

A lire. Des recettes ludiques et saines pour les enfants qui n'aiment pas manger !

Dur dur de faire manger les enfants ? Les éditions Terre Vivante ont pensé à tous les parents en détresse avec « Recettes saines et gourmandes pour enfants récalcitrants », un ouvrage d'Amandine Geers et Olivier Gorce. Avec au menu pas moins de 45 recettes originales et ludique à cuisiner en famille !

Poisson, panais, avocat, lentilles, Pas toujours évident de faire apprécier ces mets aux enfants ! Et pas toujours facile non plus de rester dans une cuisine saine et bio ! Partant de ce postulat, Amandine Geers et Olivier Degorce ont concocté le livre « Recettes saines et gourmandes pour enfants récalcitrants », paru aux éditions Terre Vivante. L'objectif de ce livre est de « Restaurer notre confiance en l'enfant et lui permettre d'affirmer ses goûts tout en restant ouvert aux nouveautés ». Car, selon les auteurs, « C'est bien cette confiance accordée qui lui permettra d'être de plus en plus autonome et responsable de lui-même... ». Tout un programme donc, agrémentés de quelques conseils qui pourront s'avérer fort utile : éviter de préparer des plats spécialement pour l'enfant, essayer d'opter pour la diversification menée par l'enfant, le laisser expérimenter, tenter de favoriser l'équilibre sans se faire trop de soucis, ne pas ruser ni se résigner trop vite si l'enfant n'aime pas un aliment... Et des règles sur lesquelles être intransigeant : toujours goûter un nouveau plat « pour faire honneur à la personne qui a cuisiné »,

ne pas dire « beurk » ou « c'est pas bon », mais plutôt « je n'aime pas », essayer de passer au moins 20 minutes à table pour le repas en gardant à l'esprit que ce doit être un moment d'échange sympathique...

L'une des règles d'or pour les deux auteurs est aussi de « s'amuser ». Et du ludique, on en trouve dans les 45 recettes fournies dans le livre. Entre les « Frites trop craquantes et ketchup gourmand », la « Pizza tressée pour cuisinière pas stressée », les « croissants salés chèvres-figues », la « baguette magique aux haricots vers » ou encore la « soupe aux dents de sorcière », il y a de quoi faire en cuisine, et avec les enfants ! Divisées en plusieurs catégories (plats rapides, « osez les salades », « emballés comme des cadeaux », « et en dessert », « destination »), le livre permet d'explorer un large spectre du domaine de la cuisine, et de faire découvrir aux enfants des goûts différents, des mélanges originaux ou des aliments peu connus d'eux (le panais par exemple, le potimarron, les lentilles corail...).

Très pédagogique et bien illustré par de grandes photos, l'ouvrage « Recettes saines et gourmandes pour enfants récalcitrants » fourmille de conseils et de recettes qui feront le bonheur des enfants, mais aussi, par leur originalité et leur facilité, des plus grands !

« *Recette saines et gourmandes pour enfants récalcitrants* », 118 pages, Editions Terre Vivante, 12 euros.

Plus d'infos

www.terrevivante.org