

10 Recettes de **PLATS POUR ENFANTS**





Table des Matières

À propos3

Mes astuces.....4

Granola maison.....5

Brochettes de poulet6

Mini-Quiches au jambon7

Nuggets de poulet.....8

Chips de parmesan.....9

Pizza poulet chicken crust.....10

Soupe veloutée brocoli-cheddar.....11

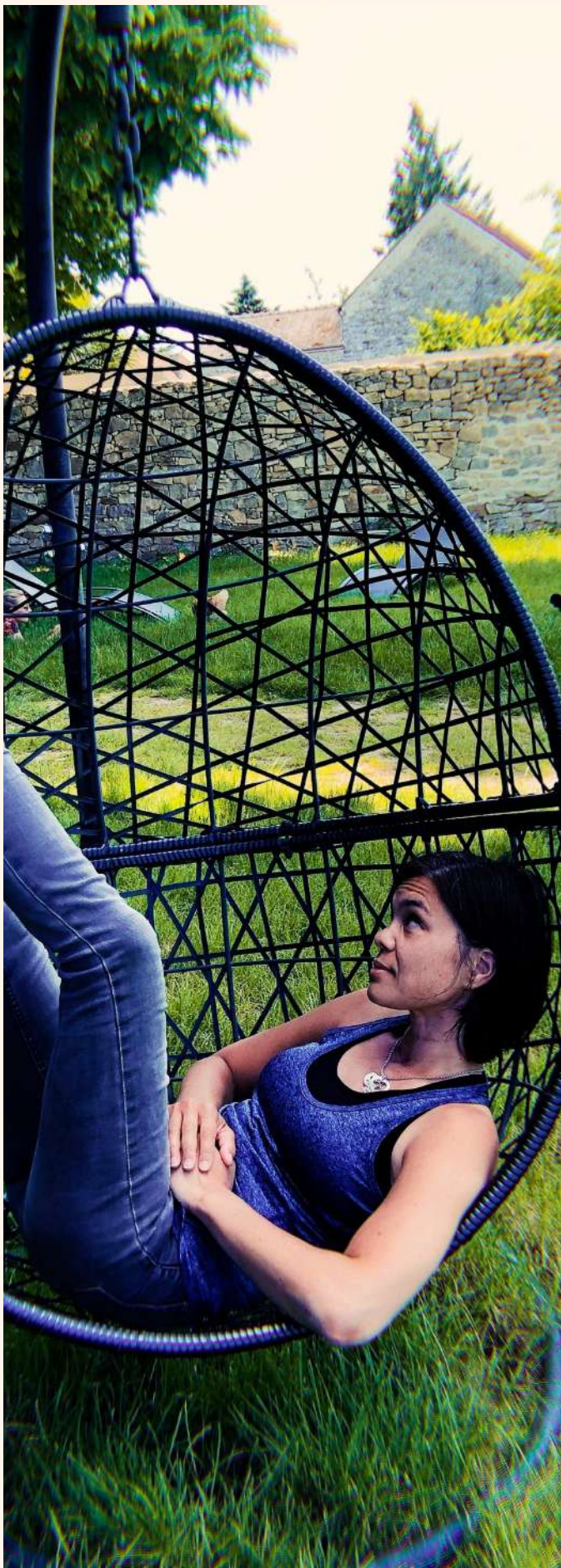
Boulettes de viande sauce tomate.....12

Cookies pépites de chocolat noir.....13

Cheesecake base amande.....14

Merci15

Quantités pour 6 personnes,
sauf indication contraire.



Coucou!

On t'a sûrement dit qu'avec les enfants il fallait lâcher du lest sur l'alimentation.

"Ils mangeront bien un jour."

J'ai fait tout l'inverse avec mes 4.

J'ai cherché les versions low-carb de leurs plats préférés. Brochettes, nuggets, pizza, cookies.

Sans le sucre qui les rend hystériques, sans les féculents qui les ramollissent.

Voilà les 10 qui marchent vraiment chez moi.

Isabelle

MES ASTUCES

Ça m'a pris du temps de trouver ce qui fonctionne avec mes 4.
Voilà 6 choses qui m'aident encore aujourd'hui.

1

Implique-les en cuisine. Le plat qu'ils préparent, ils le mangent. Même un soir sur deux, ça change tout.

2

Pas de rayon "spécial enfants" chez toi. Une seule cuisine pour toute la famille. Tu gagnes du temps, tu coupes la double dépense, tu poses le cadre.

3

Garde leurs plats préférés, version low-carb. Pizza, nuggets, cookies. Tu coupes la rébellion à la racine sans interdire ce qu'ils aiment.

4

Mange ce que tu sers. Pas de double assiette. L'exemple passe avant la consigne. Tous les jours.

5

Ne négocie pas, propose. Tu cuisines, ils choisissent dans ce que tu as fait. Pas de menu à la carte chaque soir.

6

Casse le sucre dès le petit-déj. La première bouchée donne le ton de la journée. Gras et protéines, et tout devient plus simple.



GRANOLA MAISON



35 mn



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 250g de noix concassées (amandes, noisettes, pécan)
- 130g de graines tournesol/courge
- 80g de coco râpée
- 80g d'huile de coco
- 60g de beurre de cacahuète
- 15g de lin moulu
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1 Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol.
- 2 Ajouter l'huile de coco et le beurre de cacahuète fondus, remuer.
- 3 Tasser sur une plaque, cuire 30 min à 150°C sans remuer.
- 4 Laisser refroidir avant de casser en clusters.

ASTUCE : Servir avec yaourt grec.



BROCHETTES DE POULET



45 mn +
marinade



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 1kg de cuisses de poulet désossées
- 2 CS huile d'olive
- 1 CC ail en poudre
- 1 CC thym séché
- 1 CC sel,
- 1/4 CC poivre
- 1 poivron rouge en cubes
- 1 courgette en rondelles

PRÉPARATION

- 1 Mélanger huile, ail, thym, sel, poivre dans un bol.
- 2 Couper le poulet en cubes, ajouter à la marinade, laisser reposer 30 min.
- 3 Enfiler poulet, poivron et courgette en alternance sur les piques en bois.
- 4 Cuire 25 min au four à 200°C jusqu'à coloration.

ASTUCE : Servir avec un yaourt grec assaisonné de citron et d'ail.



MINI-QUICHES AU JAMBON



INGREDIENTS

- 12 œufs
- 200g de jambon en dés
- 150g de fromage râpé
- 100ml de crème liquide entière
- 1 oignon vert ciselé
- 1 CC sel,
- 1/2 CC poivre

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 175°C, graisser un moule à muffins.
- 2** Battre les œufs avec la crème, le sel et le poivre.
- 3** Répartir jambon, fromage et oignon vert dans 12 alvéoles, verser le mélange d'œufs.
- 4** Cuire 20 min à 175°C jusqu'à ce que le centre soit pris.

ASTUCE : Se conservent 3 jours au frais.



NUGGETS DE POULET AU PARMESAN



INGREDIENTS

- 500g de poulet haché
- 100g de parmesan râpé
- 80g de poudre d'amande
- 1 œuf
- 1 CC ail en poudre
- 1/2 CC sel,
- 1/4 CC poivre
- 1 CS huile d'olive

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 200°C.
- 2** Mélanger poulet, parmesan, œuf, ail, sel, poivre.
- 3** Former 12 nuggets, enrober dans la poudre d'amande, déposer sur une plaque huilée.
- 4** Cuire 18 min à 200°C jusqu'à coloration.

ASTUCE : Servir avec une sauce tomate sans sucre ou un yaourt grec à l'ail.



CHIPS DE PARMESAN



15 mn



FACILE



BON MARCHÉ

INGREDIENTS

- 180g de parmesan râpé
- 1 CC de paprika doux (optionnel)
- 1 CC d'origan séché (optionnel)

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 200°C, tapisser une plaque de papier sulfurisé.
- 2** Mélanger le parmesan avec le paprika et l'origan.
- 3** Déposer 12 petits tas espacés sur la plaque, aplatir légèrement à la fourchette.
- 4** Cuire 5 min jusqu'à coloration dorée, laisser refroidir 5 min pour qu'ils durcissent.

ASTUCE : Servir avec un yaourt grec à la ciboulette pour tremper.



PIZZA POULET



INGREDIENTS

- 500g de poulet haché
- 50g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 1 CC d'origan, ail, sel
- 200g de mozzarella râpée
- 150g de sauce tomate
- 4 tranches de jambon

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 220°C, mélanger poulet, parmesan, œuf, origan, ail, sel.
- 2** Étaler sur une plaque en petits disques, cuire jusqu'à dorure.
- 3** Étaler la sauce tomate, parsemer la mozzarella, ajouter le jambon en morceaux.
- 4** Cuire 10 min de plus à 220°C jusqu'à fonte du fromage.

ASTUCE : Garnir de basilic frais à la sortie du four. Laisser les enfants choisir leur topping pour les impliquer.



SOUPE VELOUTÉE BROCOLI



25 mn



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 1 gros brocoli (700g)
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 30g de beurre
- 1L de bouillon de volaille
- 200ml de crème épaisse
- 200g de cheddar râpé

PRÉPARATION

- 1** Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre 5 min à feu moyen.
- 2** Ajouter le brocoli en morceaux et le bouillon, cuire 15 min jusqu'à tendreté.
- 3** Mixer jusqu'à obtenir un velouté lisse, ajouter la crème et le cheddar.
- 4** Mélanger à feu doux jusqu'à fonte du fromage, servir bien chaud.

ASTUCE : Émietter quelques chips de parmesan (page 9) sur le dessus à la dégustation.



BOULETTES DE VIANDE



40 mn



FACILE



MOYEN

INGREDIENTS

- 750g de viande hachée
- 50g de parmesan râpé
- 30g de poudre d'amande
- 1 œuf,
- 1 gousse d'ail
- 1 CC d'origan, sel, poivre
- 400g de sauce tomate
- basilic frais

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 200°C, mélanger viande, parmesan, poudre d'amande, œuf, ail, origan, sel, poivre.
- 2** Former 18 boulettes de la taille d'une grosse noix, déposer dans un plat à four.
- 3** Verser la sauce tomate par-dessus, couvrir.
- 4** Cuire 25 min à 200°C, garnir de basilic frais à la sortie.

ASTUCE : Ajouter une boule de mozzarella en morceaux 5 min avant la fin de cuisson.



COOKIES CHOCOLAT NOIR



INGREDIENTS

- 110g de poudre d'amande
- 70g de beurre mou
- 40g de Pure Via
- 1 œuf
- 1 CS d'extrait de vanille
- 80g de chocolat noir 85% en pépites
- 1/4 CC sel, 1/4 CC bicarbonate

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 180°C, tapisser une plaque de papier sulfurisé.
- 2** Battre le beurre mou avec la pure via, ajouter l'œuf et la vanille.
- 3** Incorporer la poudre d'amande, le sel, le bicarbonate, puis les pépites de chocolat.
- 4** Former 12 boules, aplatir légèrement sur la plaque, cuire 10 min à 180°C.

ASTUCE : Laisser refroidir 15 min sur la plaque avant de déguster, sinon ils s'effritent.



CHEESECAKE AMANDE



1h20 + repos



MOYEN



MOYEN

INGREDIENTS

- 170g de poudre d'amande
- 45g de beurre fondu
- 650g de fromage frais (St Môret)
- 80ml de crème fraîche épaisse
- 60g de PureVia
- 3 œufs
- 2 CC vanille,
- 1 CC jus de citron

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 160°C, mélanger poudre d'amande et beurre fondu, presser dans un moule 23 cm, précuire 8 min.
- 2** Battre le fromage frais avec la PureVia jusqu'à crémeux, ajouter crème, vanille et citron.
- 3** Incorporer les œufs un à un sans trop battre, verser sur la croûte précuite.
- 4** Cuire 60 min à 160°C, laisser refroidir four entrouvert 30 min, puis frigo 8h.

ASTUCE : Donne un cheesecake de 12 parts. Se conserve 5 jours au frais. Garnir de fruits rouges au service.





MERCI

Si tu as téléchargé ces recettes, c'est que tu as compris :
on ne change pas l'assiette des enfants sans changer la sienne.

Et c'est souvent là que ça coince.

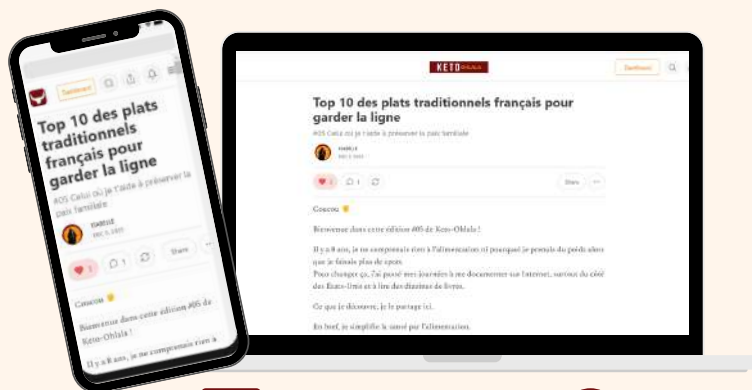
Tu cuisines mieux, mais ton corps ne suit pas.

La fatigue traîne, le poids ne bouge pas.

Dans ce cas, le problème n'est pas dans ton frigo.

Il est dans ton métabolisme.

On en parle dans un appel découverte. 30 min en visio. Gratuit.



Isabelle Faure



isabelle-faure



@isa_ohlala

PRENDRE UN APPEL DÉCOUVERTE

