

Nutrition – Santé

Le mensuel de Vercors Restauration

N°16 – novembre 2008

Cuisiner est un jeu d'enfant

Cuisiner ne veut pas dire passer des heures à réaliser une recette compliquée ! Il suffit parfois de quelques petites habitudes simples à adopter au quotidien.

Le temps passé à préparer le repas tend à diminuer si bien que l'on ne transmet plus à nos enfants le plaisir de cuisiner.

C'est dommage ; la clé d'une alimentation équilibrée est dans la diversité et la découverte. Cuisiner participe à l'éveil des enfants en matière de nutrition. Ils découvrent en cuisine la diversité des aliments, leur texture, leur odeur, leur transformation à cuisson. Ils sont plus facilement tentés de goûter. Et ils sont souvent très fiers d'avoir aidé à préparer le repas. Pas besoin d'être un chef pour cuisiner. Pas besoin non plus d'y passer trop de temps. Avec un peu d'astuce et d'imagination, les produits surgelés ou les légumes en conserve deviennent des festins !



Ce qu'il faut retenir :

- Cuisiner c'est associer des aliments qu'on a sous la main sans forcément y passer du temps. Avec quelques épices ou des herbes fraîches, le plat le plus simple a beaucoup plus d'allure ! Une tomate, une boîte de thon, une boîte de maïs et une pomme mélangées donneront une délicieuse salade !
- Les enfants apprécient de faire la cuisine et c'est l'occasion pour eux de découvrir la diversité des aliments et d'y goûter ! N'hésitez pas à les associer à la préparation des repas. C'est le meilleur moyen de leur apprendre l'équilibre alimentaire.
- On peut cuisiner au quotidien et sans se ruiner : les surgelés, les conserves, le micro-ondes, l'autocuiseur sont des alliés de chaque jour.



Quelques astuces :

Vous pouvez préparer un plat en doublant les proportions et en congeler une partie : il n'y aura plus qu'à le décongeler.

Utilisez le micro-ondes pour faire une compote : après avoir épluché les fruits, faire cuire quelques minutes et mixer.

Accommoder les restes : Un reste de viande, mixé et recouvert de purée suffisent à la préparation d'un délicieux hachis Parmentier ! Pensez aussi aux légumes farcis avec un reste de viande mixée. Cuisinez une omelette avec un reste de pommes de terre, un reste de saucisse coupée en petits morceaux ou de la tomate concassée et des herbes.

Accommoder des pâtes avec des restes de légumes.



Utiliser les pâtes feuilletées du commerce pour créer des tartes salées. Servir avec une salade verte.

Composée des papillotes de poisson avec des légumes (une carotte, une courgette) coupés en petits cubes arrosés d'un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Accompagner de riz.

Créer une multitude de salades composées. Idée de salade de saison sans cuisson: endive, noix, jambon, emmental.