

Sushi concombre

Ingrédients:

Pour 8 personnes
2 concombres
200 g de thon
4 carottes
120g de fromage



Préparation des sushis concombre:

Laver le concombre puis le découper en tronçons d'environ 10cm
À l'aide d'une cuillère à café, vider le centre mou du concombre
Peler la carotte et la découper en bâtonnets
Découper le fromage en bâtonnets
Avec une petite cuillère, farcir le concombre avec un peu de thon en le pressant bien contre le bord pour qu'il n'occupe que la moitié de l'espace vide
Ajouter les bâtonnets de carotte et fromage dans l'autre moitié
Pour finir, découper des rondelles de concombre d'environ 1,5cm d'épaisseur

Brocoli façon pizza

Ingrédients:

Pour 8 personnes
500 gr de brocoli
8 càs de sauce tomate
80g de fromage râpé



Préparation des brocolis façon pizza :

Commencer par découper le brocoli en fleurets et le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 20mn)
Ensuite, disposer les fleurets sur une plaque du four couverte de papier sulfurisé et écraser chaque morceau de brocoli à l'aide d'un verre ou d'une tasse
Étaler un peu de sauce tomate sur chaque morceau de brocoli puis saupoudrer de fromage râpé
Gratiner 5-10mn à 200°C.

Petits flans aux légumes

Ingrédients:

Pour 8 personnes
400g de brocoli
4 carottes
400g de chou-fleur
500 ml de crème liquide
8 oeufs
2 càc de curry en poudre
Sel, poivre

Préparation des flans aux légumes:

Commencer par laver et peler les légumes et les couper en petits dés.
Cuire les dés de légumes environ 5mn dans l'eau salée
Dans un bol, battre les œufs puis ajouter la crème, les épices et les légumes. Bien mélanger.
Verser le mélange dans de petits moules et cuire au four 30 à 35mn à 160°C

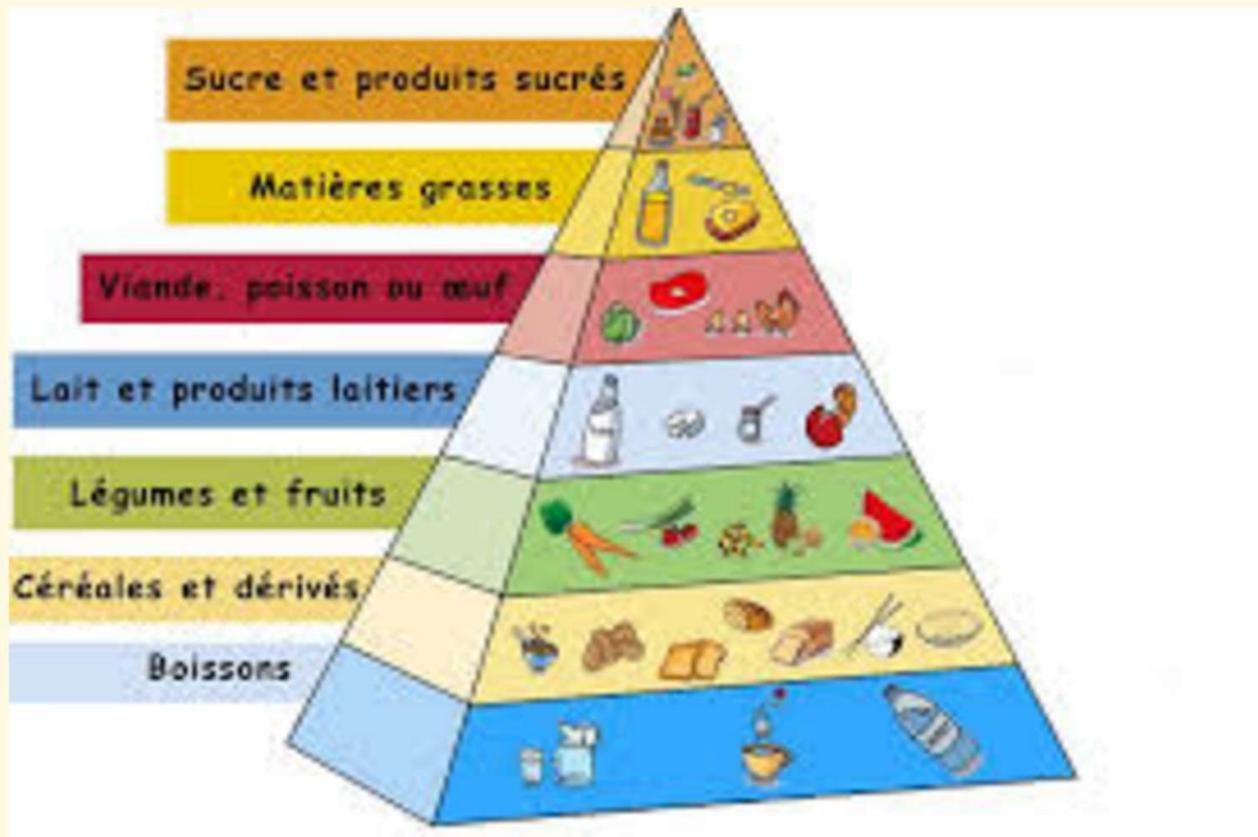
Verrines fruitées

Ingrédients:

Pour 8 personnes
 400g de fraises
 100ml de lait
 2 poire mûre
 240g de yaourt nature
 1 melon
 1 càc d'essence de vanille

Préparation des verrines fruitées:

Commencer par peler la poire et la découper en morceaux.
 La passer au mixeur avec les fraises, le yaourt, l'essence de vanille et assez de lait pour obtenir une texture crémeuse.
 Couper le melon en petits morceaux.
 Remplir les verrines avec le mélange poire fraise puis décorer avec la melon.
 Servir frais.



Les besoins alimentaires journaliers des enfants selon leur âge

	Féculents et céréales cuits	Légumes	Fruits	Lait*	Yaourt	Fromage	Huile (olive ou colza)	Beurre	Viande ou poisson ou légumes secs, noix...
4 à 6 ans	250 g	250 g	2 fruits	200 ml	1 yaourt	30 g	20 g	15 g	50 g
7 à 9 ans	300 g	300 g	2 fruits	250 ml	1 yaourt	40 g	30 g	20 g	80 g
10 à 12 ans	400 g	350 g	3 fruits	250 ml	2 yaourts	40 g	35 g	25 g	100 g