



Nos menus enfants 100% santé

Par le chef Christophe Gavot et le Dr Eric Menat



En partenariat avec **GALLICI**

TEST : Vos enfants aimeront-ils notre menu 100% santé de février ?

1 Combien de légumes de février votre enfant aime t-il ?

- Céleri branche
- Champignon de Paris
- Chou rouge
- Chou fleur
- Endive
- Oignon
- Persil
- Poireau
- Potiron
- Potimarron

2 Combien de fruits de février votre enfant aime t-il ?

- Banane
- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Fruits de la passion
- Mandarine
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

3 Combien de fruits et légumes de février votre enfant a t-il déjà goûté au moins une fois ?

- Chou Blanc
- Chou de Bruxelles
- Dattes
- Echalote
- Kaki
- Panais
- Rutabaga
- Salsifis

Résultats

Vous avez entre 20 et 28 ■
Un gastronome en culotte courte...
Bravo ! Votre enfant mange de tout et c'est un vrai atout pour sa santé présente et future ! Il devrait donc adorer notre menu de février. Pour varier les plaisirs en fonction des saisons, n'hésitez pas à consulter nos idées recettes chaque mois !

Vous avez entre 10 et 19 ■
Un gastronome presque parfait...
C'est déjà pas mal ! Votre enfant n'est pas complètement allergique aux fruits et légumes. Notre menu de février devrait donc lui permettre de découvrir de nouvelles saveurs ! Pour lui donner l'occasion d'approfondir ses connaissances, rendez-vous chaque mois !

Vous avez entre 0 et 9 ■
Pas vraiment un gastronome...
Aïe ! Les fruits et légumes, votre enfant n'aime pas beaucoup ça ! Mais il n'est jamais trop tard pour s'y mettre et sa santé le vaut bien... Pour un changement tout en douceur, essayez de l'associer à la préparation des plats de ce mois-ci... Vous verrez il finira par adorer la betterave. Si, si ! Il suffit d'essayer !

SOMMAIRE

Smoothie de Champignons p 4

Pizza Endive-Jambon p 5

Ile flottante express p 6

Spécial enfant: je joue ! p 7

« Les petits Français mangent mal, voire très mal. Au printemps dernier, notre enquête, publiée dans le Parisien, avait d'ailleurs révélé que 87% des écoliers ne savaient pas reconnaître une betterave, qu'un quart d'entre eux ignoraient que la frite descendait de la pomme de terre ou encore que les pâtes ne poussaient pas dans les champs ! Des chiffres qui ont évidemment fait frissonner beaucoup de parents désespérant de faire manger fruits ou légumes à leur progéniture sans déclencher crises de larmes, punitions et hurlements... Pour les aider dans cette mission impossible, nous proposons avec l'aide de la Villa Gallici, Relais-Château**** à Aix-en-Provence, des idées de menus enfants 100% santé, agréables à manger, faciles à réaliser... »

Dr Patrice Halimi
Chirurgien pédiatre et Secrétaire Général de l'ASEF

NOS EXPERTS



Christophe Gavot, Chef à la Villa Gallici, Relais-Château****

Issu de l'Ecole Hôtelière de Monaco, le Chef dirige depuis 2003 la cuisine du Relais-Châteaux, la Villa Gallici, à Aix-en-Provence. Tous les mois, il vous proposera une entrée, un plat et un dessert à base de produits de saison faciles à réaliser pour les parents et délicieux pour les enfants !

Dr Eric Ménat, Médecin généraliste spécialiste de nutrition-santé

Président de l'antenne Sud-Ouest de l'Association Santé Environnement France, le Dr Eric Ménat est l'auteur de plusieurs livres sur la nutrition-santé. Ici, pour chaque recette, il fait le point sur ce que le plat apporte à votre enfant: vitamines, protéines, etc.



Smoothie de Champignons

PAR LE CHEF CHRISTOPHE GAVOT, VILLA GALlici, RELAIS-CHATEAUX



Le point de vue du Dr Eric Ménat

« Les champignons sont de très bonnes sources de minéraux et oligoéléments. Ils sont très peu caloriques, riches en fibres et en protéines végétales. Ce smoothie est une bonne façon de faire manger des champignons à vos enfants. Gouteux sans être calorique, cette entrée contient moins de 120 calories par personne - ce qui est raisonnable en utilisant une crème fraîche épaisse entière ! Avec 180 mg de calcium en prime pour la croissance ! »

« ON DIRAIT DU YAOURT AUX CHAMPIGNONS. C'ÉTAIT SUPER BON »

BAPTISTE, 8 ANS



Vous pouvez remplacer la crème par de l'eau

Ingredients pour 4 personnes

- * 250 g de champignons de Paris
- * 1 oignon
- * 1 noix de beurre
- * 2 cuillères à soupe de farine
- * 25 cl d'eau
- * 50 cl de lait
- * 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- * 1 citron
- * Sel, poivre

Comment faire ?

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter l'oignon et les champignons coupés en petits morceaux. Saler et poivrer.

Après avoir remué le tout, couvrir et laisser cuire à feu doux un quart d'heure. Puis ajouter la farine; l'eau et le lait en remuant. Couvrir et attendre que le potage commence à bouillir. Laisser alors cuire à découvert encore un quart d'heure.

Quelques minutes avant de servir ajouter le jus d'un citron et la crème. Bon appétit !

Pizza Endive-Jambon

PAR LE CHEF CHRISTOPHE GAVOT, VILLA GALlici, RELAIS-CHATEAUX



Le point de vue du Dr Eric Ménat

« Ah les endives ! Probablement un des légumes les plus difficiles à faire manger aux enfants ! Les associer à une pizza est donc une bonne façon de faire découvrir ce légume peu calorique, riche en fibre et en calcium, en sélénium et en vitamine B. La sauce tomate est aussi un excellent aliment, riche en antioxydants et bonne pour la peau. Et rien ne vaut une pizza maison où vous pouvez contrôler la qualité de tous les ingrédients qui seront utilisés. »

« LES ENDIVES AU JAMBON JE DÉTESTE. MAIS EN PIZZA, J'AI TROUVÉ ÇA BON »

JENNIFER, 11 ANS



Vous pouvez aussi réaliser une sauce tomate maison si vous avez le temps.

Ingredients pour 4 personnes

- PÂTE**
- * 400 g de farine ; * 25 cl d'eau ; * 10 cl d'huile d'olive ; * 10 g de sel ; * 30 g de levure de boulanger
- GARNITURE**
- * 2 endives ; * 100 g de jambon ; * 1 pot de sauce tomate ; * Gruyère rapé

Comment faire ?

Dans un saladier, mélanger la farine, l'eau, l'huile, le sel et la levure jusqu'à obtenir une pâte homogène. La couvrir d'un linge et laisser gonfler pendant au moins une demi heure.

Lorsque la pâte a doublé de volume, retravailler-la pendant une minute. Étaler-la ensuite sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé et enfourner dans un four chaud à 180° pendant 20 minutes. Une fois cuite, laisser-la reposer.

Sur la pâte, étaler la sauce tomate, le jambon et les endives émincées. Recouvrir le tout de fromage rapé. Remettre au four pendant 10 minutes. Bon appétit !

Ile flottante express

PAR LE CHEF CHRISTOPHE GAVOT, VILLA GALlici, RELAIS-CHATEAUX



Le point de vue du Dr Eric Ménat

« Un dessert gourmand, mais assez complet au final. Basée sur les œufs et le lait, l'île flottante apporte des protéines et du calcium. Elle est un peu sucrée, mais les enfants ont besoin de sucre avec modération pour leur énergie et leur cerveau ! »

Ingredients pour 4 personnes

- * 4 oeufs
- * 90 g de sucre
- * 70 g de sucre en morceaux
- * 1 pincée de sel
- * 1 cuillère à café de Maïzena
- * 50 cl de lait
- * 2 cuillères à café de vanille liquide

Comment faire ?

CRÈME ANGLAISE

Chauffer au micro-ondes le lait et la vanille pendant 2 minutes et trente secondes à 900 watts. Mélanger les jaunes d'œufs, le sucre et la maïzena. Verser ce mélange sur le lait. Faites cuire au micro-ondes à 400 watts pendant une minute. Mélanger avec une cuillère et remettre à cuire deux minutes en mélangeant toutes les 30 secondes.

BLANCS

Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et 30 g de sucre. Quand ils sont bien fermes, former 4 boules sur une assiette. Cuire 40 secondes à 900 watts. Poser sur une passoire et répéter

l'opération jusqu'à épuisement des blancs.

CARAMEL

Faire fondre 70 g de morceaux de sucre imbibés d'eau.

Dans une assiette, verser une louche de crème anglaise, poser un blanc et napper de caramel. Bon appétit !



Ce dessert fait maison est plus sain que sa version industrielle

Spécial enfants: Pendant que maman et papa font la cuisine... je joue !

#1. Ecris le nom des fruits et légumes à côté de l'image



#3. Raye les fruits et légumes qui ne poussent pas en février



#2. Devine qui je suis....

Mes pieds deviennent roses quand je vieillis,
Le jambon et le roquefort sont mes amis,
Mon petit surnom «Ch'tis» est «Chicon»
Je suis l' _____

Solutions
#1. Champignons, Endives, Vanille
#2. Je suis l'endive
#3. L'abricot, les tomates et les courgettes

DIRECTION DE LA PUBLICATION:
Dr Patrice Halimi

CONCEPTION ET MISE EN PAGE
Ludivine Ferrer

EXPERTS
Christophe Gavot et Dr Eric Ménat

CREDITS PHOTOS
@Fotolia et @L.Ferrer

Avec le soutien de la Villa Gallici

© ASEF - Tous droits réservés. - 2014

Nos menus enfants 100% santé

Par le Chef Christophe Gavot et le Dr Eric Menat



Rendez vous le **mercredi 12 mars 2014** pour
découvrir notre menu de février sur :

www.asef-asso.fr



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr_ASEF



et sur Facebook: [www.facebook.com/pages/
Association-Santé-Environnement-France](http://www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France)

Avec le soutien de

