



FICHE TECHNIQUE n° 39

Termine ta soupe ! Cuisinez avec les enfants

Sommaire

Le B.A BA pour cuisiner avec les enfants	2
Cuisine pour petits, grande aventure !	7
Le défi des couleurs	10
Ressources	13



Introduction

Si vous pensez que cuisiner avec vos enfants est aussi dangereux que de cornaquer un éléphant dans un magasin de porcelaine avec les résultats que l'on imagine, casse, gaspillage, agacement, ... cette fiche technique est faite pour vous !

Certes l'alimentation joue un rôle important dans la croissance des enfants et contribue à leur bonne santé. Mais, au même titre qu'une sortie en forêt ou au parc, préparer avec eux le plat qu'ils vont ensuite manger est une activité enrichissante et ludique, qui permettra à vos enfants de développer leur sens du goût, de travailler leur motricité, de les initier à la saisonnalité des légumes, des fruits et de leur donner des repères pour mieux choisir les condiments qui entreront dans la réalisation de leur plat.



Le B.A. BA pour cuisiner avec les enfants

Pourquoi cuisiner avec les enfants ?

Pour éduquer au goût

N'hésitez pas à mélanger le sucré/salé, à cuisiner des aliments qu'ils n'apprécient pas spécialement, à goûter des fruits originaux et des légumes anciens. C'est un moyen pour vous de les ouvrir à de nouvelles saveurs. N'hésitez pas à solliciter leurs 5 sens. Faites-les regarder, sentir, toucher les aliments avant de les goûter.

Pour réaliser du « fait-maison » et transmettre une culture culinaire

En plus d'être l'occasion de lui transmettre la recette de la tarte aux pommes de mamie... cuisiner avec votre enfant vous permettra également d'aborder des sujets comme l'équilibre alimentaire, la production locale, l'agriculture bio ou les spécialités de divers horizons.

Pour travailler la motricité fine

De nombreux gestes demandent de la concentration et de la précision... compétences qu'un enfant acquiert en grandissant. Tamiser de la farine, renverser dans un saladier, couper des

rondelles de bananes, éplucher un agrume sont autant de tâches qu'un enfant est en mesure d'accomplir au fur et à mesure de son évolution, et qui lui permettront de développer sa motricité.

Conseils pour assurer le succès de cette activité

Une règle d'or : avoir du temps !

Cuisiner avec des enfants demande de la patience et du temps. Si votre recette nécessite 25 minutes, prévoyez le double ! La cuisine est un jeu pour eux... ils n'auront donc pas la même efficacité, mais qu'importe, pourvu que cette activité soit ludique et enrichissante !

Faites vos courses avec eux

Il n'est pas toujours facile d'emmener nos enfants en courses, cela relève vite de la mission impossible. Pour rendre ce moment plus agréable pour eux... et donc pour vous, associez-les dès le début dans la rédaction de la liste de courses, limitez la liste aux aliments qui sont nécessaires à la réalisation de la recette que vous envisagez, confiez leur le rôle de trouver les aliments. Si les courses de tous les jours sont ennuyeuses, celles-ci seront ludiques et participatives.

Vous pourrez également guider vos enfant dans leurs choix : par exemple, s'il faut choisir des pommes pour une tarte, vous pourrez distinguer celles qui sont acides, de celles sucrées qui se prêteront mieux à la réalisation d'une excellente tarte aux pommes.



Choisir des aliments sains et de saison et repérer les étiquettes

Pour des aliments sains, le label AB et le label européen Agriculture biologique garantissent que les produits que vous consommerez seront sans pesticides, ni OGM, apprenez à votre enfant à les reconnaître.

Pour une démarche responsable : il existe aussi des labels qui garantissent que les produits que vous achèterez sont équitables, comprenez que le producteur recevra une rémunération juste qui lui permettra de continuer et développer son exploitation : Bio Cohérence, Bio Partenaire, Ecocert équitable et la plus connue certification Max Havelaar.

Ce sera donc un jeu de piste, et de choix, où vous pourrez guider votre enfant, lui apprendre à reconnaître les bonnes étiquettes. Vous pourrez lui apprendre aussi que les fruits et légumes sont produits en fonction des saisons : une tomate sur un étal au mois de février est forcément une tomate produite sous serre ou qui a beaucoup voyagé. Voir Illustration Les fruits et légumes de saison

Privilégiez les produits locaux

Des aliments qui voyagent sont des sources de pollution (transports, conservation, ...), c'est une chose importante à laquelle vous pouvez sensibiliser votre enfant en lui montrant que les fruits, légumes, viandes, ... ont un pays d'origine. Sans forcément utiliser des mots d'adultes « circuit court », « consommation de proximité », votre enfant comprendra très bien qu'un camion a été nécessaire pour transporter les produits et que plus le trajet est long, plus le camion consomme d'essence, donc plus il pollue.



- **Une politique « Je mange local »**

La région Hauts-de-France s'engage dans une démarche vertueuse : favoriser la consommation locale. Il s'agit pour l'instant d'un appel à manifestation d'intérêt qui doit permettre de recenser l'ensemble des initiatives publiques ou privées qui favoriseront la consommation locale. Si ce chantier de préfiguration s'adresse aux acteurs de la filière alimentaire (producteurs et distributeurs) et de la restauration (collective et privée), elle participe à une prise de conscience qui pourrait avoir des répercussions positives sur notre façon de consommer.

- **La Fédération des AMAP de Picardie (FAMAPP)**

Une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), institue un partenariat de proximité entre un groupe de consommateurs et une exploitation locale (généralement une ferme), débouchant sur un partage de récolte régulier (le plus souvent hebdomadaire) composée des produits de la ferme (légumes, fruits, œufs, viande). La FAMAPP, créée en 2006, réunit aujourd'hui 70 de ces associations sur les trois départements (Somme, Oise, Aisne) avec une envie qui va s'affirmant : tout le monde doit pouvoir trouver une AMAP à proximité de chez lui.



Si le premier avantage de cette démarche est de soutenir l'agriculture, il en est d'autres qui ne sont pas des moindres : les agriculteurs s'engagent à produire sans l'utilisation de pesticides ou d'intrants chimiques, le circuit court diminue l'empreinte écologique de notre consommation et finalement se crée un lien entre le producteur et l'adhérent de l'AMAP qui amène une personnalisation du produit : vous n'achetez plus des carottes mais les carottes de Mme Marie ou de M. Jean.

Le succès des AMAP est assez solide pour que les grandes surfaces, dans leur publicité, reprennent de plus en plus les codes marketing des AMAP : un cultivateur proche de vous, un produit de votre terroir.

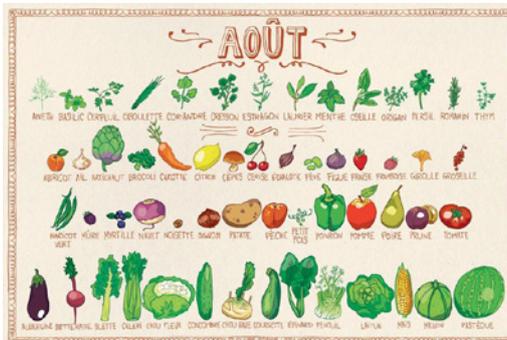
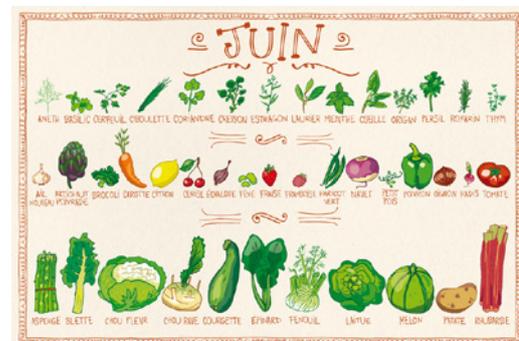
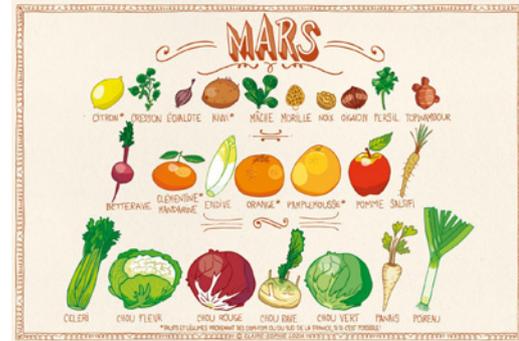
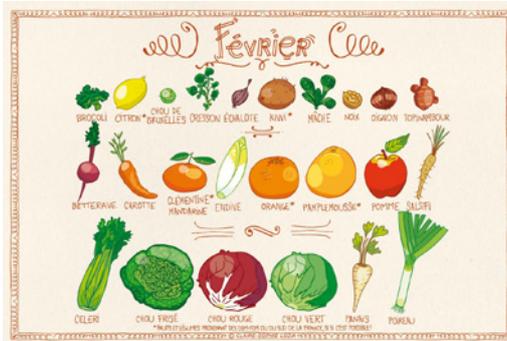
- **Le réseau "Bienvenue à la ferme"**

Il y a plus de 30 ans que les agriculteurs ont développé des activités d'accueil touristique sur leur exploitation. Leurs motivations étaient notamment la recherche d'une ouverture sur l'extérieur, la volonté de faire découvrir leur métier, de valoriser leurs productions et le souci de préserver un patrimoine bâti de qualité. Parallèlement, les consommateurs et les touristes recherchent un retour à la nature, expriment des exigences croissantes en matière de cadre de vie, de qualité des produits alimentaires, de loisirs, et souhaitent renouer des relations de proximité.

Le réseau "Bienvenue à la Ferme" a permis de croiser l'offre des agriculteurs et la demande de la société. Pour mettre en place cette nouvelle activité les agriculteurs se sont peu à peu structurés et en 1988, l'Assemblée Permanente des Chambres d'Agriculture a créé le service "Bienvenue à la Ferme".



Acheter des fruits ou légumes hors saison c'est la certitude que ces derniers ont été soit cultivés sous serres en agriculture intensive soit ont traversé la moitié de la planète pour arriver dans votre assiette et parfois même les deux. Alors pour diminuer l'impact environnemental de votre consommation, achetez des produits de saison et pour prendre vos repères accrochez chaque mois ces jolies images sur votre frigo !



© Claire-Sophie LOZIA

Cuisine pour petits, grande aventure !

Vous avez tous les ingrédients nécessaires pour la réalisation de la recette, il est temps de passer aux choses sérieuses ! Les quelques conseils ci-dessous vous aideront à faire de cette activité un moment de partage et de d'apprentissage ludique. Quelques conseils pour le guide du petit Chef !



Avant :

Préférez des ustensiles en bois, en inox et incassables. Vous aurez en général besoin des outils de travail suivants : un tablier, un bol à mélanger, différentes cuillères, un fouet, une planche à découper, une casserole, un rouleau à pâtisserie, différents couteaux, une spatule ajourée, une balance de cuisine, des moules de différentes tailles, une tasse.

- À partir de la liste de vos courses, réunissez l'ensemble des condiments nécessaire à la réalisation de votre recette et nommez-les avec votre petit chef.
- Le plan de travail de la cuisine est souvent trop haut. Travaillez plutôt sur une table.
- Donnez comme règle de base de se laver soigneusement et fréquemment les mains, des microbes pourraient s'y cacher.
- Les enfants vont inévitablement se salir. Habillez-les avec un tablier, ça leur donnera en plus un côté pro !
- N'oubliez pas d'attacher les cheveux longs.

Conseil CPIE...

Évitez de vous focaliser sur le résultat, ne vous attendez pas à une réalisation parfaite, mais entretenez l'intérêt de votre enfant. Félicitez-le et encouragez-le !

Soyez patient et diminuez la portée des petits incidents qui inévitablement arriveront.

Pendant :

Prenez votre temps, si une recette mentionne que le temps de préparation est de 15 mn, voyez large car avec les enfants cela prendra au moins 30 mn. Soyez patient et laissez-les faire le plus gros du travail. Ils travailleront plus lentement, mais ils apprendront chaque étape correctement.

Ne leur confiez pas uniquement les tâches les plus ingrates.

Considérez votre enfant comme un apprenti et assignez-lui des tâches en fonction de son âge et de ses compétences (cf. encadré "Ça, je peux le faire !").

Lui apprendre à nettoyer entre deux opérations son espace de travail et les ustensiles utilisés.

La sécurité de l'enfant est essentielle dans cette pratique, il est exclu qu'il se serve du mixeur ou d'un couteau d'office. Vous prendrez le relais, lorsque l'utilisation de ces outils est nécessaire, en lui disant non pas « Tu vas te blesser », mais plutôt, « Cet outil est dangereux, tu risques de te blesser ».

Après :

Apprenez-lui à ranger son espace de travail, à remettre outils et condiments à leur place pour une prochaine utilisation.

Pendant que le plat cuit, ne vous privez pas de montrer l'avancement de la cuisson à votre enfant. La cuisson demande du temps, un peu de patience et il faut être attentif à ce que le plat ne brûle pas.

Ça, je peux le faire !

- Laver les fruits et les légumes
- Peler des fruits à pelure épaisse (bananes, oranges, pamplemousse, ...)
- Écraser certains fruits et légumes avec une fourchette ou un pilon
- Presser certains fruits pour en extraire le jus (citron, oranges, ...)
- Déchiqueter de la laitue
- Couper des aliments mous à l'aide d'un couteau à beurre ou de ciseaux à bouts ronds
- Mesurer les ingrédients secs puis les ingrédients liquides lorsqu'ils sont capables de verser
- Mélanger, fouetter, battre les ingrédients liquides ou secs ensemble
- Casser des oeufs (le rêve de tous les enfants)

Ça, je peux le faire aussi !

- Tartiner avec un couteau à bout rond ou une spatule
- Graisser les plats de cuisson (moules à gâteaux, tôles à biscuits, ...)
- Répartir les papiers ou graisser un moule
- Étaler de la pâte avec un rouleau à pâtisserie
- Façonner des boules (biscuits, boulettes de viande, ...). Attention à la manipulation de la viande crue qui ne doit pas être mangée par les enfants. Les mains doivent ensuite être lavées.
- Participer au nettoyage de la cuisine (laver ou essuyer la vaisselle)



« Dis-moi ce que tu manges : je te dirai ce que tu es. » disait Brillat-Savarin qui ne pouvait savoir à quel point ce que nous mangeons nous forme ou nous déforme. Cuisiner avec ses enfants est donc l'occasion de leur apprendre à reconnaître les aliments sains, à les sélectionner, les cuisiner. Si, en plus, l'on compte les différentes autres vertus de cette activité : amélioration de la motricité fine, compréhension de la logique de progression par étape, apprentissage des mesures, ...

Alors, il devient évident, qu'au-delà du plaisir que l'on prend à cuisiner avec nos petits chefs, cette activité présente des avantages pédagogiques certains.

Le défi des couleurs

Vous pouvez jouer au Petit Chef avec votre enfant en choisissant une couleur par jour et en y associant des recettes.

Lundi "orange" Carottes rondelles en sauce corail

Source : *Céréales et légumineuses de Valérie Cupillard, éditions La Plage.*

Ingrédients (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

Les différentes étapes :

- 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



Mardi "blanc" Purée de panais

Source : *Les premiers repas bio de mon bébé de Julie BALCAZAR, éditions Terre Vivante.*

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 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

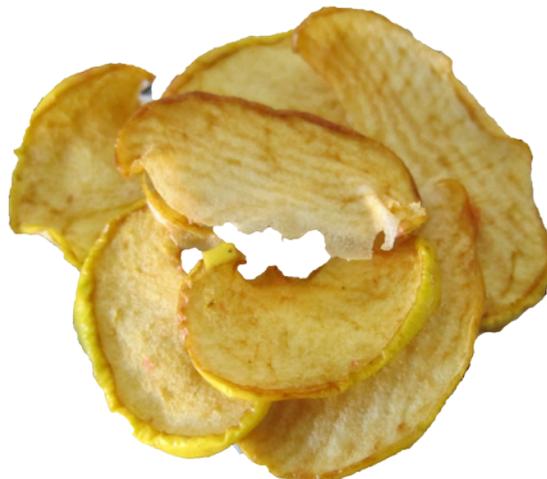
Les différentes étapes :

- 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
- Égoutter 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



Mercredi "jaune" Chips de pommes

Source : L'atelier des bonbons bio de Linda LOUIS, éditions Terre Vivante.



Ingrédients (pour une trentaine de chips) :

- 3 petites pommes à chair ferme

Les différentes étapes :

- 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.

Jeudi "marron" Petits moelleux aux noisettes

Source : Je crée mes desserts sans gluten de Natacha DUHAUT, éditions Terre Vivante.

Ingrédients (pour 8 moelleux) :

- 3 œufs
- 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

Les différentes étapes :

- Battre les blancs en neige et réserver les jaunes
- Mélanger la margarine fondue et le sucre
- Ajouter les jaunes d'œuf, 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 min.



Vendredi "multicolore" Salade de fruits frais

Ingrédients (pour une trentaine de chips) :

- 1 orange
- ½ citron
- 1 poire
- 2 bananes
- 2 pêches
- 225 g de fraises
- 125 g de framboises
- Du sucre en poudre

Les différentes étapes :

- Presser le jus de l'orange et du citron à l'aide d'un presse-agrumes, puis versez-le dans un grand saladier
- Éplucher la poire et retirer le cœur. Couper en tranches et les mettre dans le saladier. Peler la banane, couper-la en rondelles, ajouter-la à la poire, puis mélanger doucement les fruits dans le jus.
- Couper les pêches en deux avec précaution. Retirer le noyau avec une petite cuillère.
- Éplucher les pêches et faire des tranches. Rincer les fraises et les framboises, puis tamponner les avec délicatesse dans l'essuie-tout pour les sécher. Retirer la tige des fraises et couper les plus gros fruits en quartier.
- Ajouter les pêches, les fraises et les framboises aux fruits dans le saladier. Saupoudrer d'un peu de sucre et remuer doucement. Placer la salade de fruits au réfrigérateur et laisser au frais au moins 1 heure.



Structures et personnes ressources

- **De la graine à l'assiette**

Favoriser l'appropriation par tout un chacun de son acte alimentaire par le biais de diverses approches : événements grands publics, sensibilisation des scolaires, ateliers culinaires, ...

Adresse : 2 rue de l'Union - 80000 AMIENS

Tél. : 03.22.52.20.50 - Mail : cotyledon@live.fr

Site Internet : www.delagrainealassiette.fr

- **Échanges pour une Terre Solidaire (ETS)**

Association loi de 1901, ETS travaille à la réappropriation citoyenne et à la reterritorialisation des pratiques alimentaires et propose des ateliers culinaires.

Adresse : 2 rue de l'écu - 60700 PONT-SAINT-MAXENCE

Tél. : 06.87.03.25.64 - Mail : contact@echangesterresolidaire.org

Site Internet : <https://www.echangesterresolidaire.org>

- **URCPIE de Picardie**

Les CPIE de Picardie propose des ateliers cuisine pour les enfants sur des thèmes variés : cuisine des restes, fabrication de pain, cuisine des plantes sauvages comestibles, ... Au-delà des ateliers, les enseignants peuvent également opter pour des animations basées sur des outils pédagogiques (jeux de rôles, expositions, ...).

Adresse de correspondance : 33 rue des Victimes de Comportet - 02000 MERLIEUX

Tél. : 03.23.80.03.02 - Mail : contact@cpie-picardie.org

Site internet : www.cpie-picardie.org

Bibliographie

- Brigitte Carrère (2009). *52 recettes de saison pour les enfants : petit atelier de création culinaire*. Éditions Milan, 61 p.
- Pierre-Dominique Cécillon (2017). *La pâtisserie des petits ! Cuisine Jeunesse*, 64 p.
- Collectif (2015). *Cuisine à 4 mains : parents et enfants, à chacun sa mission !* Hachette pratique, 244 p.
- Collectif (2014). *Enfants en cuisine*. Hachette pratique, 384 p.
- Seymourina Cruse et Élisabeth Géhin (2013). *Le grand livre de cuisine des enfants*. Thierry Magnier Éditions, 96 p.
- Natacha Duhaut et Béatrice TIBAUT (2011). *Mon enfant cuisine bio et j'apprends avec lui*. Eyrolles, 191 p.
- Thomas Feller (2016). *Enfant : mon premier livre de cuisine*. Hachette pratique, 192 p.
- Bruno Muscat et Delphine Saulière (2003). *100 % excellent : les 120 meilleures recettes d'Astrapi*, Éditions Bayard Jeunesse, 176 p.
- Claudine Roland et Didier Grosjean (2013). *Copain de la cuisine*. Éditions Milan, 256 p.

- Sam Stern (2006). *Les recettes de Sam*. Éditions Gallimard Jeunesse, 160 p.
- Angela Wilkes (1998). *J'apprends à cuisiner*. Éditions Usborne, 72 p.

Webographie :

- Trouver une alimentation locale et de saison dans une AMAP : <http://www.amap-picardie.org>
- 10 recettes à faire avec son enfant : <https://www.enfant.com/votre-enfant-3-5ans/activites-loisirs-jeux/p-tits-cuistots-10-recettes-a-faire-avec-les-enfants.html>
- Conseils pour cuisiner avec les enfants : <http://www.momes.net/Recettes/En-cuisine-avec-les-momes>

