

A la découverte de la carotte

Biscuit roulé à la carotte, râpée ou en purée, pour une bûche insolite

Un biscuit sans angoisse qui s roule et se déroule sans casser ! La base peut servir à la confection de petits biscuits dès lors que l'on dispose la pâte en petits tas sur la plaque.

- 4 œufs, blancs et jaunes séparés
- 25 g de sucre
- 100 g de farine (pour une version sans gluten, opter pour riz ou châtaigne)
- 1/2 càc de poudre à lever sans phosphate
- 2 carottes finement râpées ou 200 g de purée de carotte
- 1 càc de gingembre + 1 càc de cannelle + 1/4 càc de noix de muscade

Garniture

Une crème à l'avocat, véritable crème au beurre végétale qui fait craquer même les grands.

- Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
- Ajouter les carottes râpées, les épices et mélanger. Ajouter la farine et la levure. Mélanger.
- Battre les blancs en neige avec le sel. Les incorporer à la pâte.
- Verser la pâte sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson et lisser.
- Cuire à 180 °C 12 min. environ.
- Retourner le biscuit sur un torchon humidifié. Retirer la feuille, enrouler le biscuit dans le torchon humide et laisser refroidir.
- Étaler la garniture en une fine couche sur le biscuit refroidi.
- Rouler le biscuit. Retirer les extrémités.
- Glacer éventuellement au chocolat.

Crème à la carotte

- 400 g de carottes coupées en morceaux
- 40 cl de lait
- 30 g de fécule de maïs
- 1 càs de sucre
- 1 grosse pincée de cannelle
- un peu de zeste d'orange (bio impérativement !)
- Cuire les carottes 20 min. à l'eau bouillante ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Les égoutter
- Les mixer avec le reste des ingrédients.
- Reporter l'ensemble dans une casserole sur feu doux. Faire épaissir sans cesser de tourner et couper le feu 2 min après l'ébullition.
- Laisser refroidir et servir bien frais.

Flan de carottes pour 9 mini flans

- Ces flans se cuisent au four ou dans des ramequins à la vapeur.
- 5 carottes épluchées et coupées en rondelles
 - 25 g de beurre
 - 25 cl de lait
 - 1 œuf
 - 1 càs de crème
 - Cuire les carottes à la vapeur ou à l'eau bouillante 20 min. Elles doivent être fondantes.
 - Préchauffer le four à 200 °C.
 - Ajouter le beurre, mélanger et remettre sur le feu 2 minutes.
 - Verser le lait, la crème puis l'œuf. Mixer.
 - Verser la préparation dans des moules individuels.
 - Enfourner 30 min. Attendre qu'ils tiédissent un peu avant de démouler.



anacronique

C'est l'heure du goûter !

N° 2

Pour des goûters moins sucrés et plus diversifiés

A la découverte de la carotte

Alors que l'Anses dénonce l'excès de sucre dans le goûter des enfants, l'Oms pointe du doigt l'excès de glucides dans les préparations infantiles industrielles et il est vrai que certaines préparations réservent des surprises. Pour autant, rien ne sert de paniquer, mais de considérer ces préparations comme des solutions de dépannage, comme le sont toutes les conserves. Et saisissons l'opportunité de ce constat pour redécouvrir le fait-maison au final très simple à mettre en œuvre et qui fait bien davantage que sustenter les petits ventres !

Un signal fort envoyé à l'enfant

Accepter de consacrer un peu de temps et d'attention à la préparation des repas pour son enfant, surtout lorsqu'il en est le témoin plus ou moins actif, est perçu comme un message d'amour par l'enfant qui se sent valorisé, apprécié, sécurisé.

Stimuler son éveil sensoriel

Inviter l'enfant à participer à chacune des étapes de préparation est un gage d'acceptation des nouveaux produits. Saisir toutes les occasions : cueillette au jardin, course sur le marché, lecture de la recette, cuisine, description de ce que l'on fait... Le faire toucher, sentir et éventuellement goûter car l'enfant appréhende facilement le monde par la bouche...

« Les 1000 premiers jours ou les 3 premières années sont déterminantes pour le développement en santé de l'enfant puis de l'adulte. Investir un peu, y compris de soi, est le plus beau des cadeaux à lui faire. »

Votre enfant mérite le meilleur

Parce que notamment sa flore intestinale n'est pas encore mûre (et donc par extension, son système immunitaire), l'enfant est particulièrement vulnérable à tous les polluants issus de l'alimentation et de l'environnement, à commencer par les résidus chimiques de culture, les perturbateurs endocriniens (contenants en plastique, revêtements anti-adhérents type Téflon®... produits d'entretien et d'hygiène), les métaux dits lourds et les additifs alimentaires dont beaucoup désorganisent la flore. Choisir des aliments de qualité, si possible bio ou le plus naturels possible s'impose. Et choisir des aliments les moins transformés possibles comme par exemple des huiles de première pression à froid et non des huiles raffinées, totalement altérées par le raffinage, à ajouter seulement au moment du service. De la même façon, éviter le contact des aliments chauds avec le plastique, ne pas utiliser d'ustensiles à revêtement anti-adhérent, ni d'ustensiles en aluminium.

Simplicité absolue de mise en œuvre

Pour cuisiner, deux ustensiles s'avèrent hautement pratiques sachant qu'il existe sur le marché des combinés adaptés spécifiquement à la préparation des repas pour bébé. À chacun de choisir ce qui le sécurise le plus, l'objectif étant de se simplifier la tâche, tout en prenant du plaisir.

• Un cuit-vapeur

La vapeur est le mode le plus simple, le plus sain et le plus pratique. Il préserve nutriments, saveurs et couleurs et s'avère rapide (15 à 30 min. maximum selon la nature des produits et la taille des morceaux). Il convient aux fruits, légumes, viandes et poissons. Il permet en outre un ultime « nettoyage » des aliments. Les crèmes prises, les flans et même les gâteaux peuvent être cuits à la vapeur. La vapeur est aussi idéale pour réchauffer.

Le principe : un panier suspendu au-dessus de l'eau en ébullition. Le plus simple est la marguerite que l'on déploie au fond d'un faitout, le couscoussier, les faitouts ou cocottes en inox ou émaillés assortis d'un panier vapeur ou les cuits-vapeur (attention pas de contact direct entre plastique et aliment).

La cocotte minute

n'est pas un choix optimum car les températures atteintes détruisent une bonne part des vitamines. De plus, comme toutes les cuisson à l'eau, les pertes minérales sont très importantes.

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



« La vocation d'un enfant est d'aller bien et la seule chose fondamentale dont il a besoin pour grandir en santé est l'amour de ses proches. Le seul aliment avec lequel il faut rester vigilant est le sucre. »

Olivier Soulier, médecin, homéopathe, gynécologue



• Un mixeur plongeur ou un blender de qualité

Un mixeur est facile à manipuler, idéal pour les petites quantités. Choisir un pied inox plus durable et plus sain.

Le blender, surtout choisi un peu puissant permet d'obtenir des textures très crémeuses sans adjonction de crème. Il permet même de réaliser des crèmes de fruits (pomme, poire) crues.

Investir dans de l'excellent matériel permet de profiter de ses atouts pour de longues années car même pour les grands, c'est un outil ultra performant et appréciable au quotidien.

Un peu d'organisation

• Planifier ses menus pour la semaine est le plus sûr moyen de ne pas être pris au dépourvu. Une fois les choses écrites, l'esprit se libère.

• Planifier ses achats, c'est aussi économiser du temps.

• Prévoir un temps pour effectuer quelques préparations de base à l'avance.

• Faire des économies d'échelle en prélevant la part de bébé avant de cuisiner le reste pour la famille.

• Ne pas hésiter à voir un peu large et

congeler des morceaux de légumes cuits ou même en purée, le tout portionné selon le poids qui convient (50, 100 g...) ce qui constitue aussi une réserve au cas où...

• Dans le même ordre d'idée, avoir quelques légumes nature (sans sel ajouté !) surgelés peut simplifier la vie.

• Pour réchauffer : penser à sortir les portions l'avance et réchauffer au bain-marie ou à la vapeur.

Que penser des petits-pots ?

Bio ou conventionnels, tous sont soumis à la même réglementation très stricte, en vigueur depuis 1976, qui vise à limiter les résidus de produits toxiques issus des cultures ou de l'élevage. La dernière étude en date fait état de résultats plutôt satisfaisants. Par ailleurs, élaborés avec des pédiatres, les recettes sont sensées respecter les besoins de l'enfant. Alors, tout bon ? Eh bien non car ce sont des conserves qui pâtissent des mêmes défauts que toutes les conserves : altération du goût, des textures, perte en vitamines... sans compter quelques additifs peu recommandables.

• Un goût uniformisé

Pour les petits pots, le goût s'avère assez standard et il est difficile de distinguer les ingrédients, ce qui ne concourt pas à une bonne appropriation de la diversité.

Les pertes en vitamines sont théoriquement compensées, oui mais avec des vitamines de synthèse que le corps identifie plus difficilement.

• Trop de glucides (sucres)

Certaines préparations sont enrichies en pomme de terre ou en amidon de maïs pour leur assurer une belle texture, ce qui les rend trop riches en glucides au final. Prendre donc le temps de lire les étiquettes.

• Des graisses pas forcément adaptées

Certaines préparations contiennent de l'huile de palme ou de la coprah (huile de coco raffinée)... à éviter ! D'autres sont certes enrichies avec de l'huile de colza ou autre garantir les apports en acides gras poly-insaturés type oméga-3 et oméga-6. En théorie c'est très bien, mais en pratique, il faut savoir que ces acides gras ne supportent absolument pas le chauffage...

Moins de polluants, mais encore quelques additifs

La réglementation garantit notamment une concentration en pesticides, en nitrates et en métaux lourds ne dépassant pas les normes de l'agriculture biologique ; des aliments sans conservateurs, sans colorants et sans édulcorants. Elle autorise en revanche le recours à 53 additifs (contre 400 dans l'alimentation courante), parmi lesquels certains aux méfaits potentiellement problématiques selon Que choisir (problèmes de croissance, troubles intestinaux, déshydratation...), ce à quoi les autorités répondent que les doses employées sont sans danger.

Dans l'absolu, mieux vaut donc ne pas en abuser.

A la découverte de la carotte

Ah la carotte, une vraie bénédiction que ce légume disponible toute l'année, bon marché et toujours apprécié des enfants, y compris dans les « desserts ». Riche en fibres douces lorsqu'elle est cuite, elle contribue à réguler le transit, assainir la sphère intestinale, cicatriser les muqueuses. Elle est aussi l'alliée du foie et soutient donc globalement la digestion. Riche en minéraux et en vitamines dont le fameux bêta-carotène (ou pro-vitamine A) qui lui donne sa si jolie couleur, elle contient aussi d'autres pigments protecteurs. En rondelles, en bâtonnets, en purée, elle sait jouer sur la diversité des formes pour renouveler le plaisir de façon simple.

Bâtonnets de carotte vapeur et ses trempettes

- des carottes pas trop grosses
- Découper les carottes en bâtonnets de 5 / 6 cm de long et d'épaisseur homogène.
- Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- laisser refroidir hors du panier vapeur.

Trempettes

- Compote de pomme à la mandarine ou à l'orange.
- Yaourt battu avec un peu de vanille ou cannelle en poudre.
- Avocat mixé à cru avec un peu de sucre ou de compote de poire ou de pomme ou de yaourt.

Petits gâteaux à la carotte

- 200 g de carottes râpées
- 150 g de farine
- 1 œuf
- 50 g d'huile d'olive
- 1/2 càc de bicarbonate de soude
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Verser dans des moules à muffins individuels.
- Cuire 20 min. à 180 °C.

Petits sablés

- 250 g de farine
- 50 g de beurre doux à température ambiante, coupé en morceaux
- 100 g de purée de carotte
- 1 càs de sucre
- vanille
- 1 œuf
- Mélanger la farine et le sucre. Ajouter le beurre et sabler la pâte avec les doigts.
- Ajouter l'œuf et la purée de carotte. Amalgamer rapidement pour former une boule.

Attention, ne pas trop travailler la pâte qui deviendrait plus dure !

• Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte pas trop fine (sinon les sablés seront trop secs).

• À l'aide d'emporte-pièces, découper des formes. Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson ou beurrée et farinée. Dorer éventuellement les sablés avec du lait.

• Enfourner à 180 °C 10 à 15 min. selon le four et l'épaisseur des sablés.

Recettes à partir de 1 an

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

Biscuits à la carotte ou autre légume racine finement râpé

- 100 g de farine (blé ou, pour une version sans gluten, riz)
- 100 g de carottes râpées très finement
- 2 càc de sucre
- 10 cl de lait ou lait d'amande ou d'eau
- 50 g de purée d'amande
- Préchauffer le four à 160 °C.
- Mélanger les ingrédients secs.
- Ajouter le lait et la purée d'amandes. Bien mélanger. Ajouter les carottes et mélanger.
- Sur une plaque couverte de papier cuisson ou beurrée et farinée, disposer de petites boules de pâte. Cuire 10 à 15 min.

Purée d'amande blanche
Elle peut être donnée aux bébés à partir de 6 mois sauf si il y a allergie aux fruits à coque bien entendu

Elle peut remplacer la crème, voire le beurre dans les préparations, tout comme elle peut permettre avec de l'eau et un mixeur de réaliser en un clin d'œil un lait d'amande.

La poudre d'amande est à réserver au plus de 10 mois et l'amande entière au plus de 5 ans minimum.

Et le micro-ondes ?

Ce n'est pas une panacée car l'agitation des molécules d'eau tend à déstructurer les nutriments. Pour autant entre le discours des industriels et celui des opposants, le son de cloche n'est évidemment pas le même. Dans le doute, s'abstenir...

Attention, ne jamais mettre

en contact des aliments chauds avec du plastique !

Les différents types de plastiques contiennent des adjuvants de fabrication qui interagissent avec notre système endocrinien*. Ce sont des perturbateurs endocriniens au même titre que le sont des molécules chimiques utilisées en agriculture conventionnelle.

La chaleur favorise la migration de ces molécules vers l'aliment : ne pas réchauffer dans du plastique, ne pas mixer à chaud avec un mixeur au pied plastique, ni dans un robot ou blender dont le bol n'est pas en verre.

***système endocrinien** : l'ensemble des glandes (pancréas, thyroïde, surrénales, système reproducteur...) permettant l'adaptation