



LA CHÂTAIGNE

Pourquoi ne pas profiter de l'automne pour aller ramasser quelques châtaignes avec les enfants et leur faire découvrir la saveur de ce fruit ?

Les châtaignes sont également disponibles en conserve, en bocal ou en surgelé
La châtaigne se marie bien avec les autres fruits, en panade de fruits pour les bébés, en plat, en dessert.



Crème de marrons à tartiner

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL



Égouttoire



Blender



Casserole ou bouilloire



Pot hermétique

INGRÉDIENTS



120 g
de châtaignes
précuites (2/3)



60 g
de dattes fraîches

PRÉPARATION

- Faire bouillir une petite quantité d'eau.
- Laisser tremper durant 15 minutes les châtaignes et les dattes dans l'eau bouillante*.
- Égoutter et mixer le tout avec un blender.
- Si nécessaire, l'ajout d'un peu d'eau permet d'ajuster la texture de la préparation.



Cette préparation se conserve au frigo quelques jours, dans un pot hermétique (par exemple : pot à confiture).



*Cette étape permet de ramollir les châtaignes et de permettre une conservation de quelques jours, au frigo.



Risotto d'épeautre : châtaignes, butternut et champignons

(POUR ENFANTS DE PLUS DE 15 MOIS)



BOUILLON DE LÉGUMES « MAISON » : Voir **RECETTE** Flash Accueil N° 29

Temps de préparation : 10 minutes + 10 minutes
Temps de cuisson : 1h10



MATÉRIEL



Éplucheur



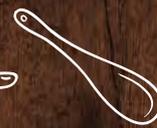
Saladier



Couteau



Casserole



Spatule cuillère

INGRÉDIENTS POUR 4 ENFANTS



200 g d'épeautre précuit



1 oignon



1 filet d'huile d'olive



750 ml de bouillon « maison », sans sel



100 g de champignons de Paris



100 g de châtaignes précuites (en bocal ou surgelés)



200 g de butternut



40 ml d'huile de colza (fin de cuisson)

PRÉPARATION DES LÉGUMES

- Laver, éplucher et couper le butternut en petits cubes.
- Nettoyer et couper les champignons en petits morceaux.
- Faire revenir le butternut et les champignons dans un filet d'huile d'olive, durant 10 min.
- En fin de cuisson, ajouter les châtaignes et mettre le plat en attente.

PRÉPARATION DU RISOTTO D'ÉPEAUTRE

- Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive, durant 5 minutes.
- Verser l'épeautre dans la casserole et le laisser cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter la préparation de légumes et au bout de 5 minutes, verser le bouillon « maison ».
- Mélanger et laisser cuire sans couvercle, pendant 45 minutes ou jusqu'à absorption complète du liquide.
- Ajouter dans l'assiette 10 ml d'huile de colza par enfant.



Le saviez-vous ?

Chaque automne, des personnes sont intoxiquées après avoir confondu la châtaigne (comestible) et le marron d'Inde (toxique).

La référence aux marrons (marrons glacés, purée de marrons...) souvent utilisée dans la gastronomie peut entraîner la confusion. L'aliment cuisiné, appelé erronément « marron », est en fait, une grosse châtaigne cultivée pour sa consommation.

POUR EN SAVOIR PLUS ET NE PLUS LES CONFONDRE :

- « Marrons et châtaignes : ne pas les confondre pour éviter les intoxications ! » : site français de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail.
- Centre antipoison : Brochure « Plantes toxiques » p.3

À SAVOURER ÉGALEMENT :

- Flash Accueil N°18 : « Il était une fois la châtaigne et le potimarron... »