LE COIN DES PARENTS

Question d'Anne-Marie, maman de Maëlle, 16 mois :

"Ma fille aime beaucoup les légumes, mais sur la fin de l'hiver, je manque d'idées. Puis-je introduire les légumes secs ?"

Maëlle est en âge de découvrir les légumes secs (à partir de 15 mois selon les préconisations du PNNS*), cela dépendra de ses capacités de mastication mais en commençant par un velouté de lentilles par exemple (voir recette ci-jointe), il s'agira d'une belle découverte en toute sécurité !

(*PNNS : Programme National Nutrition Santé)

Des graines aux multiples ressources

Riches en amidon, elles nous apportent de l'énergie... Mais pas que ! Des protéines de bonne qualité, des vitamines, des fibres, des minéraux (magnésium, potassium et fer notamment), les légumineuses ont tout bon ! Et pourtant, chez les plus petits comme les plus grands, ce sont les grands oubliés de nos menus. Les légumes secs, ou légumineuses, font partie de la famille des féculents et regroupent pas moins de 1800 variétés dans lesquelles on trouve les lentilles, les haricots, les pois et les fèves.

API RESTAURATION, S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance Capital de 1 000 000€
RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Baroeul

Conception CréApi

mars x avril 2021

SOYONS COMPLICES premiers pas

Votre diététicienne à votre écoute sur le site www.api-restauration.com

les légumes secs : prenez-en de la graine !

Les recommandations de santé publique nous enjoignent à consommer davantage de légumes "secs" : au moins deux fois par semaine pour les adultes. Et pour Bébé, qu'en est-il ? À partir de 15 mois, on adapte leur texture (soupe ou purée) pour permettre de les « ingérer »... en toute sécurité et faciliter leur digestion ! Ensuite, en garniture ou salade : ils peuvent être servis « tels quels » ou intégrés à d'autres aliments que Bébé connait déjà. Les pois chiches sont plus durs que les autres légumineuses... présentés sous forme de houmous, tartiné ou à la cuillère, leur découverte n'en sera que plus ludique ! Mélangés à des céréales (riz/lentilles par exemple), on obtient un plat tout en couleur, riche en protéines : c'est ce qu'on appelle la « complémentation protidique », et cela permet de remplacer la viande ou le poisson de temps en temps ! Et leur préparation ? Certains ne nécessitent pas de trempage, comme les lentilles. Pour les autres, on peut les faire tremper le matin pour les cuisiner le soir... ou opter pour des légumes précuits (qui ne nécessitent pas de trempage), conservés au naturel ou surgelés.

DÉCOUVRE ...

Zoom sur leur culture

Les légumineuses, un atout pour l'environnement ! Représentant à elles seules un engrais naturel, elles engendrent peu d'émission de gaz à effet de serre, et leur culture est peu gourmande en eau ! De haute valeur nutritionnelle et économiques tant pour la planète que notre budget, pourquoi ne pas se laisser tenter ? Elles raviront le palais de Bébé et diversifieront les menus de toute la famille.

LE MOT DES MASCOTTES

« Avec nous, c'est le plein d'énergie assuré ! »

Velouté de lentilles corail à l'indienne

POUR 4 PERS. (à partir de 18 mois)

- 200g de lentilles corail crues
- 1 boîte de tomates pelées concassées (400 g)
- 20 cl de lait de coco
- 1 gros oignon
- 40 cl d'eau
- 1 c. à café de curry
- Sel

1. Peler, laver et émincer l'oignon. Le faire colorer dans une casserole avec un fond d'huile d'olive.

2. Ajouter le curry, le lait de coco et l'eau. Laisser réduire quelques minutes. Ajouter les tomates pelées concassées, puis les lentilles.

3. Laisser mijoter environ 1h à feu doux et à couvert en remuant de temps en temps.

4. Mixer le tout soigneusement, en ajoutant si nécessaire un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée. Saler et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Déguster !