

Des goûters hauts en couleurs et en saveurs

Petits gâteaux au potiron

Une recette idéale à réaliser avec les enfants qui selon l'âge manient l'emporte-pièce, voire le rouleau !

- 350 g de purée de potiron cuit et bien égoutté
- 350 g de farine
- 130 g de beurre à température ambiante
- 30 g de sucre roux (ou à défaut du sucre blanc)
- ¼ de cuillère à café vanille en poudre
- 2 jaunes d'œuf
- Mélanger la farine, le sucre et la poudre de vanille.
- Ajouter le beurre et malaxer du bout des doigts.
- Ajouter les jaunes d'œufs et la purée. Malaxer rapidement pour former une boule de pâte, qui doit être très légèrement collante. Si elle colle trop, ajouter un peu de farine et si elle est trop sèche, ajouter un peu d'eau.
- Filmer et réfrigérer 1h pour raffermir la pâte.
- Fariner le plan de travail et abaisser la pâte au rouleau pour obtenir une épaisseur de 3 mm environ.
- Découper à l'emporte-pièce et disposer sur une plaque chemisée d'un papier cuisson ou beurrée et farinée.
- Cuire 20 min. environ à 180 °C. Laisser refroidir avant de manipuler

À servir avec une petite trempette ou sauce

- > yaourt nature fouetté à la fourchette
- > compote sans sucre ajouté : pomme, pomme et poire, pomme et banane...

À tester : l'alliance pomme et fenouil en compote

- Contrairement à nombre d'adultes, les enfants apprécient en général le fenouil qui apporte un surcroît de saveur à la pomme.
- Cuire à la vapeur ou à l'étouffée avec un peu d'eau des pommes épluchées (3 à 4) avec un petit bulbe de fenouil.
- Mixer le tout et servir à température ambiante.

Noix de coco

Dès 8/9 mois, bébé peut manger de la noix de coco râpée ou en lait. Dès 12 mois, il peut goûter la noix de coco fraîche.

Crème de potiron au lait de coco

- 500 g de chair de potiron épluché
- 100 g de lait de coco non sucré
- ¼ cuillère à café de cannelle ou de vanille ou les 2 mélangées
- Cuire la chair du potiron à la vapeur.
- Mixer le potiron avec le lait de coco et les épices.
- NB : la noix de coco apporte une saveur très douce

Variante en version flan

- Sur la base de la recette précédente, ajouter 2 œufs + 1 jaune et mélanger.
- Répartir dans de petits moules beurrés.
- Cuire à la vapeur ou au four au bain-marie à 150 °C jusqu'à ce que le flan soit pris. Laisser refroidir.

Cookies moelleux au potiron pour environ 15 à 20 cookies

- 100 g de purée de potiron bien égouttée
- 110 g de farine
- 30 g de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure
- une pincée de cannelle
- Mélanger tous les ingrédients
- Former des petits tas sur une plaque chemisée d'un papier cuisson ou beurrée et farinée.
- Cuire 15 à 20 min. au four à 180 °C.

La polyvalence de la purée de légumes en dessert

Une purée de potiron peut être servie telle une compote, juste agrémentée d'un peu de cannelle ou de vanille ou d'un peu de pomme cuite. Elle peut être mélangée à un peu de semoule de blé ou de maïs (polenta). En ajoutant un peu d'œuf, elle devient flan ou far léger. Dans les gâteaux, elle permet d'apporter du moelleux et sert donc à « mouiller » une pâte en remplacement des liquides. Dès qu'une recette vous convient, vous pouvez jouer sur des nuances en remplaçant la purée initiale par une autre purée de légumes doux comme carotte, betterave, panais...

C'est l'heure du goûter !

Pour des goûters moins sucrés et plus diversifiés

A la découverte du potiron



Les enfants consomment bien trop de sucre. C'est l'une des conclusions du rapport annuel 2019 de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses). Plus ils sont jeunes, plus ils consomment de sucre, révèlent les chiffres de l'Anses. En effet, 75 % des 4-7 ans, 60 % des 8-12 ans et 25 % des 13-17 ans en ont une consommation abusive. Or, le sucre est responsable de maladies telles que l'obésité ou le diabète. Comme les habitudes alimentaires prises dès le plus jeune âge forgent les réflexes de demain, l'Anses préconise donc de réduire « en urgence » l'utilisation et de mener avec attention l'étape fondamentale de la diversification alimentaire.

La diversification alimentaire du nourrisson : une étape essentielle

L'alimentation des nouveau-nés et des tout-petits comprend différentes étapes de transition : une alimentation ombilicale qui passe à une alimentation orale à base uniquement de lait, puis l'introduction d'aliments variés et notamment solides (1^{re} phase de diversification) et enfin le

passage aux aliments de la table familiale (2^e phase de diversification). Cette étape dans le développement de l'enfant est primordiale. Elle permet d'une part de prévenir la formation d'allergies, mais aussi d'affiner le palais de l'enfant et l'habituer à une large palette de goûts qui lui permettront plus facilement de maintenir une alimentation équilibrée et variée au cours de sa vie future.

- Dans son avis sur les enfants de 0 à 3 ans, l'Anses précise les pratiques de diversification permettant de favoriser l'acceptation de nouveaux aliments.
- Un début de diversification entre 4 mois révolus et pas après 6 mois comme préconisé auparavant.
- L'offre d'un maximum d'aliments variés entre 5 et 18 mois, fenêtre favorable d'acceptation de nouveaux aliments.
- La présentation répétée d'un aliment initialement refusé.
- L'importance accordée au moment des repas.

Le rapport conclut sur une question pour le moins actuelle : celle de la distraction visuelle lors des repas. L'agence souligne le rôle néfaste que jouent les écrans au moment du déjeuner ou du dîner, détournant l'attention de l'enfant de son assiette. Selon une étude récente, chez 47 % des enfants de 2 ans, la télévision fonctionne généralement pendant les repas. Une habitude à proscrire.

« Attention certains produits trop sucrés pris hors du rayon bébé sont donnés dès le plus jeune âge, avant 4 ans »

précise Irène Margaritis, responsable de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition de l'agence sanitaire.

Limiter les produits trop sucrés

Pour cela, l'Anses recommande divers leviers d'action.

- Réduire drastiquement la consommation de jus de fruit. Au maximum un verre par jour et pas tous les jours.
- Réduire les gâteaux et sucreries trop souvent donnés lors du goûter. Ces aliments riches en sucre, mais d'un faible intérêt nutritionnel, peuvent être aisément remplacés : produits laitiers naturels, fruits frais, à coque (noix, amandes...) et de l'eau, recommande l'Anses.

Privilégier le fait-maison

Ce choix permet de se rendre compte des quantités de sucre ajoutées. En effet, le sucre se cache partout dans les produits industriels comme les céréales du petit déjeuner, les compotes et certains produits laitiers.

Même ceux qui affichent « sans sucres ajoutés » contiennent en réalité des ingrédients ajoutés, naturellement sucrés comme le moût de raisin, les extraits de jus de fruits concentrés, les raisins secs qui peuvent au final apporter plus de sucre qu'on ne l'imagine.

Les habitudes alimentaires des enfants sont très largement inspirées de celles de leurs parents. Pourquoi ne pas revoir les nôtres par la même occasion ?

C'EST L'HEURE DU GOÛTER !

est un projet initié par le Collectif parentalité d'Ambert et financé par l'Agence régionale de santé (ARS).

Sa mise en œuvre a été confiée à Elisabeth de la Fontaine d'anachronique (Marat),

en partenariat avec le multi-accueil de la Maison de l'Enfance de Marat et de la Maison des Solidarités d'Ambert.

La douceur et le sucre



L'enfant et les saveurs ou la naissance du goût

La préférence de bébé pour les saveurs sucrées commence bien avant la naissance. En effet, dans le ventre de maman, le fœtus réagit déjà avec plaisir au goût sucré du liquide amniotique ! Ainsi, bébé a déjà passé 9 mois à déguster un doux liquide sucré. Cela explique pourquoi l'attrait pour la saveur sucrée est inné chez l'humain !

À sa naissance, il retrouve cette saveur dans le lait, avec le lactose (sucre naturellement présent dans le lait). Puis, au moment de la diversification, bébé découvre et apprend à apprécier de nouvelles saveurs, et continue à se délecter du goût sucré avec les fruits et certains légumes. Les plus jeunes sont spontanément attirés par la saveur douce qui leur permet d'identifier les aliments plus richement dotés en glucides et donc en densité énergétique dont ils ont besoin pour croître.

Mais la saveur douce n'est en rien équivalente au sucre qui en est l'exacerbation extrême, surtout s'il s'agit de sucre blanc

« Plus on donne de fruits et de légumes à un enfant avant l'âge de 3 ans, plus on de chances qu'il conserve une alimentation diversifiée en grandissant. »

totallement dépourvu de minéraux et de vitamines, dont l'effet sur l'organisme est semblable à celui d'une drogue. Dès lorsqu'il s'agit de sucrer un peu, privilégier un sucre roux ou mieux encore un sucre intégral et passé l'âge de 1 an (surtout pas avant), un peu de miel.

Miser sur la douceur des légumes

Mieux vaut donc jouer avec la douceur naturelle des aliments pour satisfaire les besoins nutritionnels et ouvrir à de nouveaux aliments. Les légumes doux offrent une belle opportunité de diversification et permettent de sortir du clivage strict salé/sucré et plat/dessert, qui sont davantage des habitudes culturelles, qui plus est très françaises. Il est d'ailleurs conseillé de les introduire dans l'alimentation avant les fruits.

Et le sel ?

Pas de sel jusqu'à un an

Jusqu'à un an, les besoins quotidiens en sel sont d'environ 1 g, et sont naturellement apportés en grande partie par le lait. On ne sale donc pas les plats de bébé. Ses reins n'étant pas encore matures, le sel (comme l'excès de protéines) aurait pour effet de les fatiguer. D'où l'intérêt, sur ce point aussi, du fait-maison.

Jusqu'à 2 ans : avec parcimonie

Les besoins en sel augmentent progressivement durant la petite enfance pour atteindre 6 g/ jour à l'âge adulte. Il devient possible d'ajouter de temps en temps une toute petite pincée de sel pour exhausser le goût, mais attention à ne pas créer une dépendance. Pour diversifier les goûts, mieux vaut miser sur les épices (cumin, cannelle...), herbes (persil, ciboulette, thym...), condiments (échalote, ail, oignon...). Attention aux aliments introduits lors de la diversification alimentaire qui contiennent parfois une quantité de sel importante comme le pain, le fromage ou le jambon.

Comme souvent, tout est donc question d'équilibre, d'apprentissage et d'habitude à donner à ses enfants.

Les sources de glucides ou sucres

Les glucides sont présents dans la plupart des aliments, à l'exception des lipides (ou graisses et huiles), en proportions variables.

Aliments très sucrés

- Produits sucrants
Sucres, miels...
- Produits sucrés
Sodas, bonbons, barres chocolatées, biscuits, viennoiseries, glaces, desserts lactés, confitures...
- Céréales raffinées
- Jus de fruit, boissons sucrées

Aliments sucrés

- Céréales complètes et légumineuses
- Tubercules (pomme de terre)
- Fruits autres que rouges
- Légumes racines (carotte, betterave...) et certains légumes fruits (potiron, potimarron...)

Les peu sucrés

- Baies rouges
- Fruits à coque (noix et amandes) et graines (tournesol...)

Les très peu sucrés

- Légumes peu sucrés (concombre, courgette, salade verte...)
- Les produits laitiers

Insignifiant ou nul

- Viandes, poissons, œuf...

A la découverte du potiron

Le potiron est botaniquement un fruit, à la chair douce et colorée, qui entre déjà dans nombre de desserts pour les grands. Riche en fibres (régulation du transit et de la glycémie), en vitamine C, folates (vit. B9) et de nombreux anti-oxydants dont le bêta-carotène qui lui donne sa couleur, il convient parfaitement aux bébés dès 4/6 mois.

Cuit, il se prête aisément à différentes préparations. Presque nature simplement au four ou réduit en purée pour réaliser des veloutés, des purées bien sûr et aussi des crèmes, flans, gâteaux et biscuits...

Pour un résultat plus goûteux, choisir du potimarron, plus parfumé, à la chair moins aqueuse et plus douce.

Recettes à partir de 1 an

Ces recettes favorisent la douceur et non le sucre, ce qui peut surprendre un adulte

Potiron confit au four

des cubes assez gros de potiron épluché un peu de cannelle ou de vanille en poudre

- Disposer les cubes sur un plat légèrement huilé.
- Les saupoudrer légèrement de vanille ou de cannelle
- Les mettre au four préchauffé à 180 °C jusqu'à ce qu'ils soient tendres (temps variable selon la taille et l'étalonnage du four).
- Laisser refroidir avant de découper en cubes plus petits.

Nb : la cuisson au four est une cuisson sèche qui favorise l'évaporation de l'eau contenue dans les aliments, permettant de concentrer les arômes et les saveurs. De nombreux légumes peuvent être cuits ainsi : les racines (carotte, patate douce, panais...), les fruits (courgette, tomate...) et même les fleurs (chou-fleur notamment).

Muffins au potiron pour 8 muffins

300 g de potiron pelé, coupé en dés puis cuit à la vapeur ou à défaut, à l'eau

- 120 g de farine
- 30 g de sucre roux
- ½ sachet de levure sans phosphate (voir ci-dessous)
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 50 g de beurre
- ¼ de cuillère à café de cannelle, de gingembre et de muscade en poudre
- Préchauffer le four à 180 ° (th. 6).
- Cuire le potiron à la vapeur ou à l'eau 15 min à l'eau. L'égoutter, puis le mixer.
- Mélanger dans un saladier la farine, le sucre, la levure et les épices.
- Mélanger l'œuf battu, le lait et le beurre fondu, verser dans le saladier, mélanger.
- Ajouter la purée de potiron. Verser dans les moules et enfourner 25 min.

Cannelle et vanille, des épices toutes douces dès 6 mois

Ces 2 épices apportent de la douceur et du goût aux préparations.

La cannelle est un régulateur de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Elle facilite la digestion.

La vanille apaise, réconforte et assainit le système digestif.

Les phosphates

Les phosphates sont des dérivés de phosphore. Si celui-ci est essentiel, l'excès sous forme d'additifs (phosphates inorganiques) dans la nourriture est préjudiciable à certains enfants, en moyenne 2 à 3 sur 10 et surtout des garçons. Les effets de cette intolérance commencent à se manifester au moment où l'enfant quitte le stade du nourrisson pour une alimentation diversifiée donc dès l'âge de 2 ou 3 ans, pour atteindre un point culminant vers 10 à 13 ans et se manifester encore durant l'adolescence. Les phosphates contribuent notamment à l'hyperactivité. 83 % des garçons et 87 % des filles hyperactifs voient une amélioration de leur état par une diète sans phosphates (levure chimique, lécithine de soja, di, tri, et polyphosphates). Mieux vaut donc les éviter.

Il est facile de trouver de la poudre à lever sans phosphate en boutique bio. Les additifs alimentaires feront ultérieurement l'objet d'un développement spécifique.