

Comment faire manger des légumes à votre enfant ?

Lui faire manger des légumes, c'est avant tout familiariser votre enfant avec cet aliment. Sans le forcer, il faut que la présence des légumes devienne une habitude mais également un plaisir.

Que peut-on faire avec les légumes ?

- Transformez-les en potages qui, agrémentés de pâtes « alphabet », donnent des soupes rigolotes.
- Cuisinez-les en gratins, quiches et tartes, plus séduisants pour les enfants.
- Réduisez-les en purée compacte et mouler-les en différentes formes amusantes.
- Associez-les aux féculents (pâtes ou riz).
- Mélangez-les avec un ou deux œufs, un peu de lait ou de crème. Versez la préparation sur une pâte brisée et en 10 minutes, vous aurez préparé une tarte salée.

Quelques astuces

- **Faites-lui découvrir les légumes « en vrai »**

Si vous avez un potager, faites-le participer à la plantation, à l'arrosage et à la cueillette pour créer une familiarité avec ce qui lui sera servi plus tard.

Emmenez-le avec vous au marché ou au supermarché et faites-le choisir les légumes qu'il souhaite manger au prochain repas. Présentez-lui chaque légume et admirez ensemble les formes, les couleurs... Faites-les lui toucher, sentir puis mettre avec vous dans le panier. C'est valorisant pour lui de prendre part à ce que vous préparerez ensuite pour lui.

- **En cuisine, faites-le participer**

Après avoir choisi ensemble vos légumes, c'est l'heure de les cuisiner. Suivant son âge et sa dextérité, confiez-lui quelques tâches : laver les légumes, découper les légumes, mélanger la préparation... Votre enfant sera ravi de manger ses propres petits plats.

- **Variez la présentation des assiettes**

Jouez sur les couleurs, décorez son assiette avec de la sauce tomate ou des herbes par exemple, disposez les aliments dans son assiette d'une façon rigolote (tête de bonhomme : deux rondelles de concombre pour les yeux, une demi-tranche de tomate pour la bouche, un radis rose pour le nez et des haricots verts pour une brosse sur la tête) ou dans des petits bols colorés... Les enfants aiment ce côté ludique.

Le potiron, un produit de saison !

Le potiron a une saveur et une texture bien adaptées aux enfants. Son goût est sucré, un peu comme celui de la carotte, et il se prépare facilement en soupe ou en purée. Si soupes, purées ou gratins ne provoquent pas l'enthousiasme, essayez une version sucrée : cake, tarte ou flan.