





2-5
ans

NUGGETS DE POULET ET LEUR DUO DE PURÉES

4
Pour
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
215 kcal et
9 g de lipides



- 400 gr de filet de poulet
- Farine
- Chapelure (traditionnelle ou japonaise « Panko »)
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de crème liquide entière
- Un bain de friture
- Sel et poivre

NUGGETS DE POULET

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN

- 1 Découpez les filets de poulet de la taille de grosses bouchées et salez-les.
- 2 Versez la farine dans une assiette, la chapelure dans une autre. Battez les œufs avec la crème puis versez dans une assiette creuse.
- 3 Roulez chaque bouchée de poulet dans la farine, puis l'œuf et enfin la chapelure.
- 4 Faites chauffer le bain de friture à 160°C. Plongez le poulet pour 3 minutes. Réservez-les sur du papier absorbant.
- 5 Augmentez la température du bain de friture à 190°C. Plongez le poulet pour 1 minute. Il doit prendre une belle couleur dorée.
- 6 Égouttez sur du papier absorbant.

PURÉE DE CAROTTES AU PARMESAN

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN

- 1 Faites bouillir 1 l d'eau salée dans une casserole. Râpez le parmesan. Faites chauffer le lait.
- 2 Lavez les carottes, épluchez-les et coupez-les en gros tronçons. Plongez-les dans l'eau bouillante et laissez cuire à petits frémissements 15 minutes.
- 3 Égouttez les carottes et mixez-les avec le lait chaud pour obtenir une purée lisse. Ajoutez le parmesan râpé, salez et poivrez.

- 300 gr de carottes
- 6 cl lait entier
- 25 gr parmesan
- sel et poivre

- 250 gr de pommes de terre
- 6 cl de lait entier
- 1 grosse noix de beurre
- Sel et poivre

PURÉE DE POMMES DE TERRE

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN

- 1 Épluchez les pommes de terre, placez-les dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Comptez 20 minutes de cuisson à compter de l'ébullition.
- 2 Faites chauffer le lait.
- 3 Sortez les pommes de terre et placez-les dans un grand plat.
- 4 Versez le lait chaud. Écrasez les pommes de terre avec l'écrase-purée.
- 5 Salez, poivrez et ajoutez le beurre froid en petits morceaux.

2-5
ans

BOULETTES DE VIANDE, SAUCE TOMATE ET RIZ SAUTÉ AUX CHAMPIGNONS

Apports
par portion pour
l'enfant :
**386 kcal et
18,5 g de lipides**

Pour **4**
personnes



- 300 gr de bœuf haché
- 100 gr de chair à saucisses
- 3 tranches de pain de mie sans croûte
- 25 cl de lait entier

- 10 brins de persil
- 1 œuf
- Farine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

BOULETTES DE VIANDE

PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN

- 1 Placez le pain de mie découpé en gros morceaux dans un plat creux et recouvrez-le de lait. Lavez et ciselez le persil. Battez l'œuf en omelette. Versez la farine dans une assiette.
- 2 Dans un saladier mélangez les viandes, le persil, le pain de mie imbibé de lait et essoré rapidement entre vos mains, ainsi que l'œuf. Mélangez le tout pour obtenir une farce. Salez et poivrez.
- 3 Mouillez-vous les mains et formez des boulettes. Roulez-les dans la farine et réservez au frais.

SAUCE TOMATE

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 45 MIN

- 1 Lavez et coupez les tomates en petits morceaux. Lavez, épluchez et coupez les carottes en petits morceaux. Épluchez et émincez les échalotes. Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Lavez et séchez le basilic puis détachez les feuilles et hachez-les.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faites fondre les échalotes et l'ail quelques minutes. Ajoutez les carottes puis les tomates. Laissez compter à feu doux à découvert 30 minutes.
- 3 Mixez finement pour obtenir une sauce lisse. Ajoutez la crème, salez et poivrez.

- 800 gr de tomates fraîches ou en boîte
- 2 petites carottes
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe crème fraîche

- 1/4 bouquet de basilic
- 2 c. à soupe huile d'olive
- Sel et poivre

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites revenir les boulettes de viande 5 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez la sauce tomate et poursuivez la cuisson 8 minutes. Parsemez de basilic haché et rectifiez l'assaisonnement. Maintenez au chaud au four à 100°C.

RIZ SAUTÉ AUX CHAMPIGNONS

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN

- 200 gr de riz
- 100 gr de champignons de paris
- 2 oignons jaunes
- 1 gros morceau de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

- 1 Portez à ébullition 1 l d'eau salée. Ajoutez le riz et cuire 7 minutes. Égouttez le riz et réservez avec le beurre.
- 2 Lavez rapidement les champignons, coupez les pieds et taillez-les en fines tranches.
- 3 Épluchez les oignons et émincez-les.
- 4 Faites chauffer l'huile dans la poêle. Ajoutez les oignons et faites-les colorer 5 minutes. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils colorent.
- 5 Ajoutez le riz et mélangez. Salez et poivrez. Servez avec les boulettes de viande à la sauce tomate.

2-5
ans

CRÊPES DE BLÉ COMPLÈTES ET SALADE FRAÎCHEUR

Apports
par portion pour
l'enfant :
**302 kcal et
16 g de lipides**

Pour
4
personnes



- 150 gr de farine de sarrasin
- 50 gr de farine de blé
- 6 œufs
- 400 ml environ d'eau
- 30 gr de beurre
- 30 gr de farine

- 20 cl de lait entier
- 2 tranches de jambon blanc
- 40 gr d'emmental râpé
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre
- Huile de tournesol

CRÊPES DE BLÉ COMPLÈTES

PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 15 MIN • REPOS 1 H

- 1 Mélangez les deux farines avec une pincée de sel. Battez 2 œufs et ajoutez-les aux farines. Versez progressivement l'eau en mélangeant sans cesse pour obtenir une pâte bien liquide et lisse. Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.
- 2 Roulez les tranches de jambon et taillez des lanières fines.
- 3 Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez au fouet jusqu'à ce que la préparation se détache des bords. Ajoutez le lait en une fois et mélangez sans cesse jusqu'à épaississement.
- 4 Hors du feu, ajoutez le jambon et le fromage. Mélangez, salez et poivrez. Réservez.
- 5 Dans une poêle, faites cuire 4 œufs au plat. Réservez.
- 6 Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Versez une louche de pâte à crêpes. Lorsqu'elle est cuite, retournez la crêpe. Au centre, versez un peu de béchamel au jambon fromage puis déposez un œuf au plat.
- 7 Rabattez les bords pour former un carré.
- 8 Réservez au chaud et procédez ainsi de suite pour les autres.

SALADE FRAÎCHEUR

PRÉPARATION 10 MIN

- 1 Lavez, coupez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés.
- 2 Épluchez le concombre et coupez les extrémités. Coupez-le en 3 tronçons, puis dans la longueur. Ôtez les pépins au centre. Taillez-le en dés.
- 3 Égouttez le maïs.
- 4 Préparez une sauce en mélangeant la sauce soja et l'huile d'olive.
- 5 Réunissez les légumes dans un saladier et versez la sauce.
- 6 Mélangez.
- 7 Servez avec les crêpes chaudes.

- 4 tomates
- 1/2 concombre
- 140 gr de maïs en boîte (correspond au poids et égoutté du petit format)

- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de ciboulette

2-5
ans

VELOUTÉ DE POTIMARRON ET LENTILLES CORAIL À LA CRÈME DE PARMESAN, TARTINES DE CAMPAGNE AUX RILLETTES DE THON

4
Pour
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
445 kcal et
23 g de lipides



- 1 potimarron
- 200 gr de lentilles corail
- 2 échalotes
- 1 tablette de bouillon de légumes
- 20 cl de crème liquide entière

- 200 gr de parmesan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

VELOUTÉ DE POTIMARRON ET LENTILLES CORAIL À LA CRÈME DE PARMESAN

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN

- 1 Épluchez et émincez les échalotes.
- 2 Lavez le potimarron, enlevez les pépins et coupez-le en gros morceaux.
- 3 Rincez les lentilles.
- 4 Râpez le parmesan.
- 5 Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faites revenir les échalotes puis les morceaux de potimarron. Ajoutez la tablette de bouillon puis versez de l'eau jusqu'à 1 cm au-dessus du potimarron. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes.
- 6 Ajoutez les lentilles corail et poursuivez la cuisson 10 minutes.
- 7 Mixez pour obtenir un velouté. Salez et poivrez légèrement.
- 8 Dans une petite casserole, faites chauffer la crème liquide. Ajoutez le parmesan pour le faire fondre sur feu doux. Remuez sans cesse jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.
- 9 Servez le velouté avec sur le dessus de la crème au parmesan.

TARTINES DE CAMPAGNE AUX RILLETTES DE THON

PRÉPARATION 10 MIN

- 1 Toastez les tartines. Égouttez le thon. Lavez et hachez la ciboulette.
- 2 Dans une assiette, mélangez le fromage et le thon. Ajoutez la ciboulette, l'huile d'olive, salez et poivrez.
- 3 Étalez sur les tartines.
- 4 Servez avec le velouté.

- 8 tranches de pain de campagne
- 1 grande boîte de thon
- 150 gr de fromage frais (type Saint Môret)

- 1/2 botte de ciboulette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



2-5
ans

CUBES DE SAUMON FRITS ET SALADE CHAUDE DE HARICOTS VERTS ET LENTILLES CORAIL

4
Pour
personnes

Apports
par portion pour
l'enfant :
375 kcal et
27 g de lipides



• 4 pavés de saumon sans peau
• Féculé de maïs
• Huile de friture
• 150 gr de beurre demi-sel

• 1 citron jaune
• Un bain de friture

CUBES DE SAUMON FRITS

PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 10 MIN

- 1 Faites chauffer le bain de friture à 170°C.
- 2 Passez le saumon sous un filet d'eau froide et séchez-le. Taillez-le en dés de la taille d'une bouchée.
- 3 Versez la féculé de maïs dans une assiette.
- 4 Préparez la sauce : pressez le citron. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez le jus de citron et mélangez au fouet jusqu'à obtenir une sauce homogène. Salez et poivrez. Réservez au chaud.
- 5 Roulez les cubes de saumon dans la féculé de maïs et plongez-les dans le bain de friture jusqu'à ce qu'ils soient dorés (environ 3 minutes). Égouttez-les sur du papier absorbant et salez.
- 6 Servez avec la sauce.

SALADE CHAUDE DE HARICOTS VERTS ET LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 10 MIN

- 1 Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- 2 Lavez les haricots verts. Rincez les lentilles corail.
- 3 Épluchez et ciselez les échalotes.
- 4 Plongez les haricots dans l'eau bouillante et comptez 6 minutes de cuisson. Au bout de ce temps, ajoutez les lentilles et comptez 4 minutes supplémentaires.
- 5 Égouttez et transvasez dans un saladier.
- 6 Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez.
- 7 Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faites revenir les échalotes à feu vif 3 minutes.
- 8 Égouttez-les sur du papier absorbant et ajoutez au saladier.
- 9 Servez avec les dés de saumon et la sauce.

• 300 gr de haricots verts
• 200 gr de lentilles corail
• 2 échalotes
• 4 c. à soupe d'huile d'olive