



Ulrike Lambach
NUTRITIONNISTE

KIDS ET LEGUMES EN 10 CONSEILS

1) LA TEXTURE:

Evitez les grains, les pépins et les textures fibreuses:
ce qu'ils aiment, c'est du lisse et du croquant

2) SALADES NI VU, NI CONNU:

On mélange des crudités à des aliments "amis" (pâtes, riz etc),
et on les assaisonne d'une sauce douce (yaourt ou mayo pour l'onctuosité)

3)BRICKS LUDIQUES:

On emballle les légumes (avec un peu de fromage fondant p.ex):
Nos kids seront emballés

4) PUREE!

On mixe les legumes difficiles avec une patate (douce) pour faire une purée bien onctueuse

5) ON CRAQUE POUR LES CROQUETTES:

Vive les galettes (moitié légumes/moitié patates, lié avec un oeuf battu) cuites à la poêle avec un peu d'huile d'olive

6) CREMES A TARTINER:

On passe les legumes "beurk" (lentilles, haricots,pois-chiches) au mixeur avec du fromage blanc, de l'huile d'olive pour avoir une préparation à tartiner bien lisse

7 LASAGNE MULTI-COUCHE:

Il n'y a pas que la viande hachée et le coulis de tomates:
On planque entre les feuilles de pâte courgettes,
carottes,aubergines,champignons,patate douce passés à la mandoline

8) OMELETTE ARC-EN-CIEL:

L'important, c'est de couper les legumes en tout petits morceaux pour qu'ils passent incognito

9) FLANS TOUT DOUX:

Brocolis, chou-fleur etc passent beaucoup mieux en mode fondant

10) GRATINS CACHE-CACHE:

Même les chicons passent: on cuit à la vapeur, on nappe de béchamel et on gratine au four