

# Et si on cuisinait bio avec les enfants ?

« Transmettre des notions simples mais solides sur l'alimentation saine qu'ils garderont toute leur vie », voilà résumé l'objectif de l'ouvrage « Je cuisine bio avec les enfants », paru aux éditions Terre Vivante. Il présente pas moins de 55 recettes, suivant trois tranches d'âge différentes : Bouts de choux (4 à 7 ans), Petits Cuistots (8 à 11 ans), Grands Chefs (12 ans et plus). Au menu, des recettes variées, de plat mais aussi de desserts, comme par exemple quatre-quart salé aux courgettes, tartines « comme une pizza » au bon pain bio, sablés des écureuils aux noisettes entières pour les plus petits ; tourte de la forêt, potimarron surprise aux saveurs d'automne, mousse au chocolat « mystère » du jardinier pour ceux qui sont un plus âgés ; cheeseburgers végétariens au tofu fumé et chèvre chaud, tartiflette aux poireaux, ou encore smoothie « belle-Hélène » pour les plus grands des petits cuistots. Les recettes permettront aussi aux enfants de découvrir ou redécouvrir le plaisir de manger des légumes, parfois un peu oubliés : potimarron, courge spaghetti, cébettes, pois gourmands...Et des explications très précises permettent de guider parents et enfants à chaque étape de la cuisine.

Très pédagogique et illustré avec de nombreuses photos, « Je cuisine bio avec les enfants » trouvera facilement sa place dans la cuisine. Les recettes, originales, s'adressent aux petits comme aux grands. Il pourra être également le déclencheur d'une réflexion en famille sur les problématiques de l'alimentation et l'importance du bien-manger, pour la santé et l'environnement.

« *Je cuisine bio avec les enfants* » de Marie Chioca, éditions Terre Vivante, 154 pages, 14 euros.