



PICARDIE
LA RÉGION



"JE CUISINE ET JE MANGE SAIN."

Cahier de recettes



Ce livret est un complément d'informations à destination des personnes ayant participé à l'atelier de sensibilisation animé par l'URCPIE de Picardie.

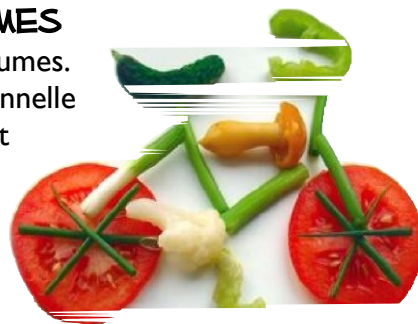
TABLE DES MATIÈRES

Quelques rappels.....	Page 3
"Que ton aliment soit ton premier remède."	Page 4
Alimentation et croissance corporelle de l'enfant.....	Page 4
De la naissance à 6 mois.....	Page 5
De 6 mois à 1 an.....	Page 6
Quelques idées de recettes.....	Page 7
Bibliographie.....	Page 15

QUELQUES RAPPELS...

PRIVILÉGIER LE BIO POUR LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Notamment pour les pommes, poires, pêches et tous les légumes. Même lavés et épluchés, ceux issus de l'agriculture traditionnelle contiennent des résidus de pesticides suspectés, selon un récent rapport de l'Inserm, d'augmenter le risque de certains cancers et de la maladie de Parkinson. Sauf contamination accidentelle, les fruits et les légumes bio ne contiennent pas de pesticides. Avec les oeufs et les produits laitiers, c'est le minimum à acheter en bio quand on a un budget limité.



LIMITER LES VIANDES GRASSES

De nombreux polluants (dioxine, PCB – polychlorobiphényles...) sont lipophiles, c'est-à-dire qu'ils se concentrent dans les graisses. Mieux vaut préférer les morceaux les plus maigres. D'une façon générale, acheter sa viande auprès d'un petit producteur de proximité peut permettre de s'assurer de la qualité de l'alimentation et du bon traitement des bêtes.

DU POISSON DEUX FOIS PAR SEMAINE

Qu'ils soient sauvages ou d'élevage, la plupart des poissons de mer comme d'eau douce renferment de nombreux polluants, dont des métaux lourds (mercure, PCB) et des microorganismes (bactéries, parasites). En faisant la balance entre les bénéfices de ces produits et leurs potentiels risques pour la santé, l'Agence nationale de sécurité alimentaire (Anses) a récemment modifié ses recommandations : seulement deux fois par semaine, dont un poisson gras (maquereau, sardine, saumon...). En variant les espèces et les lieux d'approvisionnement.



ACHETER DES CONSERVES EN BOCAUX EN VERRE

Les boîtes peuvent renfermer du bisphénol A, potentiel perturbateur endocrinien, qui, en plus, migre davantage dans un milieu gras (comme les sardines à l'huile par exemple). Mieux vaut réchauffer les plats préparés conditionnés dans des barquettes plastiques dans un autre contenant : à la chaleur, des molécules chimiques peuvent migrer vers l'aliment, surtout si celui-ci est gras. Quant au papier aluminium, source possible de contamination, on lui préfère le papier sulfurisé.

SOMMES-NOUS CONTAMINÉS ?

CHANGER SA BATTERIE DE CUISINE

On garde l'inox, le verre, la céramique vraie et les cocottes en fonte émaillée. Beaucoup de nos ustensiles courants peuvent relarguer de la mélamine ou des matériaux perfluorés (téflon), potentiellement toxiques. On oublie tous les plats en aluminium.

"QUE TON ALIMENT SOIT TON PREMIER REMÈDE"

(HIPPOCRATE, IV SIÈCLE AV-JC)

Se nourrir ou nourrir un enfant est plus qu'une initiation culinaire : c'est éveiller ses papilles, favoriser la maturation de son système digestif, mais aussi lui donner de bonnes habitudes alimentaires grâce auxquelles ils sera épargné par les problèmes de surpoids et d'obésité.

En France, près de 15 % de la population adulte est obèse. La prévalence était de l'ordre de 8,5 % il y a quinze ans. Un enfant sur six présente un excès de poids. Les conséquences sur la santé sont dominées par le diabète et l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et respiratoires, les atteintes articulaires sources de handicaps et certains cancers. L'obésité retentit également sur la qualité de vie, elle est à l'origine de stigmatisation et de discrimination. (source : Plan obésité 2010-2013, Ministère de la santé).

D'après la Ligue Nationale contre le Cancer, près de 30 % des cancers pourraient être évités par une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière. (source : livret "L'alimentation, moyen de prévention contre le cancer", Comité de l'Oise de la Ligue contre le Cancer, 2008).

ALIMENTATION ET CROISSANCE CORPORELLE DE L'ENFANT

Pendant les six premiers mois de sa vie, un bébé grossit de 20 à 30 grammes par jour. A 6 mois, il aura doublé son poids de naissance ! Comme ses fonctions digestives et métaboliques sont immatures, il ne peut recevoir que des aliments lactés et comme il n'a pas de réserves, il doit téter régulièrement.

A partir de 6 mois, il est capable de digérer d'autres aliments et les dents apparaissent. Cette évolution est d'autant plus importante que le lait ne suffit plus à combler ses besoins nutritionnels. Commence alors la diversification progressive de l'alimentation, qui lui permettra, à 1 an, de tripler son poids de naissance.

Une croissance harmonieuse et de bonne qualité implique des apports alimentaires particulièrement adaptés. Plus le développement corporel est rapide, plus l'alimentation de bébé doit couvrir ses besoins.



DE LA NAISSANCE À 6 MOIS

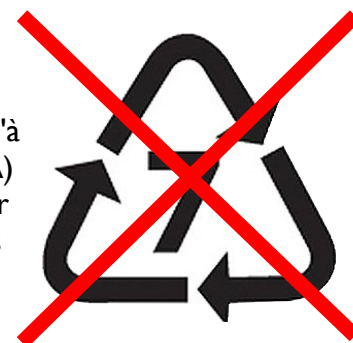
Selon une enquête de 2005, seulement 15 % des bébés au-delà de 6 semaines sont nourris au sein. Pourtant le lait maternel est le meilleur lait pour un bébé. Il est parfaitement adapté à ses besoins nutritionnels puisque sa composition évolue en fonction de lui et de ses besoins. Il joue un rôle de prévention des infections intestinales, respiratoires, des manifestations allergiques, etc...



Pour la maman qui allaite, le régime alimentaire optimal est tout simplement varié, équilibré et naturel. Il ne faut pas hésiter à boire beaucoup (pas d'alcool). Certains aliments stimulent la lactation : les carottes crues et les jus de carottes, la salade, des infusions de fenouil, etc...

Mais pour diverses raisons, il peut arriver que l'allaitement ne soit pas possible ou se passe mal. Dans ce cas, le choix d'un lait artificiel n'est pas toujours simple. Les laits infantiles sont réglementairement définis : on a les préparations pour nourrissons ("laits 1er âge" ; de la naissance à 4-6 mois) et les préparations de suite ("laits 2ème âge" à partir de 5 mois). Il est fortement conseillé de privilégier les laits biologiques : pas de résidus de pesticides et de nitrates, pas d'OGM (organismes génétiquement modifiés), vaches exclusivement nourries à base d'alimentation végétale biologique.

Quant au biberon, faut-il le choisir en plastique ou en verre ? Jusqu'à présent, la plupart des biberons étaient en plastique polycarbonate (BPA) (chiffre 7 à l'intérieur d'un triangle sous le biberon), mais depuis le 1er janvier 2013 la loi n°2012-11442 interdit le BPA dans les contenants alimentaires destinés aux bébés dont les biberons bien sûr.



Il existe des biberons sans polycarbonate. Ils sont fabriqués avec du polypropylène, identifié par le sigle 5 sous le biberon.



DE 6 MOIS À 1 AN

Le bio n'est pas un luxe. L'industrie agroalimentaire, à force de modifier les aliments à coups d'adjonctions chimiques, de stérilisation, de conservation à froid ou sous vide, etc... les dénature et leur fait perdre toutes leurs propriétés biochimiques. De plus l'organisme d'un enfant est immature : ses reins n'éliminent pas très bien les toxines, son appareil digestif absorbe mieux les nutriments que celui d'un adulte ; ce qui rend le petit enfant plus vulnérable aux substances toxiques, etc... C'est pourquoi les produits biologiques sont préconisés car ils contiennent moins de nitrates et d'eau, plus de vitamines et de sels minéraux, aucun résidu de pesticides et ils ont une valeur nutritive plus élevée et ont plus de goût que les produits de l'agriculture conventionnelle.

Petit rappel de conseils pratiques :

× Au début il est préférable de donner des légumes cuits à l'étouffée.

× Pour une meilleure cuisson des aliments, mettez le moins d'eau possible (à la vapeur ou à l'étouffée).

× De nombreux légumes peuvent aussi être réduits en purées crues, dans un mixeur. Il suffit ensuite de les réchauffer au bain-marie ou dans très peu d'eau pour une cuisson rapide afin de conserver leurs bienfaits.

× Les fruits peuvent être donnés crus, d'abord en purée puis finement râpés. Si l'enfant ne supporte pas les fruits crus, cuisez-les à l'étouffée.

× Ne mettez pas de sel dans l'eau de cuisson : il détruit les vitamines et les minéraux et augmente la température de cuisson.

× Ne jetez pas l'eau de cuisson des légumes (uniquement s'ils sont biologiques) car elle contient tous les minéraux. Mélangez-la à la purée de bébé par exemple.



QUELQUES IDÉES DE RECETTES

FRITES DE PANAIS ET POMMES (OU POTWARRON, NAVETS, CÉLERI RAVE...)

(source : **Recettes bio pour mes enfants**, Anne Brunner, éditions La Plage, 2009)

- ✓ 500 g de pommes de terre (vitelotte)
 - ✓ 500 g de panais
 - ✓ 2 pommes
 - ✓ huile d'olive
 - ✓ sel de Guérande
-
- Eplucher / brosser les légumes
 - Les couper en frites
 - Les arroser d'un filet d'huile d'olive et les répartir sur la plaque
 - Enfourner 20 minutes à thermostat 6



SIROP DE CITRON

(source : **Recettes bio pour mes enfants**, Anne Brunner, éditions La Plage, 2009)

- ✓ 4 citrons bio
 - ✓ 200 g de sucre
-
- Laver les citrons
 - Presser le jus et réserver le zeste
 - Verser le jus, le sucre et le zeste dans une petite casserole
 - Porter le sirop à ébullition pendant 10 minutes
 - Filtrer le sirop (étamine / filtre à café)
 - Conserver au réfrigérateur pendant plusieurs semaines



SIROP DE MENTHE

(source : **Recettes bio pour mes enfants**, Anne Brunner, éditions La Plage, 2009)

- ✓ 30 g de feuilles de menthe fraîche
 - ✓ 200 g de sucre de canne blond
 - ✓ 1 verre d'eau
 - ✓ 1 trait de jus de citron
-
- Préparer une infusion de menthe avec sucre et eau
 - Au premier bouillon, éteindre le feu, ajouter le citron et laisser infuser 24 heures
 - Filtrer le sirop
 - Conserver au réfrigérateur pendant quelques semaines



KETCHUP AU COING

(source : **Recettes bio pour mes enfants**, Anne Brunner, éditions La Plage, 2009)

- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 beau coing (ou 2 pommes)
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 kg de tomates
- ✓ 1 cuillère à soupe de câpres
- ✓ 1 petit verre de vinaigre de cidre
- ✓ 2 cuillères à soupe bombées de sucre
- ✓ 1 pointe de piment en poudre
- ✓ 1 cuillère à café de cannelle
- ✓ 1 pointe de muscade



- Hacher l'oignon, le faire suer dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive
- Eplucher le coing et le couper en petits morceaux
- Les faire revenir avec l'oignon
- Ajouter l'ail écrasé, les tomates épluchées et coupées en petits morceaux
- Couvrir jusqu'à ce que les légumes fondent
- Ajouter les câpres, le vinaigre, le sucre et les épices
- Faire réduire à découvert pendant 15 minutes
- Pour conserver : stériliser les bocaux

MUESLI CROUSTILLANT CHOCOLAT / NOIX DE COCO

(source : **Recettes bio pour mes enfants**, Anne Brunner, éditions La Plage, 2009)

- ✓ 200 g de flocons d'avoine
- ✓ miel (mini 3 cuillères à soupe)
- ✓ huile de tournesol (3 cuillères à soupe)
- ✓ 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- ✓ 50 g de chocolat noir en copeaux (avec un économe)



- Faire chauffer dans une poêle tous les ingrédients sauf le chocolat, jusqu'à ce que les flocons soient dorés
- Lorsqu'ils sont froids, les mélanger au chocolat

CAROTTES RONDELLES EN SAUCE CORAIL

(source : **Céréales et légumineuses**, Valérie Cupillard, éditions La Plage)

pour 4 personnes :

- ✓ 5 carottes en rondelles
- ✓ 2 verres d'eau
- ✓ 3 cuillères à soupe de lentilles corail
- ✓ 1 pincée d'algues séchées en paillettes
- ✓ sel et cumin



- Trancher les carottes en rondelles
- Couvrir d'eau
- Ajouter les lentilles corail et la pincée d'algues
- Compter 15 à 20 minutes sur feu doux
- En fin de cuisson, saler et poudrer de cumin

PETITS MOELLEUX AUX NOISETTES

(source : [Je crée mes desserts sans gluten](#), Natacha Duhaut, éditions Terre Vivante)

pour 8 moelleux :

- ✓ 3 oeufs
 - ✓ 80 g de margarine végétale
 - ✓ 100 g de sucre de canne complet
 - ✓ 2 cuillères à soupe de purée de noisettes
 - ✓ 1 cuillère à café de poudre à lever sans gluten
 - ✓ 150 g de farine de riz
 - ✓ 100 g de noisettes en poudre
- Battre les blancs en neige et réserver les jaunes
 - Mélanger la margarine fondue et le sucre
 - Ajouter les jaunes d'oeuf, puis la purée de noisettes, la poudre à lever, la farine et les noisettes en poudre
 - Incorporer les blancs en neige
 - Verser la préparation dans des ramequins individuels préalablement graissés et faire cuire à la vapeur pendant 30 minutes.



SALADE D'ORANGES ET DE DATTES

(source : [Cuisines végétariennes du monde](#), Chantal Clergeaud, éditions Edisud)

- ✓ 6 oranges
 - ✓ 120 g de dattes
 - ✓ 50 g de raisins secs
 - ✓ 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
 - ✓ 60 g de sucre roux non raffiné ou de miel (facultatif)
- Eplucher les oranges et les découper en rondelles
 - Dénoyer les dattes et les couper en morceaux
 - Disposer les rondelles d'oranges dans un plat creux
 - Saupoudrer de sucre ou bien verser un peu de miel
 - Décorer de petits morceaux de dattes et de raisins
 - Arroser d'eau de fleur d'oranger
 - Servir très frais



CRÈME DE CHOU-FLEUR AU CITRON

(source : **Les premiers repas bio de mon bébé**, Julie Balcazar, éditions Terre Vivante, 2010)

- ✓ 250 g de chou-fleur
 - ✓ 1 citron
 - ✓ 150 g de pommes de terre
 - ✓ 10 cl de crème de soja ou d'avoine
 - ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
-
- Séparer le chou-fleur en bouquets, puis bien les nettoyer sous un filet d'eau continu. Les arroser du jus du citron
 - Peler les pommes de terre, les laver, puis les couper en dés
 - Faire cuire le chou-fleur et les pommes de terre 20 minutes environ à la vapeur
 - Passer ensuite le tout au mixeur avec la crème et l'huile
 - Ajouter de l'eau ou un peu de lait végétal pour obtenir la consistance désirée
 - Servir tiède



PURÉE DE PANAIS

(source : **Les premiers repas bio de mon bébé**, Julie Balcazar, éditions Terre Vivante, 2010)

- ✓ 100 g de panais
 - ✓ 100 g de pommes de terre
 - ✓ 10 cl de crème de soja ou d'avoine
 - ✓ 1 cuillère à soupe d'huile ou 1 noisette de beurre
-
- Peler les panais et les pommes de terre, les rincer, puis les couper en petits morceaux
 - Faire cuire l'ensemble à l'étouffée pendant environ 20 minutes
 - Egoutter puis écraser le tout à l'aide d'une fourchette ou d'un moulin à légumes afin d'obtenir une purée
 - Verser la crème dans la purée pour la rendre plus onctueuse
 - Avant de servir, ajouter la matière grasse



QUARTIERS DE MANDARINES AU CHOCOLAT

(source : **Les premiers repas bio de mon bébé**, Julie Balcazar, éditions Terre Vivante, 2010)

- ✓ 1 mandarine
 - ✓ 20 g de chocolat pâtissier
 - ✓ 15 cl de lait de riz
-
- Eplucher la mandarine et détacher chaque quartier. Pour que bébé puisse les manger plus facilement, ôter la fine peau blanche et couper chaque quartier en deux ou trois morceaux
 - Faire fondre le chocolat au bain-marie pendant 5 minutes avec le lait de riz. Mélanger intimement
 - Tremper les morceaux de mandarine dans le chocolat encore chaud (les quartiers doivent être parfaitement recouverts de chocolat)
 - Disposer ensuite les morceaux de mandarine au chocolat sur une assiette. Laisser refroidir à température ambiante, puis mettre l'assiette au réfrigérateur au moins 2h00 pour que le chocolat fige



PURÉE DE CAROTTES AUX LENTILLES CORAIL

(source : **Les premiers repas bio de mon bébé**, Julie Balcazar, éditions Terre Vivante, 2010)

- ✓ 350 g de carottes
- ✓ 170 g de pommes de terre
- ✓ 60 g de lentilles corail
- ✓ 2 brins de coriandre
- ✓ 30 cl de lait végétal
- ✓ 1 noisette de beurre

- Eplucher et laver les légumes
- Les couper en petits dés, puis les mettre dans une casserole
- Rincer les lentilles abondamment à l'eau froide. Les ajouter dans la casserole, avec la coriandre rincée et effeuillée, ainsi que le lait végétal
- Porter à ébullition, puis couvrir et laisser cuire 30 minutes à feu doux. Egoutter et mixer le tout
- Servir la purée avec la noisette de beurre et un brin de coriandre pour décorer



AUBERGINE FARCIE

(source : **Les premiers repas bio de mon bébé**, Julie Balcazar, éditions Terre Vivante, 2010)

- ✓ 1 petite aubergine
- ✓ 2 tomates bien rouges
- ✓ 1/4 d'échalote
- ✓ 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ✓ 1 bouquet garni (thym, laurier)
- ✓ 1 cuillère à soupe de farine de millet ou de riz
- ✓ quelques brins d'estragon frais

- Préchauffer le four à 210°C (th 7)
- Laver soigneusement l'aubergine et la piquer à l'aide d'une fourchette. La faire cuire au four pendant environ 20 minutes, à 150°C (th 5)
- Pendant ce temps, ébouillanter les tomates 1 minute, puis les peler. Les couper en petits dés en retirant les graines
- Hacher finement l'échalote et la faire très légèrement dorer à la poêle dans l'huile. Ajouter alors les tomates et le bouquet garni. Laisser cuire environ 10 minutes
- Faire cuire la semoule de millet dans trois fois son volume d'eau pendant 5 minutes. La mélanger avec le coulis de tomates
- Lorsque l'aubergine est cuite, la couper dans le sens de la longueur et la napper du mélange tomates-riz
- Avant de servir, saupoudrer légèrement d'estragon

Cette recette peut être faite en plus grande quantité pour plusieurs personnes afin d'éviter d'utiliser le four pour une seule aubergine !



RIZ AU LAIT SANS OEUFS AUX FRUITS SECS

(source : **Les premiers repas bio de mon bébé**, Julie Balcazar, éditions Terre Vivante, 2010)

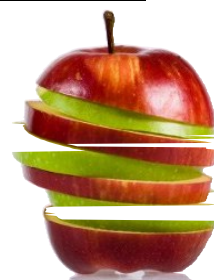
- ✓ 2 abricots secs (ou pruneaux ou dattes)
 - ✓ 1/4 de litre de lait de riz
 - ✓ 2 cuillerées à soupe de riz blanc rond
-
- Faire préalablement tremper les fruits secs la veille dans un peu d'eau de source
 - Faire frémir le lait de riz dans une casserole. Verser le riz et ajouter les abricots coupés en morceaux
 - Faire cuire une quinzaine de minutes à feu doux pour obtenir une texture crémeuse
 - Mixer le tout et servir tiède



CHIPS DE POMMES

(source : **L'atelier des bonbons bio**, Linda Louis, éditions La Plage, 2012)

- ✓ pour une trentaine de chips : 3 petites pommes à chair ferme
-
- Préchauffer le four à 100°C. Eplucher les pommes, les émincer en fines rondelles à l'aide d'une trancheuse ou d'une mandoline
 - Recouvrir les plaques à pâtisserie de papier sulfurisé et disposer dessus les lamelles de pommes, sans les faire se toucher. Les faire sécher dans le four, 1h15 sur chaque face
 - Ces chips se conservent dans un sachet de papier jusqu'à 3 semaines. Si elles ramollissent, il suffit de les repasser au four quelques minutes.



ROUDOUDOUS AU CARAMEL SALÉ

(source : **L'atelier des bonbons bio**, Linda Louis, éditions La Plage, 2012)

pour une quinzaine de roudoudous :

- ✓ 100 g de sucre de canne roux
- ✓ 20 g de miel (ou de sirop de maïs)
- ✓ 25 ml d'eau
- ✓ 15 g de beurre salé

pour laver les coquillages (une quinzaine ; palourdes, coques, berniques...) :

- ✓ 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- ✓ 50 ml de vinaigre blanc/cristal

- Laver et brosser les coquillages glanés sur la plage avec de l'eau savonneuse additionnée de bicarbonate de soude. Porter une casserole d'eau à ébullition, avec le vinaigre d'alcool. Plonger les coquillages dedans et les faire bouillir pendant 5 minutes. Egoutter et laisser sécher à l'envers, sur un torchon
- Mélanger le sucre de canne roux, le miel et l'eau dans une autre casserole. Faire chauffer jusqu'à 145°C (vérifier avec un thermomètre à sucre). Hors du feu, ajouter le beurre salé et le mélanger. Verser le caramel dans les coquillages puis laisser refroidir. Ces roudoudous se conservent 3 semaines dans un bocal hermétique.



GÂTEAU AU YAOURT FOURRÉ À LA FRAMBOISE

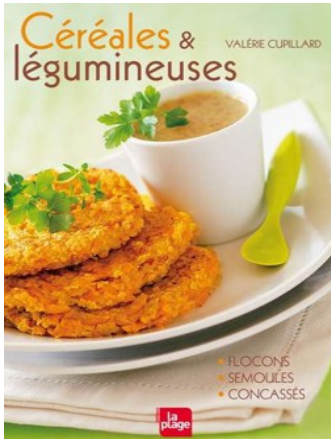
- ✓ 1/2 paquet de levure
- ✓ 1 pot de yaourt (=20 cl)
- ✓ 1/2 pot d'huile (=10 cl)
- ✓ 2 pots de sucre
- ✓ 3 pots de farine
- ✓ 2 oeufs



- Mélanger tout simplement les ingrédients un à un, dans l'ordre ci-dessus
 - Verser la pâte dans un moule à gâteau
 - Puis faire cuire à 180 °C (th 6) pendant 30 minutes environ
 - Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche
 - Quand le gâteau est refroidi, le couper soigneusement à l'aide d'un grand couteau à l'horizontal et tartiner les deux faces de confiture de framboise, refermer et mettre au frais
-

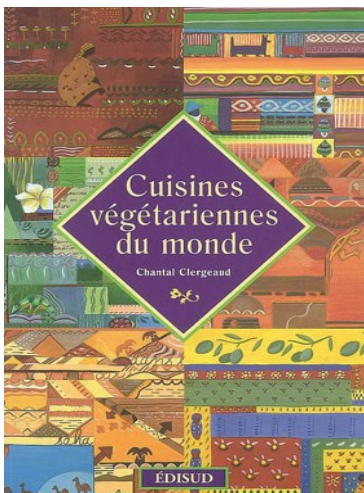
BIBLIOGRAPHIE

Recettes bio pour mes enfants,
Anne Brunner, éditions La Plage, 2009



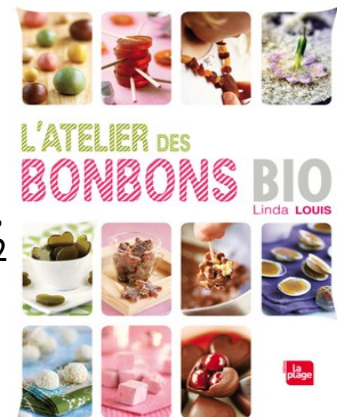
Céréales et légumineuses,
Valérie Cupillard, éditions La Plage,
2009

Les premiers repas bio de mon bébé,
Julie Balcazar, éditions Terre Vivante, 2010



Cuisines végétariennes du monde,
Chantal Clergeaud, éditions Edisud, 2008

L'atelier des bonbons bio,
Linda Louis, éditions La Plage, 2012





PICARDIE

URCPIE DE PICARDIE
32, route d'Amiens – 80480 DURY

Contact pour la Somme :
Marie THOMASSIN
Tel : 03 22 33 24 26
Mail : mission1@cpie80.com

www.cpie-picardie.org

100%
PRATIQUES
ECONOMIQUES
ECOLOGIQUES
100%

