



LES LENTILLES ...

VERTES, BRUNES, ORANGES, ELLES COLORENT LES REPAS DES PETITS

Les lentilles sont des légumineuses. Peu consommées en Belgique, elles peuvent être introduites dans l'alimentation des enfants à partir de un an.

Les lentilles sont excellentes en soupe ou en plat, accompagnées de légumes. Riches en protéines végétales, elles peuvent remplacer la viande et, si elles sont combinées avec des céréales (riz, blé, maïs...), constituer un repas complet.

Plus la lentille est petite, meilleur est son goût.

Facile à préparer, il convient cependant de respecter ces quelques règles :

- Les lentilles doivent être rincées et triées afin de vérifier l'absence de petites pierres (elles ne doivent pas tremper).
- La cuisson doit démarrer à l'eau froide (prévoir environ 3 fois le volume d'eau pour 1 volume de lentilles). L'idéal étant d'ajouter l'eau au fur et à mesure de la cuisson. Les lentilles doivent toujours être immergées dans l'eau. Après avoir porté l'eau à ébullition, les lentilles doivent mijoter doucement. Comptez entre 15 à 40 minutes de temps de cuisson en fonction de leur variété : les lentilles corail cuisent, par exemple, très rapidement.
- Pour parfumer les lentilles, il est préférable d'ajouter les herbes aromatiques, bouquet garni et autres épices dans l'eau de cuisson. Par contre, le sel est ajouté en fin de cuisson afin de ne pas ralentir la cuisson et durcir les lentilles.
- Quantité par enfant : prévoir 15 g (12 mois) à 25 g (3 ans) de lentilles crues.

SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU CUMIN (4 ENFANTS)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

3 tasses de lentilles corail
 Eau (3 x le volume de lentilles)
 2 tomates fraîches ou une boîte de tomates pelées
 1 oignon
 Huile d'olive
 Cumin en poudre
 Sel et poivre (pour les plus de 3 ans)

Préparation

- Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive
- Ajouter les lentilles corail
- Recouvrir le tout d'eau froide
- Porter à ébullition et ensuite laisser mijoter à feu doux
- Ajouter la boîte de tomates pelées ou les dés de tomates fraîches
- Ajouter une petite pointe de cumin et de poivre
- Mixer le tout afin d'obtenir une texture onctueuse
- Ajouter le sel en fin de cuisson (si nécessaire pour les plus de 3 ans)

PURÉE DE LENTILLES AUX CAROTTES (1 ENFANT)

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 20 à 40 minutes, en fonction du type de lentilles

Ingrédients

25 g de lentilles
 Eau (3 x le volume de lentilles)
 1 carotte
 ½ oignon
 1 cuillère à café de persil haché
 1 brindille de thym
 1 feuille de laurier.

1 cuillère à café de matière grasse

Préparation

- Trier et laver les lentilles
- Peler, laver et couper la carotte en rondelles
- Peler et émincer l'oignon
- Laver soigneusement et hacher le persil
- Rincer le thym et la feuille de laurier
- Mettre les lentilles dans une casserole d'eau froide avec l'oignon, le thym et le laurier
- Porter l'eau à ébullition, ensuite laisser mijoter à feu moyen
- Egoutter les lentilles
- Retirer le thym et le laurier
- Mixer en incorporant un peu de jus de cuisson pour obtenir une purée fluide
- Ajouter le persil haché et la matière grasse

COMPLÉTER AVEC DES LÉGUMES ET UNE CÉRÉALE (PÂTES, RIZ, ...).

Bon appétit !

Nathalie CLAES
 Diététicienne pédiatrique ONE