



## FRITES DE LÉGUMES COLORÉS

« Finger-Food » - Et si on leur laissait le temps de manger avec les doigts ?

Le jeune enfant doit pouvoir **découvrir le plaisir de manger avec les doigts**, or les adultes sont souvent impatients de le voir manger « proprement ». Par ailleurs, ne trouvez-vous pas que certains aliments tels que les frites<sup>1</sup> sont tellement plus savoureux lorsqu'ils sont consommés avec les doigts ?

Lorsqu'on observe les enfants découvrir un nouvel aliment, il y montre de l'intérêt en le touchant. L'enfant explore en palpant, en pressant les aliments. Cette exploration par **le toucher** est importante car elle permet à l'enfant de confirmer les informations perçues par la vue avant la consommation de l'aliment. Le sens du toucher est « un système d'alarme naturel » qui permet de vérifier si un aliment ne présente pas de danger. La peau contient une série de capteurs qui répondent à divers stimuli comme le froid, le piquant, la chaleur... Sans toucher, il prend le risque de se brûler. Toutes ces informations enregistrées par le cerveau permettent à l'enfant de découvrir l'univers alimentaire qui l'entoure et le sécurise progressivement. Le sens du toucher est peu pris en compte lorsqu'on aborde la question du plaisir alimentaire mais il est aussi essentiel que les autres sens dans la familiarisation aux nouveaux aliments.

Manger avec les doigts lui permet aussi **de développer sa motricité fine** en utilisant les muscles des doigts et des mains pour effectuer des gestes précis. Il est généralement admis que vers 2 ans, l'enfant mange seul à la cuillère et que vers 3 ans, il sait piquer l'aliment avec une fourchette.

Rassurez-vous, la découverte du plaisir de manger avec les doigts, n'empêche pas l'enfant d'intégrer progressivement l'usage des couverts et les codes de bienséances à table. Par imitation et en observant les adultes et les copains qui l'entourent, il adopte progressivement les règles de savoir-vivre à table qui sont propres à sa culture familiale et à la collectivité. Vers un an, lorsque les enfants commencent à picorer les aliments avec les doigts, laissez-les explorer en leur proposant par exemple :

- de petits morceaux de fruits, des fruits rouges sans noyau, des raisins sans pépin, des demi-tomates cerise...
- des légumes « al dente » cuits à la vapeur, tels que les haricots princesse, les bouquets de chou-fleur et brocoli, des bâtonnets de courgette, de butternut<sup>2</sup>, de navets, de panais, de potiron, de céleri... au choix et selon les saisons.



<sup>1</sup> Les fritures (frites, croquettes, fish-stick...) sont interdites en milieux d'accueil de la petite enfance.

<sup>2</sup> Le butternut est une variété de courges en forme de poire et à la chair dorée/orangée. Il possède une saveur très douce ainsi qu'un léger goût de beurre et s'utilise beaucoup pour réaliser des soupes, des veloutés, des potages, des gratins, etc. Il peut se cuire au four ou à la vapeur.

**FRITES DE LÉGUMES** (à partir de 18 mois)

Temps de cuisson : 25 à 45 minutes

**Matériel**

- Four à chaleur tournante
- Plaque de four
- Une feuille de papier sulfurisé

**Ingrédients**

- Sélectionner des légumes colorés au choix selon la saison ( courge, butternut, navet, panais, carotte, patate douce, cèleri rave, chou rave...)
- Huile d'arachide ou toute autre huile résistante à 180°C
- Herbes de Provence ou autres herbes aromatiques non piquantes

**Préparation**

- Préchauffer le four à 180°C
- Couper les légumes comme des frites
- Saupoudrer avec les herbes aromatiques
- Placer les bâtonnets sur le papier sulfurisé
- Cuire au four durant 25 à 45 minutes en fonction du légume.

**Bon appétit !**

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES  
Diététiciennes pédiatriques ONE