carrés de chocolat = 2 biscuits

Boisson : 1 verre d'eau

Dîner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 4 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs/légumes secs = 2 petites pommes de terre

Matière grasse : 2 c. à s. d'huile de tournesol

Produit laitier : 1 petite portion de fromage/1 poignée de gruyère râpé ou 1 laitage type yaourt/fromage blanc peu sucré

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines/kiwis = 1 compote sans sucre ajouté

Pain : 1 tranche de pain

Prix
3,87 €*

Menu fait-maison

Petit déjeuner

Lait + chocolat en poudre

Pain + beurre + confiture

1 tranche d'ananas



* Prix approximatif

Déjeuner

3 sardines

Endives au jambon

Pommes de terre écrasées vapeur

Compote de fraise maison sans sucre ajouté

Pain



Goûter*

Pain + chocolat

1 verre d'eau



Dîner

Carottes râpées vinaigrette

Riz sauce tomate

Yaourt

1 pomme

Pain



*Laitage supprimé en collation car présence de fromage râpé dans la recette des endives au jambon

**huiles se référer aux quantités indiquées sur la répartition

Menu industriel



Petit déjeuner

Lait + chocolat en poudre

Céréales non fourrées

1 verre de pur jus d'orange sans sucre ajouté

Déjeuner

3 sardines

Endives au jambon préparées

Pommes de terre écrasées vapeur

1 à 2 kiwis selon l'envie

Pain



Goûter*

Petits beurre

1 verre d'eau



Dîner

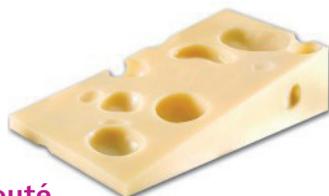
Carottes râpées vinaigrette

Riz pilaf

Emmental

Compote de pomme sans sucre ajouté

Pain



*Laitage supprimé en collation car présence de fromage râpé dans la recette des endives au jambon

**huiles se référer aux quantités indiquées sur la répartition

Répartition

Petit déjeuner

Produit laitier : 1 tasse de lait 1/2 écrémé + 1 c. à c. de cacao

Féculent : 2 tranches de pain ou 4 biscottes + 1 portion de beurre + 2 c. à c. de confiture ou 3 poignées de céréales non fourrées

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines = 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté

Déjeuner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 4 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs/légumes secs = 2 petites pommes de terre

Viande/ Poisson/Œuf : 1 escalope = 1 steak de bœuf = 1 filet de poisson = 2 œufs

Matière grasse : 2 c. à s. d'huile de colza, 4 végétaux,...

Produit laitier : 1 yaourt ou fromage blanc ou 2 petites suisses + 1 c. à c. de sucre

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines/kiwis = 1 compote sans sucre ajouté

Pain : 1 tranche de pain

Goûter

Produit laitier : 1 verre de lait = 1 yaourt + 1c. à c. de sucre

Féculent : 1 tranche de pain + 2 carrés de chocolat = 2 biscuits

Boisson : 1 verre d'eau

Dîner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Viande/ Poisson/Œuf : 1/4 escalope = 1/4 steak de bœuf = 1/4 filet de poisson = 1/2 œuf

Féculent cuit : 4 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs/légumes secs = 2 petites pommes de terre

Matière grasse : 3 c. à c. d'huile d'olive

Produit laitier : 1 portion de fromage (type fromage à pâte cuite) / 1 poignée de gruyère râpé / 1 c. à s. de parmesan ou 1 laitage type yaourt/fromage blanc

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines/kiwis = 1 compote sans sucre ajouté

L'alimentation de 10 à 12 ans

Prix
4,61 €*

Menu fait-maison

Petit déjeuner

Lait + chocolat en poudre
4 biscottes + beurre et confiture
Une orange pressée



* Prix approximatif

Déjeuner

Salade de maïs

Moussaka

Un yaourt légèrement sucré

1 poire

Pain



Goûter

Pain + chocolat

1 yaourt nature + confiture

1 verre d'eau



Dîner

Salade de concombre

Spaghetti

Gruyère râpé



Salade de fruits frais rafraîchissante



**huiles se référer aux quantités indiquées sur la répartition

Menu industriel



Petit déjeuner

Lait + chocolat en poudre

Céréales non fourrées

1 verre de pur jus d'orange sans sucre ajouté

Déjeuner

Salade de maïs

Moussaka industrielle

2 petits suisse à 20% de MG

1 compote Pomme/Mangue sans sucre ajouté

Pain



Goûter

2 biscuits

1 yaourt nature + sucre

1 verre d'eau



Dîner

Salade de concombre

Spaghetti

Gruyère râpé

Salade de fruits au sirop



L'alimentation de l'adolescente

Répartition

Petit déjeuner

Produit laitier : 1 tasse de lait 1/2 écrémé + 1 c. à c. de cacao

Féculent : 2 tranches de pain ou 4 biscottes + 1 portion de beurre + 2 c. à c. de confiture ou 3 poignées de céréales non fourrées

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines/kiwis = 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté

Déjeuner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 4 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs/légumes secs = 2 petites pommes de terre

Viande/ Poisson/Œuf : 1 escalope = 1 steak de bœuf = 1 filet de poisson = 2 œufs

Matière grasse : 2 c. à s. d'huile d'olive

Produit laitier : 1 yaourt = fromage blanc = 2 petits suisse sucrés

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines/kiwis = 1 compote sans sucre ajouté

Pain : 1 tranche de pain

Goûter

Produit laitier : 1 yaourt nature + 1 c. à c. sucre = 1 verre de lait + 1 c. à c. de chocolat en poudre

Féculent : 1 tranche de pain + 2 carrés de chocolat ou 2 biscuits

Fruit : 1 pomme/poire = 2 clémentines/kiwis

Dîner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Viande/ Poisson/Œuf : 1 œuf = 1/2 steak = 1/2 escalope = 1/2 filet de poisson

Féculent cuit : 2 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs = 1 petite pomme de terre

Matière grasse : 3 c. à c. d'huile de tournesol, 4 végétaux, colza,...

Produit laitier : 1 portion de fromage type fromage à pâte cuite

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines/kiwis = 1 compote sans sucre ajouté

Pain : 1 tranche de pain

Menu fait-maison



Petit déjeuner

Lait + céréales non fourrées

Une pomme

Déjeuner

2 tranches de jambon

Salade de riz composée

1 yaourt + 1 c. à c. de sucre

1 banane

Pain



Goûter

3 petits beurre

Jus d'orange

1 yaourt nature + miel

Dîner

Salade de pommes de terre

Haricots-verts persillés citronnés

1/2 steak haché

St Nectaire

1 compote de poires maison

Pain



Menu industriel



Petit déjeuner

Lait + céréales non fourrées

Une pomme

Déjeuner

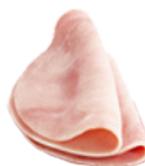
2 tranches de jambon

Salade composée industrielle

1 yaourt sucré

1 banane

Pain



Goûter

3 petits beurre

Jus d'orange

1 yaourt nature + miel



Dîner

Salade de pomme de terre sous vide à la vapeur

Haricots-verts persillés citronnés

1/2 steak haché

St Nectaire

1 compote de poires

Pain



L'alimentation de l'adolescent

Répartition

Petit déjeuner

Produit laitier : 1 bol de lait 1/2 écrémé + 1 c. à c. de cacao

Féculent : 2 tranches de pain ou 4 biscottes + 1 portion de beurre + 2 c. à c. de confiture ou 3 poignées de céréales non fourrées

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines/kiwis = 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté

Déjeuner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Féculent cuit : 6 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs = 2 pommes de terre moyennes

Viande/ Poisson/Œuf : 1 escalope = 1 steak de bœuf = 1 filet de poisson = 2 œufs

Matière grasse : 3 c. à s. d'huile colza, 4 végétaux,...

Produit laitier : 1 portion de fromage (type fromage à pâte cuite)

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines/kiwis = 1 compote sans sucre ajouté

Pain : 2 tranches de pain

Goûter

Produit laitier : 1 yaourt sucré

Féculent : 1 tranche de pain + 2 carrés chocolat = 2 biscuits

Fruit : 1 pomme/poire = 2 clémentines/kiwis

Dîner

Légumes : en quantité raisonnable et suffisante

Viande/ Poisson/Œuf : = 1 à 2 oeuf(s) = 1/2 à 1 steak = 1/2 à 1 filet de poisson

Féculent cuit : 6 c. à s. de riz/pâtes/semoule/quinoa/maïs = 2 pommes de terre moyennes

Matière grasse : 2 c. à s. d'huile d'olive

Produit laitier : 1 yaourt = fromage blanc

Fruit : 1 pomme = 2 clémentines/kiwis = 1 compote sans sucre ajouté

Pain : 2 tranches de pain

Prix
6,49 €*

Menu fait-maison

Petit déjeuner

Lait + chocolat en poudre

Pain + beurre + confiture

Orange



* Prix approximatif

Déjeuner

Salade tomate/concombre

Tagliatelles au saumon

Saint-nectaire

Compote de pomme sans sucre ajoutée

Pain



Goûter

Yaourt aromatisé

Pain avec 2 carrés de chocolat

Banane



Dîner

Salade de maïs

Poêlée de légumes

Escalope de dinde

Fromage blanc

2 kiwis

Pain



Prix
9,02 €*

Menu industriel

Petit déjeuner

Lait chocolaté

1 pain au lait + confiture

Orange



* Prix approximatif

Déjeuner

Salade aux tomates/concombres

Tagliatelles industrielles au saumon

Camembert

Compote de pomme /fraise sans sucre ajouté

Pain



Goûter

Yaourt à boire

1 brioche

Banane



Dîner

Salade de maïs

Poêlée de légumes industrielle et surgelée

Escalope de dinde

Fromage blanc

2 kiwis

Pain



RECETTES

A FAIRE EN FAMILLE

Les enfants peuvent participer

Hachis Parmentier rapide

(pour 4 personnes)



Temps de préparation : 15 min
Cuisson : 15 min
Difficulté : Facile

Ingrédients

- ✓ 400 g de viande hachée ou reste de viande
- ✓ 2 oignons émincés
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 bocal de sauce tomate (vous pouvez varier les recettes. ex. : sauce tomate aux olives, aux champignons...)
- ✓ 2 sachets de purée mousseline ou purée maison à partir de 400g de pommes de terre
- ✓ 75 g de gruyère râpé ou comté râpé
- ✓ Huile d'olive

Préparation

1. Préchauffez le four thermostat 6 (180°C).
2. Faites revenir les oignons émincés avec l'ail dans un peu d'huile d'olive, puis ajoutez la viande hachée.
Salez, poivrez.
3. Ajoutez la sauce tomate et laissez mijoter 5 min.
4. Préparez la purée mousseline comme indiqué sur le paquet ou faites une purée maison.
5. Dans un plat à gratin, mettez la couche de viande à la sauce tomate et recouvrez de purée puis parsemez de gruyère ou comté râpé.
Faites gratiner pendant 10 min.

Courgettes mimosa

(pour 4 personnes)



Temps de préparation : 15 min
Cuisson : 10 min
Difficulté : Facile

Ingrédients

- ✓ 4 courgettes
- ✓ 4 œufs durs
- ✓ Vinaigre de noix
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

Préparation

1. Laver les courgettes, les cuire dans de l'eau bouillante ou à la vapeur.
Le temps de cuisson varie selon la taille de la courgette :
elles doivent être cuites mais pas trop molles.
2. Couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur après
avoir retiré les 2 extrémités. Placer au réfrigérateur.
3. Cuire les œufs durs, laisser refroidir.
4. Lorsque les courgettes sont bien froides, écraser les œufs durs
sur les demi-courgettes de façon à recouvrir l'intérieur.
5. Ajouter un filet d'huile et de vinaigre, saler, poivrer.
Servir bien froid.

Endives au jambon

(pour 4 personnes)



Ingrédients

- ✓ 4 endives
- ✓ 4 tranches de jambon blanc
- ✓ 50 g de beurre
- ✓ 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- ✓ 50 g de farine
- ✓ 125 g de gruyère râpé
- ✓ 75 cl de lait
- ✓ Sel, poivre

Temps de préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

Difficulté : Facile

Préparation

1. Préparez les endives. Coupez la base avec un couteau. Lavez-les.
2. Laissez-les entières et faites-les cuire dans une cocotte minute à la vapeur pendant 8 minutes. Faites-les égoutter sur du papier absorbant.
3. Faites chauffer le four à 210 °C.
4. Dans une casserole, faites fondre les 50 g de beurre.
5. Ajoutez la farine et remuez à la spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte brun clair. Attention de ne pas laisser brûler !
6. Hors du feu, ajoutez petit à petit le lait en remuant vigoureusement à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux.
7. Remettez sur le feu et continuez ainsi tout en remuant jusqu'à ce que le liquide épaississe.
8. Ajoutez la crème, salez et poivrez. Coupez le feu quand la béchamel a épaissi et a pris un aspect crémeux.
9. Roulez les endives dans les tranches de jambon, disposez-les dans un plat à gratin et recouvrez de béchamel.
10. Parsemez de gruyère râpé.
11. Mettez à cuire au four pendant 20 minutes.

Moussaka

(pour 4 personnes)



Ingrédients

Temps de préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Difficulté : Facile

Pour la couche de viande :

- ✓ 400g de viande hachée ou reste de viande
- ✓ 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- ✓ Sel, poivre, cumin, paprika
- ✓ Persil
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail

Pour la couche d'aubergines:

- ✓ 2 aubergines moyennes
- ✓ 400 ml de lait
- ✓ 2 c. à soupe de maïzena
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1 œuf
- ✓ Facultatif : 50 à 100g de fromage râpé

Préparation

1. Couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur et les laisser cuire à four maximum 15 à 30 minutes, puis les sortir et baisser la température du four à 180°C
2. Pendant ce temps : hacher l'oignon, le persil, le concentré de tomates, l'ail.
Mélanger à la viande hachée, saler, poivrer, épicer, étaler cette préparation
3. Battre le lait et la maïzena, chauffer et donner deux bouillons pour épaissir, saler, poivrer, casser l'oeuf et battre (mettre éventuellement le fromage)
4. Sortir les aubergines du four et râcler la chair.
Étaler la chair des aubergines sur la viande puis verser le lait épaissi
5. Laisser cuire 20 à 30 minutes à 180°C

Tagliatelles au saumon fumé

(pour 4 personnes)



Ingrédients

- ✓ 4 tranches de saumon fumé
- ✓ 300 g de tagliatelles fraîches
- ✓ 1 oignon moyen
- ✓ Aneth facultatif
- ✓ 1 grosse noix de beurre
- ✓ 1 c. à soupe d'huile
- ✓ Sel, poivre

Temps de préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Difficulté : Facile

Préparation

1. Hachez l'oignon finement, coupez le saumon en petites lanières.
2. Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole et jetez-y les tagliatelles fraîches, environ 5 minutes de cuisson.
3. Faites fondre la noix de beurre avec l'huile, faites-y revenir l'oignon haché sans colorer, ajoutez-y le saumon fumé et l'aneth, poivrez à votre goût.
4. Faites un nid avec les pâtes sur une jolie assiette et mettez la préparation au saumon dans le milieu. Décorez.

Salade de riz composée

(pour 4 personnes)



Temps de préparation : 25 min
Cuisson : 12 min
Difficulté : Facile

Ingrédients

- ✓ 2 sachets de 90 gr riz pré-cuit ou 160 gr cru
- ✓ olives noires ou vertes
- ✓ 1 boîte de thon
- ✓ 2 poivrons
- ✓ 1 boîte de maïs
- ✓ 3 œufs
- ✓ 3 tomates
- ✓ 3 c. à soupe d'huile
- ✓ 1 c. à soupe de vinaigre
- ✓ 1 c. à soupe d'huile
- ✓ 1 pincée de sel et du poivre du moulin

Préparation

1. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau chaude, pendant 12 min.
2. Faites cuire 3 œufs durs.
3. Dans un saladier, mettez le riz, émiettez le thon et ajoutez le maïs.
4. Coupez les tomates en dés, coupez les œufs en rondelles et mettez dans le saladier les tomates les œufs, les olives et les poivrons coupés.
Assaisonnez avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
Servez frais.

Vinaigrette maison

(pour 4 personnes)



Temps de préparation : 5 min
Rapide et simple à faire

Ingrédients

- ✓ 1 cuillère à café de moutarde
- ✓ 2 cuillères à soupe de vinaigre
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de pépin de raisin
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de colza / tournesol / 4 végétaux
- ✓ Sel et poivre

Préparation

1. Mélangez la moutarde et le vinaigre
2. Ajoutez ensuite les huiles, le sel et le poivre
3. Mélangez bien, voilà c'est prêt !

Salade de fruits frais rafraîchissante

(pour 8 personnes)



Ingrédients

- ✓ 4 bananes
- ✓ 1 ananas
- ✓ 1 mangue bien mûre
- ✓ 1 grappe de raisins
- ✓ 4 kiwis
- ✓ 2 grosses oranges
- ✓ 3 pommes golden
- ✓ 1 bâton de cannelle en poudre (facultatif)
- ✓ 1 bâton de vanille en poudre (facultatif)
- ✓ 15 cl de fleur d'oranger/eau de rose
- ✓ 1 c. à s. de cassonade

Temps de préparation : 10 min

Difficulté : facile

Choisir les fruits selon la saison

Préparation

1. Pelez et coupez tous les fruits en morceaux et mettez-les dans un grand saladier.
2. Ajoutez les bâtons de cannelle et de vanille, l'arôme et le sucre
3. Mettez au réfrigérateur minimum 2h.

Livret créé par les étudiantes de l'IUT de Montpellier :

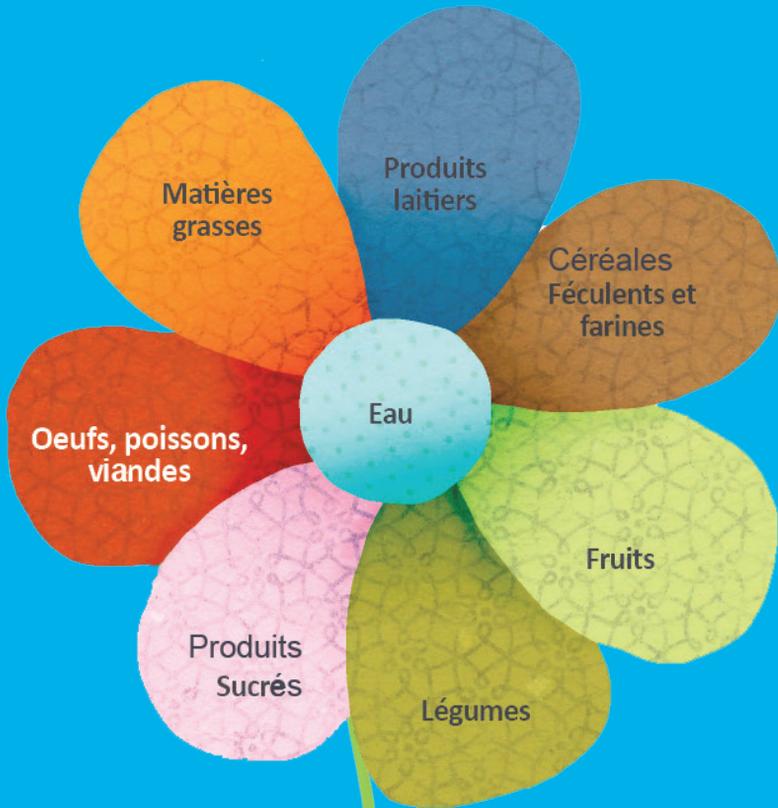
Manon MALFETTES, Justine VAILLE, Iman EL HOUMANI, Selma GATER

et remodelé par Cécile CREMADE, stagiaire licence NAH.

Validé par Dr Claire JEANDEL - Pédiatre

et par Mme Alexandra L'HOSTETTE - Diététicienne : 04 67 33 07 30 / 04 67 33 25 12

Diététicienne de votre service :Tél. :



Conception et réalisation direction communication - 04 67 33 93 43 - E.K. (10/14)

