



PETITES SAUCES SAINES POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 18 MOIS

Une viande moins tendre, du poisson plus sec, un peu de couleur dans l'assiette...qui n'a pas été tenté d'ajouter une petite sauce pour améliorer l'appréciation du repas par les enfants en milieu d'accueil ?

Les sauces classiques de type béchamel, sauce Mornay et autres sauces blanches présentent l'inconvénient de contenir des graisses cuites. D'autres recettes de sauces conviennent davantage à conditions de respecter les règles suivantes :

- être proposées maximum une fois par semaine,
- ne pas masquer le goût des légumes,
- réalisées « maison » et composées uniquement d'ingrédients à base de légumes, d'herbes aromatiques... et/ou de produits laitiers,
- ne pas ajouter de sel, ni de bouillon cube.



Sauce froide à l'aneth (accompagnement du poisson)

Ingrédients pour 10 enfants
(+/- 30 g par enfant)

- 300 g de yaourt nature entier
- 1 g d'aneth (surgelé)
- 3 ml d'huile olive
- 1 cuillère à café d'ail (surgelé) ou ½ si ail frais pressé
- 1ml de jus de citron

Variantes : 2,5 g de ciboulette/persil

Préparation

- Verser le yaourt dans un récipient
- Bien fouetter jusqu'à obtention d'une texture lisse
- Ajouter et mélanger tous les ingrédients ensemble
- Goûter et rectifier l'assaisonnement, si nécessaire
- Réserver au frais

ALLERGÈNES : LAIT



Sauce curry doux (accompagnement de poulet, poisson)

Ingrédients pour 1 litre
(+/- 10 g par enfant)

- 30 g d'échalotes (surgelées)
- 1 filet d'huile d'olive
- ½ pomme
- ½ banane
- 700 ml de bouillon de légumes « maison »¹ ou eau
- 200 ml de crème
- 1 cuillère à soupe de curry doux
- ½ cuillère à soupe de curcuma
- Maïzena

Préparation

- Faire sauter les échalotes dans l'huile avec la pomme et la banane coupées en morceaux
- Ajouter le curry doux et curcuma et mélanger
- Mouiller avec le bouillon de légumes ou de l'eau et mixer
- Laisser cuire pendant 20 minutes
- Vérifier la cuisson et mixer
- Ajouter la crème et mélanger
- Lier avec la Maïzena, si nécessaire
- Rectifier l'assaisonnement
- Réserver au chaud

ALLERGÈNES :
LAIT + SELON L'ÉTIQUETAGE



Coulis de légumes

Ingrédients pour 1 litre
(+/- 50 g par enfant)

Légumes : ce coulis peut être réalisé avec de nombreux légumes (1 légume au choix)

- 250 g d'artichaut (surgelé) ou de carottes (surgelées)
- 500 g de brocoli (surgelé) ou de courgettes, de potiron, de poivrons...
- 50 g d'oignons
- 10 g d'ail
- 40 ml d'huile d'olive
- 700 ml de bouillon de légumes « maison » ou d'eau
- Oignons (surgelés)

Préparation

- Faire suer les oignons et l'ail dans l'huile
- Ajouter le légume
- Mouiller avec le bouillon de légumes ou de l'eau, à hauteur du légume
- Laisser cuire 20 à 30 minutes
- Vérifier la cuisson avant de mixer
- Ajouter de l'eau (infusion de légumes) si nécessaire, jusqu'à obtention d'une texture fluide
- Goûter et rectifier l'assaisonnement
- Réserver au chaud

ALLERGÈNES :
VÉRIFIER SELON L'ÉTIQUETAGE

Recettes proposées par les diététiciennes des crèches de la Commission européenne



Savez-vous que ?

Le curry étant un mélange d'épices, il vous est conseillé de vérifier lors de l'achat qu'il ne contient pas de sel et ne soit pas piquant.



1 Voir Recettes du Flash Accueil N°29 – [Recette de bouillon de légumes « maison » sans sel.](#)



Témoignage de la Crèche des Bobelinous à Spa.

Dans la cuisine didactique de la crèche, une trentaine de repas sont préparés au quotidien pour les enfants de plus de 18 mois.

Les légumes, viande et féculents sont très souvent présentés séparément en petits morceaux. Une cuillère à soupe d'huile de colza est ajoutée dans chaque assiette « à froid ». Une fois par semaine, une sauce crème est proposée. La saveur de cette sauce varie selon les aromates et/ou épices douces qui la composent (estragon, basilic, curry doux...).

L'onctuosité du repas, lorsqu'il n'y a pas de sauce, est rectifiée uniquement grâce au jus de cuisson du légume qui l'accompagne afin de faciliter le maniement de la cuillère (évolution de l'apprentissage de la psychomotricité fine).

Nous restons volontairement dans des saveurs simples afin que l'enfant puisse facilement identifier ce qui compose son assiette. C'est un élément important de l'éducation à la santé mise en avant chez les plus grands.

Sophie, une de nos puéricultrices, pense que les enfants ont certainement des plats en sauce à la maison lorsqu'ils mangent en famille. Il vaut mieux donc, selon elle, qu'à la crèche, il y en ait moins pour découvrir, petit à petit, le goût des aliments.