



ON COMPTE
SUR VOUS...
**POUR
CUISINER!**



LES RECETTES DES RESTOS - ÉDITION 2024



SOMMAIRE DES RECETTES

PLATS/FÉCULENTS

Tortillas	9
Tajine butternut poisson	10
Spaghettis à la bolognaise	11
Riz cantonnais	12
Salade de riz	13
Pâtes aux légumes	14
Pâtes aux sardines	15
Cœufs aux haricots	16
Taboulé	17
Écrasé de pommes de terre	18
Falafels à la patate douce	19
Lentilles à la dijonnaise	20

ACCOMPAGNEMENTS

Soupe butternut et pois chiches	21
Carottes Vichy	22
Salade de haricots verts	23
Tomates à la provençale	24
Courgettes poêlées	25
Galettes de chou-fleur	26
Poêlée d'endives au citron	27
Potage au potiron	28
Poivrons à la saucisse	29

DESSERTS

Banana bread	30
Gâteau aux pommes à la poêle	31
Tous fruits express	32
Omelette poire chocolat	33
Petits sablés	34
Choco rapido	35
Riz au lait	36
Glace au yaourt	37
Clafoutis aux prunes	38



LES RESTOS DU CŒUR EN 2024, C'EST 171 MILLIONS DE REPAS ÉQUILIBRÉS DISTRIBUÉS À 1,3 MILLION DE PERSONNES ACCUEILLIES.

CE LIVRE EST CONÇU POUR VOUS AIDER À VARIER VOS REPAS EN PRENANT POUR BASE LES ALIMENTS QUE NOUS PROPOSONS DANS NOS CENTRES.

Se faire plaisir en mangeant est très important et partager en famille un plat que l'on a préparé est une fierté et un geste d'amour.

Pourquoi c'est mieux de cuisiner ses repas ?

- c'est moins cher,
- c'est plus sain,
- cela permet de transmettre à ses enfants les recettes traditionnelles,
- c'est un moment de partage ou un moment où l'on prend soin de soi si on est seul,
- cela permet d'adapter le repas selon les besoins de la famille.

DES ATELIERS CUISINE DANS CERTAINS CENTRES

Des centres Restos proposent des cours de cuisine afin de vous aider à apprendre à cuisiner certains aliments. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre centre. Ces ateliers sont un moment de partage et de convivialité.

PRENDRE SOIN DE SOI EN MANGEANT BIEN

VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS LES RECOMMANDATIONS IDÉALES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE.

L'essentiel est d'essayer de s'en rapprocher, même si ce n'est pas possible tous les jours. Ce que vous pourrez faire sera déjà bien.

MANGEZ SI POSSIBLE :



• **Au moins 5 fruits et légumes par jour**

Des légumes à chaque repas si possible (frais, surgelés, en conserve, crus, cuits), et au moins un fruit par jour.



• **1 féculent à chaque repas**

Pâtes, riz, pommes de terre, pain, lentilles, pois chiches, haricots, fèves.



• **1 repas protidique au moins 1 fois par jour**

Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...), viande, poisson, œuf, tofu...



• **2 produits laitiers par jour**

Yaourt, fromage blanc, fromage, lait.



• **Huile, beurre, margarine : tous les jours mais sans excès**

Cuire sans noyer les aliments dans la matière grasse.



• **Des fruits à coque nature, non salés** (noix, noisettes, amandes, pistaches) si vous le pouvez.

► **BUVEZ DE L'EAU**

L'eau est la seule boisson indispensable.

Gardez les boissons sucrées et les sodas pour vous faire plaisir de temps en temps uniquement.

► **N'OUBLIEZ PAS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Une marche d'au moins 30 min par jour vous fera le plus grand bien.



AVANT 3 ANS, VOTRE ENFANT NE MANGE PAS COMME LES GRANDS

DURANT CETTE PÉRIODE, LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT DEMANDE BEAUCOUP D'ÉNERGIE ET DES NUTRIMENTS ESSENTIELS. IL EST IMPORTANT DE BIEN MANGER MAIS ÉGALEMENT DE BIEN DORMIR, BIEN BOUGER ET DE LIMITER LES ÉCRANS.



JUSQU'À 6 MOIS

L'allaitement maternel est recommandé si possible jusqu'aux 6 mois de l'enfant.

AVANT 4 MOIS

Du lait exclusivement et rien d'autre, maternel ou infantile, surtout pas de lait végétal (noisette, soja, amande... qui ne sont pas du « vrai » lait).

À PARTIR DE 4 MOIS

Continuez le lait. Vous pouvez commencer à introduire des légumes et des fruits en purée bien lisse lors d'un repas par jour.

Faites découvrir à votre enfant un nouveau goût régulièrement.

Cuisinez avec une matière grasse (huile, beurre) sans ajouter de sel.

Donnez-lui des fruits sans ajouter de sucre.

Vous pouvez commencer à introduire la volaille, le poisson et l'œuf très bien cuits et hachés très finement. L'équivalent d'une cuillère à café suffit.

EXEMPLE DE MENU

Petit-déjeuner

lait maternel ou biberon

Déjeuner

une purée de légumes bien lisse
+ un peu de yaourt nature

Goûter

lait maternel ou biberon
+ une compote de fruits sans sucre ajouté

Dîner

soupe de carottes
+ un peu de fromage blanc



DE 6 À 12 MOIS

Continuez le lait maternel ou le lait infantile comme alimentation principale du bébé.

Commencez à varier les textures mais toujours en surveillant que l'enfant soit capable de bien avaler. Laissez-le toucher avec les doigts, c'est plus rigolo !

LES DIFFÉRENTES TEXTURES SELON LES ÂGES

- **6 MOIS** : haché, écrasé.
- **8 MOIS** : morceaux très mous.
- **10 MOIS** : morceaux à croquer.

Mélangez toujours les féculents avec des légumes.

EXEMPLE DE MENU

Petit-déjeuner
lait maternel ou biberon

Déjeuner
tortilla aux pommes
de terre écrasées
+ des morceaux
de fruit bien mûr

Goûter
1 yaourt
+ 1 biscuit sec

Dîner
purée de légumes
+ pâtes
+ fromage fondu
+ compote



À PARTIR DE 12 MOIS

Votre enfant mange comme un grand mais en quantité adaptée : 3 repas par jour + 1 goûter.

À CHAQUE REPAS

- **DES LÉGUMES** : crus ou cuits, toutes textures.
- **DES FRUITS** : crus ou en compote sans sucre ajouté.
- **DES FÉCULENTS** : pommes de terre, pain, pâtes, riz, semoule, légumes secs.

Tout cela bien assaisonné ! 2 cc d'huile par jour.

CE QUI N'EST PAS NÉCESSAIRE

- **Le miel** avant 1 an : risque de botulisme.
- **Le fromage au lait cru** : trop de risque d'intoxication.
- **Les céréales du petit-déjeuner** bien trop sucrées : proposer des tartines de pain avec du beurre.
- **Les gâteaux au goûter** : un produit laitier ou une compote avec une tartine, c'est suffisant.
- **Les jus de fruits ou les sodas** : l'eau est la meilleure boisson pour un enfant.
- **Le ketchup, la mayonnaise, etc.**
- **Les confiseries**, bonbons, sucettes, chocolat, etc.

TOUS LES JOURS

- **500 ml de lait croissance ou entier**
- **DES PRODUITS LAITIERS 3 FOIS PAR JOUR** : yaourt, fromage blanc, morceau de fromage.
- **DES PROTÉINES** : volaille, œuf, poisson :
- 12-24 mois : environ 4 cc ;
- 24-36 mois : environ 6 cc.

ATTENTION aux petits aliments tout ronds ou en forme de tube qui ne s'écrasent pas facilement comme les noisettes, amandes ou tout autre fruit à coque, ainsi que les cacahuètes et les grains de raisin avec lesquels ils peuvent s'étouffer.

INUTILE DE PRÉPARER UN REPAS SPÉCIAL POUR LES PETITS !

Les recettes de ce livre sont adaptées pour les repas des enfants si elles sont servies en mini portions. Pensez juste à adapter l'assaisonnement et le niveau d'épices, et faites attention à la température !



LEXIQUE

+ ↗	AJOUTER - إضافة - AÑADIR - ADD - 添加
🧂	ASSAISONNER - تتبيل - ALIÑAR - SEASON - 调味
🥄	BATTRE - ضرب - BATIR - WHISK - 搅拌
🔥	CHAUFFER - تسخين - CALENTAR - HEAT - 加热
🔪	COUPER - تقطيع - CORTAR - SLICE - 切
🔥	COUVRIR - تغطية - CUBRIR - COVER - 盖上
🔪	ÉPLUCHER - نقشير - PELAR - PEEL - 削皮
🚰	LAVER - غسل - LAVAR - WASH - 洗
🥣	MÉLANGER - خلط - MEZCLAR - BLEND - 混合
🍹	MIXER - فق - BATIR - MIX - 鸡尾酒摇壶
🍷	VERSER - سكب - SERVIR - POUR - 倾倒
🥣	PRÉPARATION - تحضير - PREPARACIÓN - PREPARATION - 准备
🔥	FOUR - فرن - HORNO - OVEN - 烤箱
🔥	MICRO-ONDES - الميكروويف - MICROONDA - MICROWAVE - 微波炉
🍲	MARMITE - وعاء الطبخ - OLLA - COOKING POT - 锅
🔥	POÊLE - مقلاة - COCINA - STOVE - 炉子
🍲	CASSEROLE - قنر - CACEROLA - PAN - 有柄平底锅
cc	CUILLÈRE À CAFÉ - ملعقة قهوة - CUCHARADA DE CAFÉ - TEASPOON - 咖啡匙
CS	CUILLÈRE À SOUPE - ملعقة كبيرة - CUCHARA SOPERA - TABLESPOON - 汤匙
👶	BÉBÉ DE 0 À 6 MOIS - طفل من 0 إلى 6 أشهر - BEBÉ DE 0 A 6 MESES - BABY FROM 0 TO 6 MONTHS - 0到6个月的婴儿
👶	BÉBÉ DE 6 À 12 MOIS - طفل من 6 إلى 12 شهر - BEBÉ DE 6 A 12 MESES - BABY FROM 6 TO 12 MONTHS - 6到12个月的婴儿
👶	BÉBÉ DE 12 À 18 MOIS - طفل من 12 إلى 18 شهر - BEBÉ DE 12 A 18 MESES - BABY FROM 12 TO 18 MONTHS - 12到18个月的婴儿
👶	BÉBÉ DE 18 À 36 MOIS - طفل من 18 إلى 36 شهر - BEBÉ DE 18 A 36 MESES - BABY FROM 18 TO 36 MONTHS - 18至36个月的婴儿



Recette proposée par les Restos du Cœur de l'Hérault

TORTILLAS

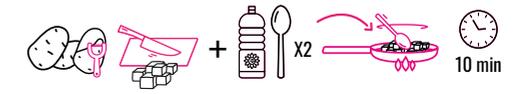


6 œufs • 1 kg de pommes de terre • 4 CS d'huile • 2 oignons • Sel et poivre

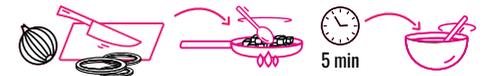
1 Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le sel et le poivre puis battre les œufs.



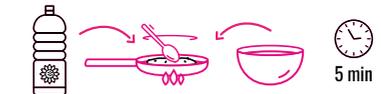
2 Éplucher et couper les pommes de terre en fines rondelles ou en petits cubes. Les faire cuire 10 min dans 2 CS d'huile, en remuant.



3 Éplucher les oignons, les couper en fines lamelles et les ajouter aux pommes de terre. Cuire encore 5 min puis verser dans le saladier des œufs et bien mélanger.



4 Verser le reste d'huile dans la poêle et ajouter le contenu du saladier. Bien répartir dans la poêle, cuire à feu moyen 5 min environ. Lorsque le dessous est cuit, retourner la tortilla (mettre la poêle à l'envers sur une assiette et remettez la face non cuite sur la poêle). Laisser cuire encore 5 min.



ASTUCE : accompagner ce plat d'une salade ou d'une ratatouille.



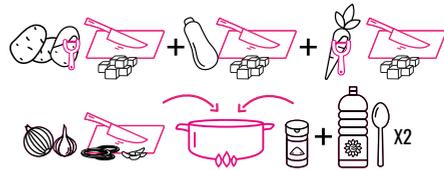
À PARTIR DE 6 MOIS :
en version écrasée

TAJINE BUTTERNUT POISSON

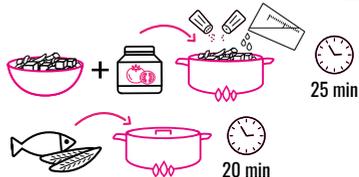


1 oignon • 3 gousses d'ail • 2 cc d'épices à tajine (ou cumin, curcuma, coriandre) • 2 cc d'huile • 1 butternut • 2 carottes • 4 pommes de terre • 1 petite boîte de tomates concassées • 4 filets de poissons • 25 cl d'eau • Sel et poivre

1 Éplucher et couper le butternut, les carottes et les pommes de terre en petits dés. Dans une cocotte ou un plat à tajine, faire revenir l'oignon et l'ail émincés avec les épices dans 2 cc d'huile.



2 Ajouter dans la cocotte les légumes et les tomates, l'eau, le sel et le poivre. Laisser cuire 25 min puis ajouter les filets de poisson. Couvrir et laisser cuire encore 15 à 20 min selon le poisson.



ASTUCE : vous pouvez changer les légumes selon la saison.

À PARTIR DE 6 MOIS :
- en version écrasée
- attention aux arêtes

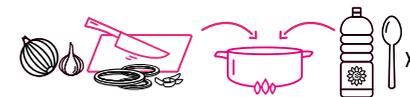


SPAGHETTIS À LA BOLOGNAISE



1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 CS d'huile • 50 g de steak haché • 1 pot de sauce tomate • Sel et poivre

1 Éplucher et émincer l'oignon et l'ail. Faire dorer dans une cocotte/casserole avec 1 CS d'huile.



2 Ajouter le steak haché égrené à la main, laisser cuire 5 min.



3 Ajouter la sauce tomate et cuire encore 5 min. Saler, poivrer, selon votre goût.



4 Faire cuire les pâtes, les égoutter et les verser dans la cocotte/casserole avec la sauce. Bien mélanger avant de servir.



ASTUCE : vous pouvez utiliser du steak haché surgelé décongelé pour pouvoir l'égrener.

À PARTIR DE 6 MOIS :
en version écrasée

Recette proposée par les Restos du Cœur de L'Hérault

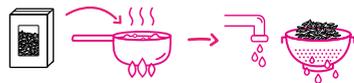


RIZ CANTONNAIS



200 g de riz • 2 oignons • 75 g de jambon de porc ou de dinde • 2 CS d'huile • 2 œufs • 3 CS de petits pois • 50 g de crevettes (option)

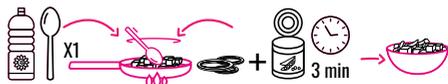
1 Cuire le riz et le rincer à l'eau froide.



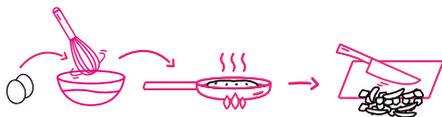
2 Couper l'oignon en fines tranches, couper le jambon en petits dés.



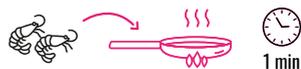
3 Chauffer 1 CS d'huile dans une poêle, y faire revenir l'oignon et les petits pois pendant 3 min environ. Verser le mélange dans un plat.



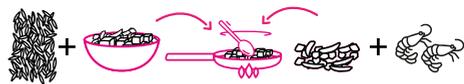
4 Faire une omelette et la couper en fines lanières (bandes).



5 Faire revenir les crevettes dans le reste d'huile pendant 1 min.



6 Ajouter tous les autres ingrédients (riz, petits pois, oignons, jambon, omelette), sel et poivre. Faire chauffer 3 min en remuant. Servir chaud.



ASTUCE : peut se servir en accompagnement ou en plat.

À PARTIR DE 6 MOIS : en version écrasée

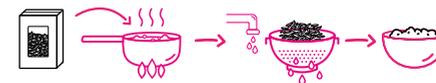


SALADE DE RIZ



150 g de riz • ½ poivron (ou un petit) • 2 tomates • 1 boîte (moyenne) de maïs • 1 boîte de thon • 2 œufs durs

1 Faire cuire le riz, l'égoutter et le laisser refroidir dans un saladier.



2 Ajouter le poivron coupé en dés, les tomates en quartier, le maïs et le thon émietté et en dernier les œufs.



3 Ajouter votre vinaigrette habituelle, saler, poivrer et bien mélanger le tout.



ASTUCE : une salade complète dans laquelle vous pouvez mettre les légumes de votre choix !

À PARTIR DE 6 MOIS : en version écrasée



PÂTES AUX LÉGUMES



1 courgette • 1 L d'eau • 300 g de pâtes crues • 250 g de champignons surgelés émincés • 150 g de petits pois surgelés • 1 gousse d'ail • 1 branche de thym • 40 g de parmesan ou 60 g de gruyère • 2 CS de crème fraîche • Sel et poivre

1 Laver la courgette et la couper en petits cubes. Éplucher l'ail et l'émincer.



2 Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec un peu de sel. Ajouter les pâtes, la courgette, les champignons, les petits pois, l'ail et le thym. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.



3 Égoutter et remettre dans la casserole, ajouter le fromage et la crème fraîche, le poivre et sel si nécessaire. Mélanger et servir.



ASTUCE : idéal pour manger des légumes facilement et préparer un plat tout en un.

À PARTIR DE 6 MOIS : en version écrasée



PÂTES AUX SARDINES

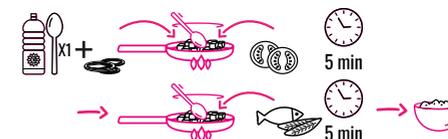


1 oignon • 4 CS de persil haché • 4 petites tomates • 2 CS d'huile • 1 boîte de sardines à l'huile • 350 g de pâtes • 3 pincées de piment rouge (facultatif)

1 Éplucher et couper l'oignon. Laver et ciseler le persil. Couper les tomates en dés.



2 Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter les tomates, cuire environ 10 min. À mi-cuisson, ajouter les sardines sur le dessus pour les réchauffer.



3 Cuire les pâtes selon votre habitude, égoutter et mettre dans un saladier.



4 Ajouter le piment (facultatif), le persil, et un filet d'huile, puis verser la préparation avec les sardines sur les pâtes.



ASTUCE : vous pouvez utiliser tous types de pâtes ou des sardines à la tomate.

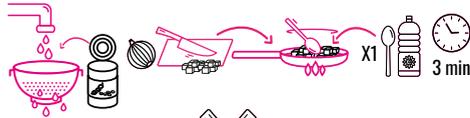
À PARTIR DE 6 MOIS : en version écrasée

ŒUFS AUX HARICOTS

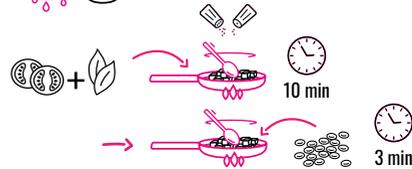


250 g de haricots blancs • 1 oignon • 1 CS d'huile • 1 grosse boîte (400 g) de tomates concassées ou de purée de tomates • 1 feuille de laurier • 2 cc de moutarde • 4 œufs • Sel et poivre

1 Rincer et égoutter les haricots blancs. Couper l'oignon en dés et le faire revenir 3 min dans une poêle avec 1 CS d'huile.



2 Ajouter les tomates, le laurier, sel et poivre, laisser mijoter 10 min. Ajouter les haricots blancs, cuire à nouveau 3 min, saler, poivrer.



3 Casser les œufs sur les haricots blancs (comme pour faire des œufs sur le plat) cuire environ 10 min à feu moyen jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Servir bien chaud.



ASTUCE : un plat complet vite préparé. Vous pouvez ajouter des épices aux haricots selon votre goût (girofle ou curry).



À PARTIR DE 6 MOIS :
en version écrasée



TABOULÉ



250 g de semoule de couscous • 4 CS d'huile • 1 gros citron jaune • 1 oignon nouveau • 3 tomates • ½ concombre • Feuilles de menthe • Sel et poivre

1 Verser la semoule dans un saladier, ajouter l'huile et le jus du citron, bien mélanger.



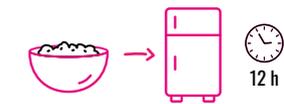
2 Éplucher l'oignon et le couper en petits dés. Couper également les tomates et le concombre en petits dés. Verser le tout dans la semoule.



3 Ajouter la menthe (une vingtaine de feuilles) ciselée, bien mélanger le tout, saler, poivrer.



4 Laisser poser au réfrigérateur jusqu'au lendemain (ne pas hésiter à mélanger de temps en temps).



ASTUCE : un plat pratique car il se prépare la veille. En entrée ou pour accompagner une viande froide.



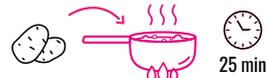
À PARTIR DE 6 MOIS :
en version hachée

ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE



800 g de pommes de terre • Muscade • 3 CS d'huile d'olive

1 Dans une casserole avec de l'eau et une pincée de sel, cuire les pommes de terre avec la peau environ 25 min.



2 Une fois cuites, les éplucher et les écraser à la fourchette en ajoutant l'huile.



3 Ajouter une pincée de muscade, saler et poivrer selon votre goût.



ASTUCE : vous pouvez parfumer votre purée en ajoutant de la ciboule, des olives hachées, du piment ou du thym frais.



À PARTIR DE 3 MOIS :
en version mixée



FALAFELS À LA PATATE DOUCE

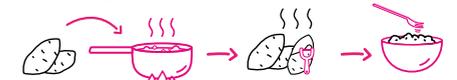


1 patate douce • 1 oignon rouge • 1 grosse gousse d'ail • 450 g de pois chiches en boîte • ½ cc de bicarbonate • 2 CS de farine • 2 CS d'huile • Sel et poivre

1 Préchauffer le four à 180°C (th. 6).



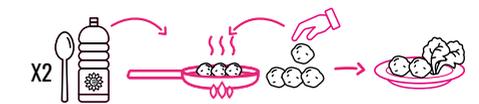
2 Faire cuire la patate douce à l'eau et enlever la peau. Dans un saladier, écraser la patate douce en purée.



3 Dans un grand bol, mixer l'oignon et l'ail épluchés. Ajouter la patate douce et les pois chiches. Ajouter ensuite le bicarbonate et 2 CS de farine, bien mélanger.



4 Faire chauffer la poêle avec 2 CS d'huile. Vous fariner les mains et former de petites boulettes, les déposer dans la poêle et les faire dorer sur toutes les faces. Servir avec une salade ou des épinards cuits.



ASTUCE : vous pouvez préparer les boulettes la veille et les laisser au frigo, vous aurez juste à les cuire le lendemain.



À PARTIR DE 6 MOIS :
en version écrasée



LENTILLES À LA DIJONNAISE



10 MIN

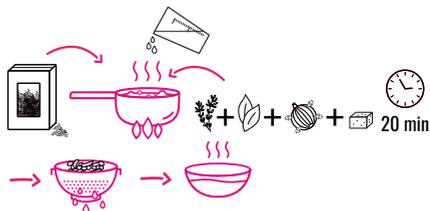


20 MIN



250 g de lentilles • 1,5 L d'eau • 1 branche de thym • 3 feuilles de laurier • 1 oignon • 3 clous de girofle • 1 tablette de bouillon de bœuf (ou bouillon cube) • 5 cc de moutarde • 1 cc de fécule de maïs (ou à défaut de farine)

1 Verser les lentilles dans une casserole et les couvrir avec l'eau. Ajouter le thym, le laurier et l'oignon piqué des clous de girofle, puis la tablette de bouillon. Cuire 20 min environ. Égoutter et garder un bol de jus de cuisson.



2 Dans un bol, mélanger la moutarde et la fécule de maïs ou la farine, mélanger avec le jus prélevé et remettre le tout dans la casserole avec les lentilles. Laisser épaissir en mélangeant.



ASTUCE : se mange chaud en accompagnement d'un plat ou froid en entrée.



À PARTIR DE 6 MOIS :
en version écrasée



SOUPE BUTTERNUT ET POIS CHICHES



15 MIN

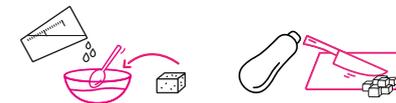


30 MIN

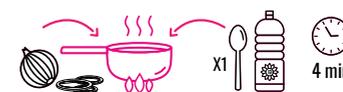


85 cl d'eau • 1 tablette de bouillon de légumes • 1 oignon • 1 CS d'huile • 2 gousses d'ail • 1 piment (facultatif) • 2 cc de cumin • 1 cc de cannelle • 1 courge butternut moyenne • 400 g de tomates concassées en boîte • 400 g de pois chiches en boîte • Sel et poivre

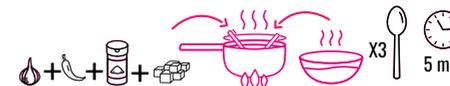
1 Préparer le bouillon avec l'eau et la tablette de bouillon. Peler et couper la courge en cubes.



2 Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans 1 CS d'huile pendant 4 min, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



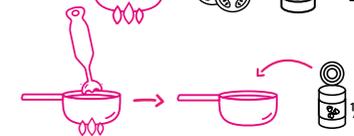
3 Ajouter l'ail, le piment et les épices, faire revenir, puis incorporer la courge, bien remuer le tout. Ajouter 3 CS de bouillon, remuer et cuire 5 min.



4 Verser le reste du bouillon, les tomates et la moitié des pois chiches, saler et poivrer. Couvrir et cuire environ 20 min.



5 Mixer le tout puis incorporer le reste des pois chiches, servir dans des bols.



ASTUCE : une soupe bien rassasiante. Vous pouvez la faire également avec du potiron.



À PARTIR DE 6 MOIS :
sans piment

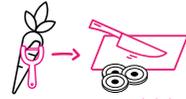


CAROTTES VICHY

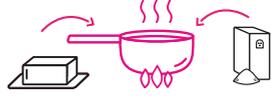


1 kg de carottes • 50 g de beurre • 1 cc de sucre • Eau • Persil (facultatif)

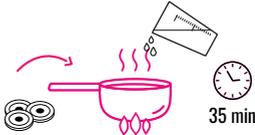
1 Éplucher et couper les carottes en fines rondelles.



2 Mettre le beurre et le sucre dans une casserole, faire mousser.



3 Ajouter les carottes et recouvrir avec de l'eau. Laisser cuire environ 35 min, jusqu'à évaporation de l'eau. Servir dans un plat avec du persil ciselé.



ASTUCE : vous pouvez saupoudrer un bouillon cube sur les carottes avant d'ajouter l'eau. Peut accompagner n'importe quelle viande.



À PARTIR DE 6 MOIS :
en version écrasée

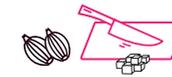


SALADE DE HARICOTS VERTS



2 échalotes • 2 CS d'huile • 1 CS de vinaigre de vin • 1 cc de moutarde • 1 grosse boîte de haricots verts • Sel et poivre

1 Éplucher et hacher les échalotes.



2 Dans un saladier, verser 2 CS d'huile, 1 CS de vinaigre, 1 cc de moutarde, 1 CS d'eau, bien mélanger. Saler, poivrer.



3 Rincer et égoutter les haricots, les ajouter à la sauce, ajouter l'échalote, bien mélanger.



ASTUCE : peut servir de base pour une salade composée en ajoutant des tomates, du thon et des œufs durs.



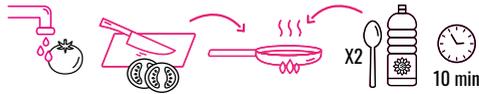
À PARTIR DE 6 MOIS :
en version hachée

TOMATES À LA PROVENÇALE



6 tomates moyennes • 2 CS d'huile • 4 gousses d'ail • 4 CS de persil haché • 4 CS de chapelure • 2 CS d'eau

1 Laver les tomates, les couper en 2 et les faire revenir, face coupée, 10 min dans une poêle avec 2 CS d'huile.



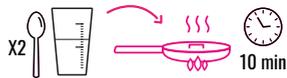
2 Dans un bol, mélanger l'ail et le persil hachés ainsi que la chapelure.



3 Répartir le mélange sur les tomates retournées. Saler, poivrer.



4 Verser 2 CS d'eau au fond de la poêle, couvrir et cuire 10 min à feu doux.



ASTUCE : excellent avec des œufs sur le plat ou en accompagnement d'une viande.



À PARTIR DE 6 MOIS : en version écrasée et en enlevant la peau des tomates.

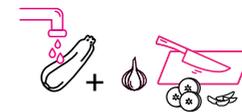


COURGETTES POÊLÉES

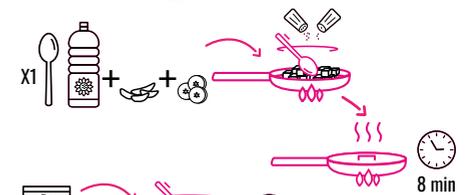


3 courgettes • 2 gousses d'ail • 1 CS d'huile • 60 g de gruyère râpé (facultatif) • Sel et poivre

1 Laver les courgettes et les couper en fines rondelles. Hacher l'ail.



2 Verser 1 CS d'huile dans une poêle et y faire revenir l'ail, ajouter les courgettes, bien mélanger, saler, poivrer et couvrir. Laisser cuire environ 15 min en remuant de temps en temps.



3 Ajouter 60 g de gruyère râpé sur les courgettes à mi-cuisson.



ASTUCE : vous pouvez également ajouter un poivron coupé en petits cubes pour relever le goût.



À PARTIR DE 6 MOIS : en version hachée

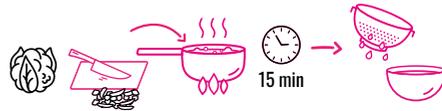


GALETTES DE CHOU-FLEUR



1 chou-fleur • 3 CS de persil (ou oignon nouveau) • 2 gousses d'ail • 3 œufs • 60 g de farine • 3 CS d'huile • Sel et poivre

1 Enlever les feuilles et le trognon du chou-fleur. Le couper en morceaux. Faire bouillir de l'eau, y mettre le chou-fleur à cuire 15 min pour qu'il soit tendre. Égoutter.



2 Laver le persil (ou l'oignon) et couper finement, ainsi que l'ail.



3 Écraser le chou-fleur à la fourchette. Incorporer les œufs, le persil (ou l'oignon), l'ail et la farine. Bien mélanger.



4 Faire chauffer l'huile, déposer une cuillère de pâte, aplatir pour faire une galette. Répéter l'opération pour faire plusieurs galettes. Cuire environ 5 min de chaque côté.



ASTUCE : ces galettes peuvent se manger seules ou peuvent accompagner des céréales, un poisson ou une viande blanche.



À PARTIR DE 6 MOIS :
en version écrasée.



POËLÉE D'ENDIVES AU CITRON



6 endives • 1 CS d'huile • Le jus d'1 citron • 3 CS de crème fraîche • Sel et poivre

1 Couper les endives en deux, enlever le cœur (partie dure) et trancher en 3 dans le sens de la longueur.



2 Dans une poêle, chauffer 1 CS d'huile, y jeter les endives, bien mélanger et cuire à feu doux 5 min, puis ajouter le jus de citron, saler, poivrer, cuire 15 min environ.



3 Ajouter la crème fraîche puis laisser cuire encore 5 min environ à feu doux. Servir.



ASTUCE : l'endive cuite de cette façon peut accompagner une viande ou un poisson.



À PARTIR DE 6 MOIS :
en version écrasée



POTAGE AU POTIRON

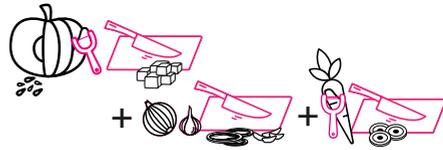


1 L d'eau • 1 bouillon cube • 1 kg de potiron • 1 oignon moyen • 1 carotte • 2 gousses d'ail • 1 CS d'huile • Crème fraîche liquide • Sel et poivre

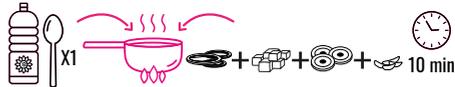
1 Préparer le bouillon avec l'eau et le bouillon cube.



2 Enlever la peau et les graines du potiron et le découper en dés de 2,5 cm environ. Peler et émincer l'oignon et couper la carotte en rondelles. Éplucher et écraser l'ail.



4 Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire dorer les oignons 5 min. Ajouter le potiron, la carotte, cuire 5 min.



5 Verser le bouillon, remuer et laisser cuire à feu moyen 20 min, en remuant de temps en temps.



6 Mixer le tout, saler, poivrer. Ajouter environ 1 CS de crème liquide par personne.



ASTUCE : si vous ne consommez pas le potage en une fois, ajoutez la crème dans les assiettes plutôt que dans la casserole, il se conservera mieux.



À PARTIR DE 3 MOIS

POIVRONS À LA SAUCISSE

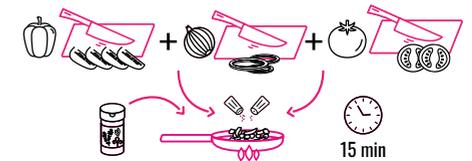


2 saucisses (porc ou volaille) • 2 poivrons • 1 oignon • 1 petite boîte de tomates concassées • 1 cc d'herbes aromatiques • Sel et poivre

1 Dans une poêle, faire revenir les saucisses environ 2 min pour les colorer.



2 Ajouter les poivrons coupés en 4, l'oignon coupé et les tomates. Saler, poivrer et ajouter les herbes aromatiques. Laisser mijoter environ 15 min jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.



ASTUCE : vous pouvez ajouter un reste de riz ou de pâtes pour un repas complet.



À PARTIR DE 6 MOIS :
en version hachée



BANANA BREAD



10 MIN



45 MIN



4

3 bananes bien mûres • 120 g de sucre • 1 œuf • 50 g de beurre • 10 cl de lait • 200 g de farine • ½ paquet de levure chimique • 1 pincée de sel

1 Préchauffer le four à 180°C (th. 6).



2 Écraser les bananes dans une assiette.



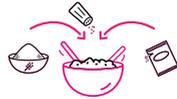
3 Dans un saladier, mélanger le sucre, l'œuf, le beurre fondu et ajouter ensuite le lait, mélanger à nouveau.



4 Incorporer la banane écrasée, mélanger.



5 Ajouter la farine (tamisée pour éviter les grumeaux), la levure et une pincée de sel, bien mélanger le tout.



6 Verser la préparation dans un moule à cake. Cuire 45 min environ à 180°C.



ASTUCE : recette économique idéale pour utiliser des bananes très mûres.



À PARTIR DE 3 ANS



GÂTEAU AUX POMMES À LA POÊLE



20 MIN



20 MIN



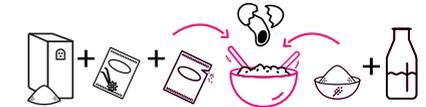
6

3 pommes moyennes • 90 g de sucre • 20 g de beurre • 2 œufs • 1 sachet de sucre vanillé • 1 cc levure • 150 g de farine • 15 cl de lait

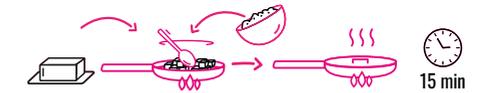
1 Éplucher les pommes et les couper en dés. Dans un saladier, mettre les pommes, 20 g de sucre. Laisser poser 15 min, puis dorer le tout à la poêle avec 1/3 du beurre.



2 Dans un saladier, mélanger les œufs et le reste du sucre (70 g), le sucre vanillé et la levure. Bien battre. Ajouter la farine, mélanger en ajoutant le lait petit à petit.



3 Mettre un 2^e morceau de beurre dans les pommes, laisser fondre et verser la pâte dessus. Cuire avec un couvercle environ 15 min à feu doux.



4 Retourner le gâteau sur une assiette, faire fondre le reste du beurre et remettre le gâteau sur l'autre face dans la poêle et cuire encore 5 min avec un couvercle.



5 Glisser dans une assiette et laisser refroidir. Vous pouvez saupoudrer ce gâteau de sucre glace avant de servir.



ASTUCE : un gâteau économique, vite cuit, sans four, qui peut se décliner avec des poires bien fermes.



À PARTIR DE 3 ANS



TOUS FRUITS EXPRESS



50 g de féculé de maïs (maïzena) • 50 g de farine • ½ sachet de levure chimique • 3 CS de beurre • 2 œufs • 1 yaourt nature • 1 zeste de citron • 240 g de fruits au sirop

1 Préchauffer le four à 210°C (th. 7).



2 Dans un saladier, bien mélanger tous les ingrédients (maïzena, farine, levure, beurre ramolli, œuf, yaourt) pour obtenir une pâte.



3 Beurrer un moule, y verser la pâte et déposer les fruits bien égouttés dessus. Cuire 20 min au four. Ajouter le zeste de citron sur le dessus du gâteau.



ASTUCE : les fruits en boîte sont une bonne alternative quand vous n'avez pas de fruits frais sous la main.



À PARTIR DE 3 ANS



OMELETTE POIRE CHOCOLAT



2 œufs • 2 cc de sucre vanillé (ou de sucre) • 2 CS de lait (facultatif) • 1 poire bien mûre • 1 cc de beurre • 2 carrés de chocolat

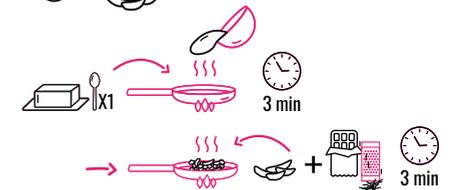
1 Battre les œufs avec le sucre et le lait (facultatif).



2 Couper la poire en fins quartiers.



3 Dans une poêle moyenne, chauffer 1 cc de beurre, y verser la préparation. À mi-cuisson, ajouter les quartiers de poire sur la moitié de l'omelette. Râper un carré de chocolat sur la poire.



4 Replier l'autre moitié de l'omelette sur la poire. Râper le 2^e carré de chocolat sur l'omelette. Couvrir 2 min pour laisser fondre le chocolat, servir chaud.



ASTUCE : à servir en dessert ou pour un encas sucré.



À PARTIR DE 3 ANS



PETITS SABLÉS



20 MIN



15 MIN



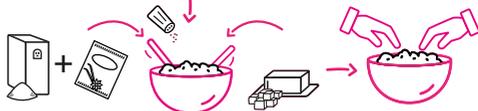
40 À 50 SABLÉS

250 g de farine • 1 CS de quatre épices • 125 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel • 125 g de beurre • 1 œuf

1 Tamiser la farine avec les quatre épices.



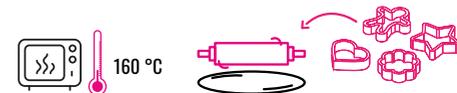
2 Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et malaxer avec les doigts pour obtenir une poudre.



3 Incorporer l'œuf, mélanger pour obtenir une pâte. Faire une boule, l'emballer dans du film alimentaire (ou un torchon) et mettre 1 heure au réfrigérateur.



4 Préchauffer le four à 160°C (th. 5). Aplatir la pâte au rouleau et découper les biscuits à l'emporte-pièce ou simplement au couteau.



5 Déposer les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Cuire environ 15 min.



ASTUCE : faites-les avec vos enfants, avec des formes différentes ou des dessins sur les biscuits.



À PARTIR DE 3 ANS



CHOCO RAPIDO



10 MIN



6 MIN



6

100 g de chocolat noir, minimum 40% de cacao • 50 g de beurre • 60 g de farine • 40 g de sucre • ½ sachet de levure chimique • 7 CS de crème fraîche liquide • 2 œufs

1 Faire fondre le chocolat avec le beurre 2 min au micro-ondes.



2 Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et la levure. Ajouter la crème liquide, les œufs et le chocolat. Bien mélanger.



3 Verser la préparation dans un moule adapté au micro-ondes et faire cuire 4 min (puissance 750 W).



ASTUCE : ce gâteau est idéal pour un goûter vite prêt !



À PARTIR DE 3 ANS

RIZ AU LAIT



250 g de riz rond • 1L de lait • 1 sachet de sucre vanillé • 130 g de sucre

1 Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 5 min et l'égoutter.



2 Mettre le lait dans une casserole, ajoutez le riz et le sachet de sucre vanillé, laisser cuire 20 min à feu doux, mélanger de temps en temps. Cuire jusqu'à ce que le riz soit fondant.



3 Verser le sucre dans le riz et cuire 5 min.



4 Laisser refroidir et mettre au frais. Vous pouvez mettre ce riz en pot ou en ramequin pour des portions individuelles.



ASTUCE : un dessert idéal pour compléter une salade. Vous pouvez ajouter du zeste de citron.

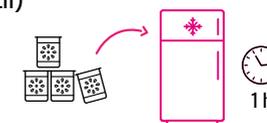


GLACE AU YAOURT



4 yaourts • 4 CS de confiture de fraise (ou autre parfum au choix) • 1 CS de crème fraîche (facultatif) • Morceaux de fruits (facultatif)

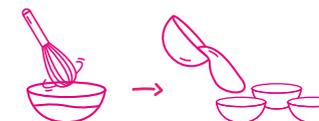
1 Mettre les yaourts au congélateur ou au freezer 1 heure pour qu'ils gèlent légèrement.



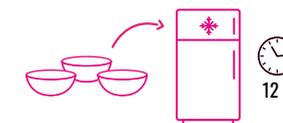
2 Vider les pots dans un saladier, ajouter 4 CS de confiture (ou des fraises coupées en tout petits dés), et 1 CS de crème fraîche (facultatif).



3 Bien mélanger au fouet et remettre la préparation dans les pots ou dans une boîte hermétique.



4 Mettre au congélateur ou au freezer au moins 12 heures. Sortir 10 min à température ambiante avant de consommer la glace.



ASTUCE : vous pouvez utiliser la confiture de votre choix, ou des fruits écrasés (dans ce cas, ajouter du sucre selon votre goût).



CLAFOUTIS AUX PRUNES



20 MIN



40 MIN



6

3 œufs • 100 g de sucre • 110 g de farine • 350 ml de lait • 1 CS de crème fraîche •
30 g beurre • 600 g de quetsches ou de reines-claudes

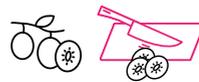
1 Préchauffer le four à 200°C (th. 6/7).



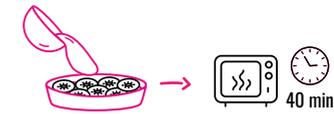
2 Battre les œufs avec le sucre, la farine petit à petit, le lait, la crème fraîche et le beurre fondu.



3 Couper les prunes en 2, ôter les noyaux.



4 Beurrer un plat à bords hauts, étaler les prunes côté peau en dessous. Verser la préparation, mettre au four à 200°C environ 40 min. Le dessus doit être bien doré. Sortir du four, laisser refroidir.



ASTUCE : ce gâteau peut se faire avec des cerises, mais aussi avec des pommes ou des poires.



À PARTIR DE 3 ANS



MERCI D'AVOIR PU COMPTER SUR VOUS !

La Fondation Carrefour pour avoir financé l'impression de ce livre.

Nicolas Edwige, photographe,

Sophie Dupuis Gaulier et **Zoé Agnus-Bogé**, stylistes culinaires,
pour avoir photographié bénévolement toutes les recettes de ce livre.

109 l'Agence, pour avoir réalisé bénévolement
la création et la mise en page.

Crédits photos p. 3 à 7 : Adobe stock.



Ne peut être vendu
© Les Restos du Cœur
Imprimeur Altavia

