

Résumé 4e de couverture

*Livret pour enfants et parents / Eveil sensoriel
Recettes simple à refaire avec votre marmaille*

IREN
Institut Régional d'Education Nutritionnel

4 rue René Demarne, 97410 Ste Clotilde



@IRENreunion



@IrenReunion



02.62.23.94.73

Livret Croc'ali !

Avant- propos

DÉFINIE PAR FF

Sorbet maison melon



Les ingrédients

- 1 melon
- 1 litre d'eau
- 70g de sucre
- 1/2 citron



Tu peux rajouter encore plus de fraîcheur à ton sorbet en incorporant quelques feuilles de basilic ou de menthe dans le sirop après ébullition ou bien quelques feuilles au moment de servir !

Les étapes

1. Dans une casserole, porter le mélange eau + sucre à ébullition et laisser refroidir
2. Couper le melon grossièrement après avoir retiré l'écorce.
3. Mixer le melon et le jus du demi-citron, jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse
4. Ajouter le sirop à la préparation et verser le tout dans une boîte hermétique
5. Laisser au congélateur 1 demie-journée

Le melon

Présentation du melon

Idée de découpe



Eveil des sens : décris ce que tu ressens !



A la découverte des ...

Les légumes et fruits : généralités

Bienfaits

Définition de 5 fruits et légumes par jour

3 légumes de saison

Betterave.....

Carotte.....

Tomate.....

2 fruits de saison

Banane.....

Melon Cantaloup.....

Bienfaits des légumes et fruits

Que nous apportent-ils ?

Idée clé à mettre dans le livret

Bienfaits : Développer les points : --> Apporte des fibres
--> Vitamines --> Minéraux + à quoi ça sert tout ça ? =
Tous les éléments pour bien grandir >> Vulgariser pour
atteindre cible 1er : Enfants (+ meilleure compréhension
des parents)

Un gâteau à la banane



Les ingrédients

3 bananes mûres
100g de beurre
100g de sucre
2 oeufs
220g de farine
1/2 sachet de levure chimique



Tu peux utiliser une banane en plus pour la décoration et/ou quelques pépites de chocolat

Les étapes

1. Ecraser les 3 bananes jusqu'à obtenir une purée
2. Couper le beurre en petit dés, les ajouter à la banane et mélanger énergiquement
3. Ajouter le sucre et mélanger de nouveau
4. Une fois que le mélange est homogène, ajouter les oeufs (1 par 1) et bien mélanger
5. Finir par ajouter la farine et la levure, mélanger de nouveau
6. Enfourner à 180°C pendant 25 mins

La banane

Présentation de la banane

Idée de découpe



Eveil des sens : décris ce que tu ressens !



5 fruits et légumes par jour

Qu'est ce que ça veut dire ?

Idées clés à mettre dans le livret :

Les quantités à développer : --> ça veut dire quoi 5 fruits et légumes par jour ?
Idée reçue : 5 fruits + 5 légumes OR : PNNS --> 5 portions = 3 légumes / 2 fruits --> Grammage : 80 à 100g
Imager avec des petites mains (mains de parents + mains d'enfants ??)

La betterave

Présentation de la betterave

Idée de découpe



Eveil des sens : décris ce que tu ressens !



Les brochettes de tomates



Les ingrédients

Une dizaine de tomates cerises

1 sachet de mini mozzarella

Des épices au choix

De l'huile d'olive



Il te faudra pour cette recette,
des piques à brochettes

Les étapes

1. Former à l'aide du pique à brochette, des petites brochettes de tomates et mozzarella
2. Saupoudrer les brochettes avec les épices de votre choix et un filet d'huile d'olive

La tomate

Présentation de la tomate

Idée de découpe



Eveil des sens : décris ce que tu ressens !



Les pancakes à la betterave



Les ingrédients

60 g de betterave cuite

120 ml de lait (au choix)

90g de farine

1cs de miel ou de sucre

1 pincée de levure chimique

Une cuillère à café de matière grasse



Tu peux également faire une chantilly maison pour accompagner les pancakes, il te suffit de fouetter de la crème fouettée !

Les étapes

1. Couper la betterave grossièrement, et mixer le tout avec le lait
2. Ajouter le miel (ou le sucre), la farine et la levure, mélanger énergiquement jusqu'à obtenir un mélange bien lisse
3. Dans une poêle, mettre un peu de matière grasse et à l'aide d'une louche former des petites crêpes
4. Pour la cuisson : retournez vos petites crêpes quand les petites bulles apparaissent

La carotte

Présentation de la carotte

Idée de découpe



Eveil des sens : décris ce que tu ressens



Le carotte cake



Les ingrédients

150g de carotte râpées (3 à 4 grosses carottes)

90g d'huile végétale

90g de sucre

125g de farine fluide

1/2 sachet de levure chimique

Les épice de votre choix (vanille, cannelle...)

2 oeufs



Tu peux saupoudrer de sucre glace pour amener un peu de gout et de couleur !

Les étapes

1. Blanchir les œufs et le sucre.
2. Incorporer les épices de votre choix et mélanger
3. Ajouter la farine et la levure et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
4. Ajouter les carottes râpées et mélanger
5. Enfourner 30 à 40 minutes à 175°