



LE CHICON, UN LÉGUME À APPRIVOISER !

Les adultes sont souvent tentés d'ôter les aliments au goût fort ou amer (chicons, choux de Bruxelles, scaroles...) du menu, en partant du principe que les enfants ne les aimeront pas. L'intention est bonne mais...

La période de 5 à 18 mois est propice à la découverte des saveurs variées des aliments et en particulier, à celles des légumes qui peuvent, pour certains, présenter une amertume plus ou moins prononcée. **Il est donc indispensable de profiter de cette période pour introduire tous les légumes et les fruits locaux et de saison, sans aucune restriction.**

Vers 18 mois, cela se corse car débute une nouvelle période, appelée néophobie alimentaire, phase qui se caractérise par une diminution de l'acceptation de certains aliments nouveaux ou le refus d'en consommer d'autres. Des aliments connus peuvent également être rejetés. Ce phénomène bien connu fait partie **du développement normal de l'enfant** et le pic de cette « néophobie alimentaire » se manifeste entre 4 et 7 ans. Ce phénomène désarçonne souvent les parents et les professionnels de l'accueil.

Des études récentes ont mis en évidence que **les pratiques de diversification alimentaire** peuvent conduire à une meilleure diversité et donc, à des habitudes alimentaires plus saines mais aussi, à atténuer ce phénomène de néophobie alimentaire.

L'exposition répétée ou familiarisation consiste à présenter, de manière répétée, le même aliment rejeté ou moins apprécié. Des études ont démontré qu'un minimum de huit expositions sont nécessaires pour qu'un aliment rejeté devienne finalement source de plaisir.

L'exposition à une variété d'aliments consiste à présenter tous les jours un légume différent, dès le début de la diversification. Il semblerait que les enfants recevant un légume différent par jour apprécient davantage les légumes connus et les légumes nouveaux à 6 ans.

Cet avantage n'a pas été observé avec des enfants dont l'alimentation est plus monotone en début de diversification alimentaire.

Pour l'enfant, « *La sensorialité gustative peut s'éduquer au contact d'une diversité alimentaire, tant dans le choix des aliments ou des recettes proposées, pour autant qu'on laisse à l'enfant le temps de dépasser un sentiment de méfiance qui ne l'incite pas à poursuivre la rencontre avec ce qu'il ne connaît pas.* » Collette OSTERRIETH¹

Le partenaire « adulte » quant à lui doit accepter, en travaillant ses propres représentations et son côté « nourricier », qu'apprendre à manger de tout est plus important que de terminer le contenu de son assiette.

POUR ALLER PLUS LOIN DANS LA MATIÈRE

Voir Flash Accueil N°30 « *Goûts et dégoûts chez l'enfant* »

¹ Colette OSTERRIETH, psychologue au FRAJE, *Aspects relationnel et affectif du repas. Enfant et Nutrition – Guide à l'usage des professionnels* – ONE 2009 - p.108

Le chicon se marie parfaitement avec les poissons (saumon, thon, maquereau) mais aussi, les œufs, les pommes, la betterave rouge...

Voici trois recettes dont l'amertume du chicon équilibre le salé, sucré des autres aliments.



Wok de chicon à l'orange

Pour 4 enfants

Ingrédients

- 8 chicons
- 1 orange
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Peler et émincer finement l'échalote
- Laver les chicons, enlever les feuilles extérieures si elles sont abîmées, les couper en deux dans la longueur, ôter le cœur et émincer très finement
- Presser l'orange
- Faire chauffer l'huile d'olive dans le wok et faire suer l'échalote
- Ajouter les chicons émincés, faire cuire une minute, puis verser le jus d'orange et laisser cuire jusqu'à évaporation



Compote de pommes et d'endives

(comme repas de fruits dès 6 mois ou au dîner des plus de 18 mois)²

Pour 6 enfants

Ingrédients

- 4 chicons
- 4 pommes Jonagold³
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

10 minutes – cuisson 25 minutes

- Éplucher et émincer finement l'échalote
- Laver les chicons et les pommes
- Ôter le cœur du chicon et émincer les chicons en fines lamelles
- Éplucher et couper les pommes en petits morceaux
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole
- Ajouter l'échalote, les pommes et les chicons
- Laisser mijoter à feu doux jusqu'à obtention d'une belle compote



² Les fruits cuits, tels que les compotes, ne sont pas proposés au dîner avant l'âge de 18 mois - Voir page 49 de la brochure « *Chouette, on passe à table !* » ONE 2019

³ Ou autre pomme qui se prête bien à la cuisson (Boskoop, Reine des reinettes...)

Barquettes de chicons garnies de maquereau

A proposer en plat froid.
Cette préparation sera complétée par d'autres crudités ou cuitités⁴, un féculent et de la matière grasse.

Pour 4 enfants à partir de 18 mois

Ingrédients

- 1 chicon
- 1 boîte de maquereau au naturel de 125g, soit 80g de poisson (poids net)
- 1 petit-suisse nature entier
- Des feuilles de basilic (ou de persil, d'aneth...)
- Le jus d'un demi-citron

Préparation

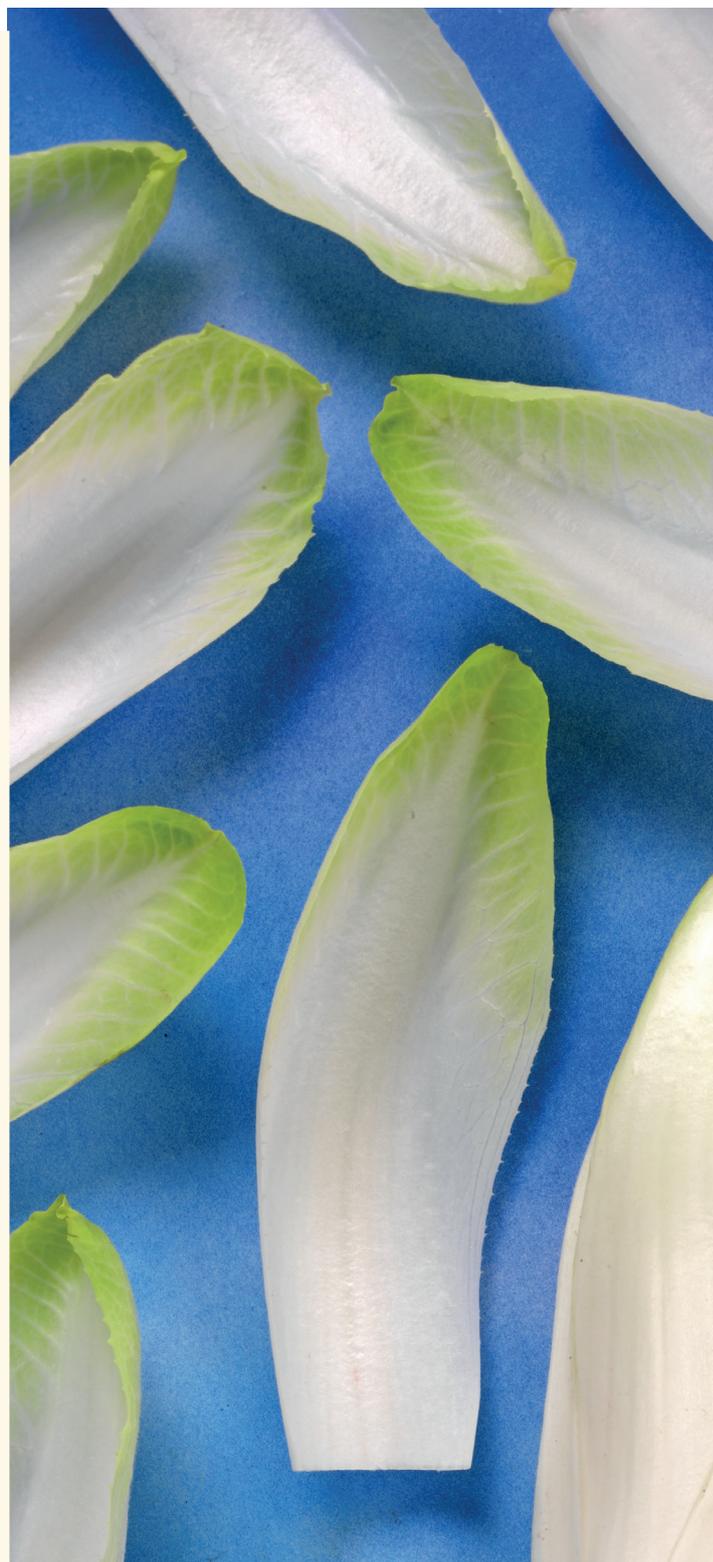
10 minutes

- Laver le basilic et le ciseler
- Laver le chicon et séparer les feuilles
- Mélanger le maquereau, le petit-suisse, le jus de citron, le basilic ciselé
- Garnir les feuilles de chicon avec 1 cuillère à café de préparation par feuille

De nombreuses variantes de cette recette existent car la garniture peut être remplacée par des œufs mimosas, des « tartinades » de légumes... ou encore, donner simplement des feuilles de chicon nature. Selon la garniture choisie, les barquettes de chicon seront proposées en entrée, comme plat froid ou au goûter des enfants.

(i) Voir ou revoir les autres recettes de tartinades :

- Purée d'artichauts et purée de carottes - Flash Accueil N°16 : pique-nique
- Purée de lentilles aux carottes (Flash Accueil N°15 : les lentilles)



VOIR OU REVOIR UNE AUTRE RECETTE À BASE DE CHICONS

Flash accueil N°6 « Le chicon ou l'endive belge »

Amal ALAOUI, Nathalie CLAES et Cleo ROTUNNO
Pôle diététique - Direction Santé ONE

⁴ Voir Flash Accueil N°31 « Cuitités : késako ? » - pp. 26-27