



## CUIDITÉS : « KÉSAKO » ?

Quel est le point commun de tous ces légumes : courgette, haricot princesse, poivron, aubergine, brocoli, carotte,... ? Ils sont parfaits en cuidité !

Les cuidités sont des légumes cuits consommés froids. Associés d'herbes aromatiques, marinés ou tout simplement naturels, ils sont délicieux en entrée ou en légumes d'accompagnement d'un plat.

Les cuidités sont idéaux pour permettre la « Finger Food », c'est-à-dire le fait de prendre avec les doigts les

aliments. Ce comportement, inné chez l'enfant, offre notamment l'avantage de développer sa motricité fine<sup>1</sup>.

Voici deux recettes, pour redécouvrir des légumes « traditionnels » : le chou-fleur et les champignons.

### CHOU-FLEUR MARINÉ AU CITRON Dès l'âge d'un an<sup>2</sup>

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 7 à 10 minutes (à la cocotte à pression)

#### Ingrédients (pour 5 enfants)

- 500 g de chou-fleur
- 50 ml de jus de citron frais
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 à 3 branches de coriandre ou de persil plat (selon le goût), hachées
- Une pointe de cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de poudre de paprika doux
- Un filet d'huile d'olive



#### Préparation

- Retirer les feuilles et éplucher la base du chou-fleur
- Rincer le chou-fleur et le découper en bouquets
- Cuire le chou-fleur à la vapeur
- Pendant la cuisson, préparer la marinade, en mélangeant les ingrédients suivants : jus de citron, herbes fraîches et ail hachés, cumin, paprika et huile d'olive
- Après la cuisson du chou-fleur, le tremper dans la marinade et tourner les bouquets pour qu'ils s'imprègnent bien
- Enfin, placer le chou-fleur mariné au frigo... il sera prêt à la dégustation au bout de 2 à 3 h

<sup>1</sup> Pour en savoir plus sur la « Finger Food » : voir le Flash Accueil N°25, p.26  
<sup>2</sup> Selon la capacité de mastication de l'enfant.

## C HAMPIGNONS PARFUMÉS AU CUMIN Dès l'âge de 18 mois<sup>3</sup>

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

### Ingrédients (pour 3 enfants)

- 250 g de champignons de Paris (de grande taille de préférence)
- 1 gousse d'ail hachée
- ¼ de cuillère à café de cumin

### Préparation

- Rincer les champignons (sans les tremper) et les couper en lamelles assez larges (environ 3 mm d'épaisseur)
- Les cuire à l'étuvée<sup>4</sup> dans une poêle (de préférence antiadhésive)
- Une fois les champignons ramollis, ajouter l'ail haché et le cumin, tout en remuant
- La cuisson sera terminée lorsque les champignons auront complètement brunis et se seront réduits
- Transvaser les champignons dans un récipient adéquat<sup>5</sup>, muni d'un couvercle et le placer au frigo

Les champignons pourront être savourés après 2h environ.



**Pour rappel, les microbes se développent toutes les 20 minutes (entre 10 et 60°C).**

**Pour éviter les intoxications alimentaires, il est conseillé de placer rapidement dans le frigo les légumes après leur cuisson<sup>6</sup>.**

**Bon appétit !**

Nathalie CLAES et Amal ALAOUI  
Diététiciennes pédiatriques ONE

<sup>3</sup> Selon la capacité de mastication de l'enfant.

<sup>4</sup> Appelée aussi cuisson à l'étouffée, le principe est le suivant : cuisson lente avec couvercle de l'aliment dans son eau de cuisson, avec ajout éventuel d'une très petite quantité d'eau.

<sup>5</sup> Pour plus d'informations, voir le « Guide d'autocontrôle pour la sécurité alimentaire dans les milieux d'accueil collectifs de la petite enfance » - chapitre 3.4.9 : « Matériel de cuisine et vaisselle » [www.afsca.be](http://www.afsca.be) Pour les accueillant(e)s, se référer aux fiches « Manger, c'est plus que manger » - chapitre : Infrastructure/sécurité, voir fiche 1-2 « Quel matériel privilégier ? » + Voir article de la rubrique Environnement : « Du verre, de la faïence, de l'inox...en milieu d'accueil, c'est possible ! »

<sup>6</sup> Pour plus d'informations, voir le « Guide d'autocontrôle pour la sécurité alimentaire dans les milieux d'accueil collectifs de la petite enfance » - chapitre 5.3.4 : « Refroidissement rapide » [www.afsca.be](http://www.afsca.be) Pour les accueillant(e)s, se référer aux fiches « Manger, c'est plus que manger » - chapitre : Santé/hygiène, voir fiche 4 « Comment conserver les repas cuisinés ? »