

À la découverte de la betterave

Muffins à la betterave et à la banane • 12 muffins

- NB : 1 tasse = 2 pots de yaourt
 2 œufs
 1 banane bien mûre
 1 tasse de betterave cuite, pelée et coupée en morceaux
 3 càs de sucre
 1/4 de tasse d'huile d'olive
 1/2 tasse de lait ou de lait d'amande
 2 càc de levure
 1/4 de tasse de farine
- Préchauffer le four à 180 °C. Huiler ou chemiser de caissettes en papier 12 moules à muffin.
 - Au robot, broyer tous les ingrédients humides, puis transférer le mélange dans un bol.
 - Ajouter tous les ingrédients secs et mélanger afin de former une pâte, sans plus.
 - Répartir le mélange dans les moules, puis cuire au four pendant 25 min.

Gâteaux roses, pomme et betterave • pour 12 petits gâteaux

- 2 pommes
 130 g de betterave cuite, pelée et coupée en morceaux
 2 œufs
 70 g de sucre
 Un peu de cannelle et/ou vanille en poudre
 100 g de farine
 25 g de féculé de maïs ou de pomme de terre
 1/2 sachet de levure
- Mixer les pommes avec les betteraves.
 - Ajouter les œufs, le sucre, puis la farine avec la féculé et la levure. Bien mélanger.
 - Verser dans les moules individuels et cuire 30-45 min. à 180 °C.

Crème dessert à la betterave

- 40 cl de lait
 70 g de sucre
 3 jaunes d'œufs
 30 g de féculé de maïs
 1 gousse de vanille fendue
 400 g de betterave cuite mixée
- Travailler les jaunes d'œufs avec le sucre et la féculé jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
 - Porter à ébullition le lait et la gousse de vanille, puis verser lentement le lait sur les jaunes d'œufs, en mélangeant.
 - Remettre le tout dans la casserole et cuire la crème sur feu doux, en la tournant jusqu'à ce qu'elle épaississe.
 - Retirer la crème du feu, ajouter la betterave mixée, mélanger.
 - Réfrigérer.

Crème de betterave et banane au lait de coco • pour 4 verrines (format pot de yaourt)

- 2 betteraves cuites moyennes
 1 banane
 10 cl de lait de coco
- Mixer tous les ingrédients ensemble.
- Variante : la banane peut être remplacée par de la pomme, soit 1 à 2 pommes selon la taille et le goût.

Crème betterave et orange

- 1 betterave cuite de taille moyenne, pelée et coupée en morceaux
 1 orange, jus et 1 peu de zeste
 option selon le goût : un peu de sucre et/ou de purée d'amande blanche ou de lait de coco ou de yaourt
- Mixer le tout. Sucre un peu si besoin ou ajouter un peu de purée d'amande ou de lait de coco ou de yaourt.



Compotée poire et betterave

- 300 g de poires cuites
 200 g de betterave cuite pelée et coupée en morceaux
 2 càs de sucre de canne complet
 1 càs de vanille en poudre
- Dans une casserole, mettre les poires coupées en morceaux. Ajouter le sucre et la vanille.
 - Faire compoter une dizaine de minutes, voire plus jusqu'à ce que les poires soient bien cuites.
 - Ajouter la betterave et mixer le tout.
 - Réfrigérer.



C'est l'heure du goûter !

Pour des goûters moins sucrés et plus diversifiés

À la découverte de la betterave



Diversification bien menée, gage de santé

Étape cruciale, la diversification ne doit débuter ni trop tôt ni trop tard et respecter un certain ordre d'introduction des nouveaux aliments. Outre le fait de favoriser l'appropriation des aliments, l'objectif est de ménager la flore intestinale non encore mature afin de garantir son futur équilibre, lui-même associé à un système immunitaire performant.

Bien conduire la diversification

Les préconisations officielles évoluent et proposent désormais de débuter entre 4 et 6 mois, sachant qu'il faut impérativement tenir compte des capacités de l'enfant.

4/6 mois

- légumes en purée lisse
- pomme de terre et patate douce : ce sont les 1^{ers} féculents introduits. S'ils permettent de donner de la texture, **attention à ne pas en abuser** car il s'agit de sources de sucres !
- fruits en purée lisse : à introduire rigoureusement après les légumes, soit 2 semaines environ, pour ne pas surexposer au sucre et créer ainsi une préférence. Éviter les fruits très allergisants comme l'ananas, la mangue ou le kiwi.

Néophobie alimentaire : pas de panique !

Il arrive souvent que l'enfant s'avère curieux et gourmand de tout puis traverse une phase de rejet d'aliments préalablement appréciés. Maintenir une offre diversifiée, les faire participer et montrer l'exemple.

7 mois (ou 1 mois après les légumes)

À ce stade, les textures peuvent évoluer avec des purées plus grossières par ex.

- viande et poisson, pas plus de 10 g au début et jusqu'à 1 an, mixée et mélangée aux légumes en purée. Puis 20 g jusqu'à 2 ans et 30 jusqu'à 3 ans. Attention, pas de charcuterie à cause de leur teneur en sel !
- œuf
- céréales et assimilées sans gluten, riz et sarrasin notamment. Attention, les biscuits doivent rester occasionnels.
- laitages nature (yaourt, fromage blanc, petit suisse...) vont remplacer progressivement les laits maternels et/ou infantiles.

8/9 mois

- céréales avec gluten, principalement blé et seigle.
- matières grasses ajoutées aux purées à raison d'1 cuillère à café par jour

12 mois

- introduction de petits morceaux isolés : légumes cuits, mais aussi crus râpés, coupés en lanières, fruits mûrs... Pour faciliter l'appropriation des morceaux, il est conseillé de laisser l'enfant jouer avec.

15/18 mois

- légumes secs : leur introduction reste tardive car ils sont riches en fibres assez difficiles à digérer.

Vers 2 ans

L'enfant mange comme les grands ou presque car il faut toujours rester vigilant par rapport au sucre et dans une moindre mesure au sel.

Conseils

- Respecter le rythme de l'enfant.
- Ne jamais forcer un enfant à manger un aliment qu'il refuse.
- Ne pas recourir au chantage affectif.
- Reproposer un aliment refusé... 1 fois, 2 fois 3 fois... et même 10 fois.
- Proposer une offre d'aliments diversifiée, surtout en légumes, pour laisser à l'enfant le choix
- Éviter de cacher un aliment peu apprécié sous une couche de fromage, crème ou autre...
- Soigner l'ambiance et maintenir des repas en famille.

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.

L'enjeu d'une flore équilibrée

L'essentiel de notre immunité (70 à 80 %) siège dans nos intestins comme l'avaient déjà compris les médecines traditionnelles selon lesquelles santé et maladie naissent dans le ventre. Aujourd'hui, les nombreuses études effectuées sur le rôle de la flore intestinale - désormais dénommée microbiote ou microbiome - le confirment et permettent de mieux comprendre le fonctionnement de cet écosystème interne.

À la naissance, le système intestinal est vierge et se trouve immédiatement colonisé lors de l'accouchement par des bactéries de la flore du vagin, du côlon et du rectum de la mère, mais aussi du milieu dans lequel l'enfant voit le jour.

Cette flore est unique et propre à chacun. Mais, si la flore de la mère est déséquilibrée, celle de l'enfant le sera. Les premiers jours de la vie s'avèrent déterminants pour le développement de la flore. Un accouchement par césarienne va ralentir l'installation de la flore, tout comme l'abus d'antiseptiques ou la nutrition à base de laits maternisés.

Cette flore va évoluer et se diversifier au fil de la vie. Les entérobactéries sont les premières à coloniser le tube digestif dans les 24 à 48 h après la naissance. Elles vont créer un environnement pauvre en oxygène, caractéristique du tube digestif mature, qui permet le développement d'autres bactéries (bactéroïdes, bifidobactéries...) auxquelles s'ajoutent ensuite, par exemple, les streptocoques et les lactobacilles. Dès la fin de la première semaine de vie, des milliards de bactéries sont présentes dans les selles du nouveau-né.

Plus il grandit, plus sa flore devient complexe, diversifiée. À l'âge de 2 ans, elle est proche de celle de l'adulte.

Tout notre appareil digestif est habité par des bactéries, avec un accroissement de population au fil du trajet, la plus forte concentration se situant dans le côlon. Un adulte abrite 100 000 milliards de bactéries, soit 10 fois plus que le nombre de cellules de l'organisme, avec lesquelles il vit en harmonie, en symbiose.

Les nombreux rôles de la flore, premier rempart de notre immunité

- La flore achève la digestion des aliments et permet l'assimilation des nutriments.
- Elle assure la synthèse de certaines vitamines, B et K notamment, celle d'enzymes, et métabolise des hormones.
- Elle normalise l'acidité du milieu. Elle joue un rôle épuratoire par élimination des substances toxiques et par recyclage ou traitement de sécrétions ou de produits de transformation tels que le cholestérol, l'ammoniac...

- Elle assure le renouvellement de la muqueuse intestinale. Celle-ci est tapissée d'une couche de bactéries, qui constitue une barrière physique et chimique. En effet, ces bactéries produisent nombre de substances anti-biotiques, anti-fongiques et anti-virales, qui s'attaquent aux virus et bactéries pathogènes. Elles ont aussi la capacité de neutraliser les toxines ingérées.

Lorsque la flore est déséquilibrée, la paroi intestinale se trouve directement exposée aux agressions, voie royale pour le développement d'une inflammation intestinale chronique. Car, non seulement, la muqueuse n'est plus protégée, mais elle n'est plus nourrie puisque l'un des rôles clés des bactéries est de transformer la nourriture en nutriments pour permettre l'assimilation. C'est en effet à partir des bactéries que les cellules tirent nourriture et surtout énergie.

La santé de la muqueuse intestinale est donc directement tributaire de l'équilibre de la flore, clé de l'absorption et de l'immunité.

La DME diversification menée par l'enfant

Ce mode de diversification s'appuie sur le postulat que l'enfant est autonome et sait intuitivement ce qui lui convient, dans quel ordre et en quelle quantité.

En pratique, il s'agit de proposer une offre diversifiée d'aliments coupés en bâtonnets ou morceaux que l'enfant puisse saisir et ce dès 6 mois. Mais attention, si l'enfant agit de façon autonome, la présence d'un adulte reste indispensable !

Cette pratique favorise la curiosité et l'apprentissage précoce de la mastication. Elle permet de travailler également la dextérité.



Les allergènes majeurs

Alors que l'intolérance signifie l'incapacité pour l'organisme de métaboliser un composé et implique donc son exclusion absolue, l'allergie correspond au rejet d'un aliment par l'organisme et s'exprime de façons diverses, de la crise d'urticaire au choc anaphylactique. Attention, cette manifestation peut survenir de façon retardée. Une allergie peut disparaître avec le temps ou être corrigée. **Attention aux produits issus de l'agro-industrie, riches en additifs divers et en produits dérivés.**

Les intolérances majeures concernent le lactose (sucre du lait) et le gluten (fraction de protéines de certaines céréales dont le blé).

Pour les allergènes, chaque pays établit sa propre liste. En France, ces aliments doivent faire l'objet d'une information des consommateurs tant sur l'étiquetage des produits qu'au restaurant.

Pas de panique, il ne s'agit pas d'exclure nécessairement ces aliments de l'alimentation de l'enfant, mais il faut rester vigilant lors de leur introduction et la différer dans le temps si l'un des parents et surtout la maman présente un terrain sensible.

Liste des 14 allergènes majeurs

- Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et produits à base de ces céréales
- Crustacés et produits à base de crustacés
- Œufs et produits à base d'œufs
- Poissons et produits à base de poissons
- Arachides et produits à base d'arachides
- Soja et produits à base de soja
- Lait et produits à base de lait (y compris de lactose)
- Fruits à coques (amande, noisette, noix, noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches) et produits à base de ces fruits
- Céleri et produits à base de céleri
- Moutarde et produits à base de moutarde
- Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
- Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO2)
- Lupin et produits à base de lupin
- Mollusques et produits à base de mollusques

À la découverte de la betterave

En France, la betterave, parfois nommée carotte rouge (si la betterave est un légume racine, elle appartient à la même famille que l'épinard), est surtout consommée cuite et en salade alors qu'ailleurs, elle entre dans de nombreuses préparations dont le célèbre bortsch ou soupe à la betterave des pays de l'Est. Avec la vague crudivore, la betterave est sortie des standards et intègre de nombreuses recettes de smoothies, souvent associée avec des fruits qui lui apportent de la rondeur. Les enfants aiment généralement la betterave, peut-être aussi à cause de sa couleur et de sa douceur, contrairement à de nombreux adultes qui redoutent son goût parfois un peu terreux.

Pour confectionner des douceurs, il suffit de l'associer avec des épices douces (cannelle, vanille, mélange à pain d'épice) ou avec un fruit : l'orange lui apporte fruité et vivacité, la pomme, la banane et la poire la dotent d'un surcroît de douceur et d'arôme. En été, elle peut se marier avec bonheur avec du cassis, des groseilles, des framboises, des cerises... Elle permet aussi de réaliser de somptueux gâteaux au chocolat, dont la consommation doit néanmoins rester modérée chez les enfants. Une idée à garder sous le coude pour plus tard...

Côté bienfaits, la betterave mérite d'être mieux connue. Riche en anti-oxydants, amie du foie, hautement détoxifiante, elle intéresse aussi les sportifs en favorisant une meilleure oxygénation et donc une meilleure récupération, et aussi les déprimés grâce à la bêtaïne dont il suffit de retenir qu'elle permet de voir la vie en rose ! Cuite, ses fibres sont douces et favorisent le transit, sans oublier de colorer un peu les selles au passage !

Pour les enfants, la betterave est utilisée cuite.

Madeleines à la betterave

• pour 20 madeleines

- 2 œufs
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure
- 50 g de sucre
- un peu de vanille en poudre
- 2 càs d'huile d'olive
- 4 càs de lait
- 100 g de betterave finement râpée
- Battre les œufs, l'huile et le lait. Ajouter le sucre, la farine, la levure et la vanille. Bien mélanger la pâte.
- Incorporer la betterave.
- Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant au moins 1 h (plus si possible).
- Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer et fariner des moules à madeleines.
- Remplir chaque alvéole aux 2/3.
- Mettre les madeleines à cuire au four pour 15 min. environ.
- Démouler dès la sortie du four et laisser refroidir sur une grille.

Cookies betterave & pépites de chocolat

• pour 9 cookies

- 140 g de betterave cuite, pelée et coupée en morceaux
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 90 g de farine
- 5 g de levure
- 2 cl (1/2 càc) de sirop d'érable ou 1/2 à 1 càc de sucre
- 5 g d'huile de coco ou 1 càc d'huile d'olive
- Mixer la betterave avec l'huile et le sucre jusqu'à obtention d'une purée.
- Préchauffer le four à 180 °C.
- Mélanger la farine avec la levure. Ajouter la purée de betterave et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte.
- Incorporer les pépites de chocolat.
- Disposer des amas de pâte sur la plaque recouverte si besoin de papier cuisson.
- Enfourner 15 min. Contrôler la cuisson et prolonger de quelques minutes si nécessaire. Laisser refroidir sur une grille.