

## LES FRUITS ET LÉGUMES SONT BONS POUR LA SANTÉ !



**On dit qu'il faut en manger au moins 5 par jour, mais une portion c'est quoi ?**

C'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, soit une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, une pomme, 4-5 fraises...

**Pourquoi est-il important d'en manger ?**

Parce qu'ils sont pleins de vitamines, de minéraux et de fibres, ils sont également rassasants et pauvres en calories. En manger est bon pour la santé, ils permettent de protéger notre corps contre certaines maladies comme le diabète ou l'obésité.



**De la couleur dans l'assiette....**

Les légumes et les fruits sont nombreux, variés et colorés, avec eux pas de monotonie dans l'assiette ! En salade, en gratin, à croquer ou en poêlée, on peut cuisiner les fruits et légumes à toutes les sauces ! Privilégiez les légumes de saison, souvent moins chers et plus savoureux.



**« Je n'arrive pas à manger 5 fruits et légumes par jour »**

Frais, surgelés ou en conserve, en compote sans sucres ajoutés, en soupe...On peut les intégrer facilement aux repas ! Par exemple un fruit le matin, une entrée de crudités et une compote le midi, une poêlée de légumes et un fruit à croquer le soir. Pas de panique si tu en manges moins un jour, ça n'est pas grave ! L'équilibre ne se fait pas sur un jour, l'essentiel est d'essayer d'en manger à chaque repas.

**QUELQUES IDÉES ....**



A continuation vous trouverez 4 recettes faciles et rapides à faire, à partager en famille ou avec votre entourage.

**CHIPS DE LÉGUMES OUBLIÉS**

**JUS DE FRUITS ET LÉGUMES  
TOUT ROSE**

**SAMOUSSAS DE POIREAUX  
AU CURRY**

**TARTINE POIRE, CRÈME DE  
MARRONS ET AMANDES**



Centre Social  
**Marlière**  
Croix Rouge

Retrouvez toute notre actualité  
sur **facebook**





## Ingrédients :



**Carottes**  
(orange, jaune,  
blanche, violette...)



**Patate douce**



**Betteraves**  
(rouge, jaune, rose  
et blanche...)



**Panais**



**Topinambour**



**Navet**



**Huile d'olive**



**Sel**



**Épices**  
(curry, curcuma...)

## Utensils :



**Four**



**Econome**



**Saladier / Bol**



**Papier cuisson**



**Grille / Plaque  
cuisson**

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 170 °C
2. Laver les légumes et les éplucher
3. Couper des morceaux très fins de légumes à l'aide d'un économe  
(ou avec un robot ou une mandoline)
4. Mettre les morceaux de légumes dans un saladier
5. Ajouter une cuillère à soupe de huile d'olive et mélanger
6. Disposer les morceaux sur une plaque anti-adhésive ou une grille recouverte de papier cuisson
7. Les mettre au four pendant 15 à 25 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient dorés.
8. Laisser refroidir et déguster.

# JUS DE FRUITS ET LÉGUMES TOUT ROSE



## Ingédients :



2 pommes



2 Carottes



1 Betterave cuite  
ou crue

## Utensils :



Mixer ou  
centrifugeuse



Tamis



Saladier / Bol

## Préparation :

1. Laver les légumes et les fruits
2. Mixer et récupérer le jus dans un saladier avec l'aide d'un tamis. Si vous avez une centrifugeuse, mettre tout et récupérer le jus dans un saladier.
3. À boire tout de suite !

Si vous n'avez pas de centrifugeuse ou mixer, vous pouvez par exemple mélanger du jus d'orange et de citron (pressés à l'aide d'un presseur ou d'une fourchette) et du jus de carotte pur acheté dans le commerce.

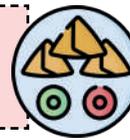


Centre Social  
**Marlière**  
Croix Rouge

Retrouvez toute notre actualité

sur **facebook** 

# SAMOUSSAS DE POIREAUX AU CURRY



## Ingrédients :

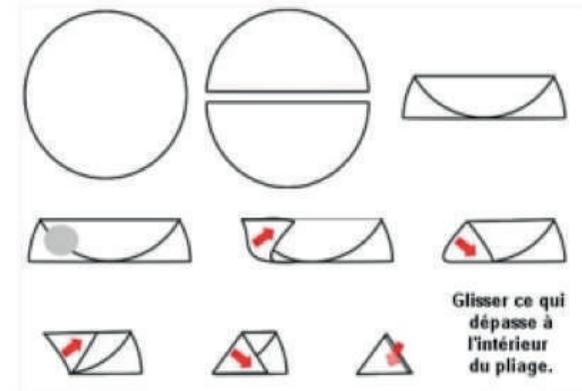
-  2 Poireaux
-  1 cuille à soupe de Crème fraîche
-  Feuilles de Brick
-  Huile d'olive
-  Sel
-  Épices (curry, curcuma...)
-  Eau

## Utensils :

-  Four
-  Poêle
-  Couteau
-  Planche à découper

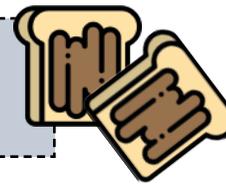
## Préparation :

1. Préchauffer le four à 170 °C
2. Laver les poireaux, couper les tiges vertes et l'extrémité du blanc de poireaux avec les racines, pour ne garder que la partie blanche. Vous pouvez aussi garder le vert pour faire une soupe par exemple
3. Découper en petits morceaux les blancs de poireaux et les faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile
4. Lorsqu'ils sont un peu dorés, ajouter un fond d'eau dans la poêle. Remuer régulièrement pour éviter que les poireaux n'accrochent au fond de la poêle
5. Après 15-20 minutes (les poireaux doivent être fondants), ajouter la crème fraîche, le curry et le sel
6. Mettre dans des feuilles de bricks et plier pour obtenir des samoussas :



7. Mettre au four 10-15 minutes (ou faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile).

# TARTINE POIRE, CRÈME DE MARRONS ET AMANDES



## Ingrédients :



**Tartines de pain**  
(ou de pain brioché)



**Poires**



**Crème de marrons**  
(ou de beurre de cacahuète)



**Jus de citron**



**Amandes effilées**  
(facultatif)

## Utensils :



**Econome**



**Poêle ou grille-pain**

## Préparation :

1. Enlever la peau des poires et les couper en 4. Enlever la partie centrale avec les pépins.
2. Couper de fines tranches dans la longueur avec l'économe (ou avec un robot ou une mandoline). Mettre dessus un peu de jus de citron
3. Faire griller la tranche de pain dans un grille-pain (ou dans un poêle )
4. Faire griller quelques amandes dans une poêle (ce n'est pas obligatoire)
5. Mettre un peu de crème de marron sur la tartine (ou de beurre de cacahuète)
6. Disposer la poire (et les amandes) et déguster !



## LE GOÛTER

Les enfants sont en pleine croissance et ont des besoins particuliers liés à cette période : besoins pour la croissance de leurs muscles, de leurs tissus et de leurs os.

Les enfants ont souvent faim en fin d'après-midi. Le goûter permet de tenir jusqu'au dîner sans grignoter et de reprendre des forces. C'est aussi un moment de détente en famille ou entre copains. Il doit être unique (un seul goûter suffit), et proposé à une heure régulière, au moins 2 heures avant le dîner.

### LE GOÛTER EST-IL INDISPENSABLE ?

Un enfant n'est pas « obligé » de goûter s'il n'a pas faim, il ne faut pas le forcer au risque de perturber ses sensations alimentaires de faim et de satiété, et d'apporter un excédent de calories. Le goûter n'est nécessaire que s'il répond à un réel signal de faim.



Au contraire, si un enfant a très faim au goûter, peut-être n'a-t-il pas assez mangé au déjeuner. Dans tous les cas, le goûter doit rester une collation et les quantités ne doivent pas être trop importantes.

### QUELLE DOIT-ÊTRE SA COMPOSITION ?

Le goûter c'est une boisson et deux de trois familles d'aliments suivants :

Un produit  
céréalié



Un produit  
laitier

Un fruit



### QUELQUES IDÉES DE GOÛTER...



1 morceau de pain  
+  
1 barre de chocolat  
+  
1 verre d'eau ou de lait

Petits-beurres  
+  
1 fruit  
+  
1 yaourt

1 morceau de pain  
+  
1 morceau de fromage  
+  
1 verre d'eau

1 part de gâteau au  
yaourt maison  
+  
1 fruit  
+  
1 verre d'eau

1 banane  
+  
1 briquette de lait  
chocolaté  
(goûter idéal avant  
le sport)

2 crêpes maison  
avec un peu  
de sucre  
+  
1 verre de lait

1 morceau de pain  
+  
un peu de confiture  
+  
1 verre de lait

1 muffin  
(cf. recette)  
+  
1 fruit de saison  
+  
1 verre d'eau



Retrouvez toute notre actualité  
sur **facebook**



# MUFFINS MOELLEUX

(POUR 8 PORTIONS)



## Ingrédients :



**1 pot de yaourt nature**



**Un demi pot de sucré**



**2 pots de farine**



**Un demi pot d'huile**  
(tournesol, olive...)



**2 oeufs**



**Pincée de Sel**



**1 sachet de levure**



**1 pot de poudre d'amandes,  
de noisette ou de coco**

## Utensils :



**Saladier / Bol**



**Fouet**



**Four**



**Moules à  
muffins**

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 °C
2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure, la pincée de sel
3. Ajouter le yaourt nature, le huile et les oeufs. Bien mélanger
4. Ajouter ensuite selon les goûts : de la poudre d'amandes, poudre de coco ou de poudre de noisette
5. Mettre la pâte dans des moules à muffins. Vous pouvez ajouter une décoration comme des amandes effilées, des pépites de chocolat ou des dés de poire
7. Les mettre au four pendant 15 à 25 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient dorés.
8. Laisser refroidir et déguster.