

## CUISINER ÉQUILBRÉ? UN JEU D'ENFANT ...

La dinde de Thanksgiving en apéritif, le chaperon de Noël en entrée, le réveillon du nouvel An en plat et les crêpes de la chandeleur accompagnées des douceurs chocolatées de Pâques, voici le menu festif qui attend vos enfants... Mais Noël, c'est aussi les cadeaux et cette année, le Père Noël suggère une table équilibrée avec Le p'tit toqué.

### Le p'tit toqué

Parce que bien se nourrir, c'est important, et que cela s'apprend dès le plus jeune âge, rien de tel que des instants ludiques en famille pour préparer le menu du dîner.

« Secoue les dés, combine les aliments avec les bons ustensiles de cuisine, gagne la partie et prend ta place de chef derrière les fourneaux. »

Manger sainement, cuisiner soi-même, profiter des plaisirs de la vie... Aucun aliment n'est interdit, bien au contraire, avec une bonne hygiène de vie et une activité physique régulière, nous pouvons manger de tout... en quantité raisonnable.

[www.jeu-le-petit-toque.com](http://www.jeu-le-petit-toque.com)



Olivier Chaput

L'un des chefs de l'émission «un chef à ma porte» sur Gulli, aime sensibiliser les enfants au «manger bon, manger sain».

Il était donc tout naturel qu'il devienne le parrain du p'tit toqué.

«Enfin un jeu qui permet aux enfants d'enseigner à leurs parents les bases d'une alimentation saine, en gardant le vrai plaisir de manger !  
Être parrain du p'tit toqué est très important pour moi.  
Pour être en bonne santé, les enfants doivent manger des choses saines et faire du sport.»

## ENTRÉES

### LE COLESLAW DE TERI



#### Ingrédients pour 4 personnes

150 g de chou, 150 g de carottes, 2 petits oignons frais, 50 g de raisins secs, 1 pomme, 1/2 cuillère à soupe de citron pressé, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc, 1/2 cuillère à soupe de sucre, sel et poivre du moulin.

#### Préparation:

- Lave les légumes et râpe le chou et les carottes ;
- Emince l'oignon finement ;
- Épluche et coupe la pomme en dés ;
- Mélange le tout avec les raisins dans un saladier ;
- Dans un bol, mélange tous les autres ingrédients ;
- Verse la sauce sur les légumes et remue bien ;
- Mets au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.

### VELOUTE DE COURGETTES AU LAIT DE COCO

#### Ingrédients pour 4 personnes

6 courgettes  
1 petit bouquet de coriandre  
20 cl de lait de coco  
sel et poivre du moulin.



#### Préparation:

- Lave, épluche et coupe les courgettes en gros dés ;
- Mets-les à cuire dans une casserole avec 20 cl d'eau à feu moyen en les couvrant ;
- Lave bien la coriandre. Enlève les tiges ;
- Quand les courgettes sont bien cuites, égoutte-les, ajoute les feuilles de coriandre, le lait de coco, du sel et du poivre et passe le tout au mixeur ;
- Sers dans des coupelles avec une feuille de coriandre pour décorer.

[www.babybook.ch](http://www.babybook.ch) | 151

## PLAT

### LE POULET AU CURRY DE LISA

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 cuillère à soupe d'huile, 30 cl de crème fraîche liquide, 4 escalopes de poulet, 1 poivron rouge, 1 gros oignon, 1 grosse poignée de raisins secs, 1 pomme Golden, 1 banane, 1 grosse poignée de noix de cajou, 1 cuillère à soupe de curry en poudre, sel et poivre du moulin, riz blanc.



#### Préparation:

- Mets les raisins secs dans un bol et recouvre-les d'eau ;
- Coupe les escalopes de poulet en grosses lamelles ;
- Fais chauffer l'huile dans une grande poêle. Fais cuire en premier les oignons, puis le poivron. Il faut que tout soit bien doré. Mets-les de côté ;
- Cuits ensuite le poulet, puis les pommes ;
- Remets tous les ingrédients dans la poêle, puis ajoute la poudre de curry, les raisins secs et la crème fraîche. Mets un petit peu de sel et du poivre. Ajoute alors la banane coupée en morceaux et les noix de cajou. Mélange bien et laisse cuire 2 mn ;
- Sers bien chaud, avec du riz.



[www.babybook.ch](http://www.babybook.ch) | 153

## DESSERTS

### LE CLAFOUTIS DE MAMIE



#### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de cerises noires, 4 œufs, 50 g de beurre, 200 g de farine, 2 dl de lait tiède, 120 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuillère à soupe de Rhum, 1 pincée de sel.

#### Préparation:

- Allume le four à 180° ;
- Fais fondre le beurre. Dans un saladier, mélange la farine avec les œufs, le beurre, le sucre, le sucre vanillé, le Rhum, le sel, puis le lait à la fin. Verse la préparation dans un moule beurré ;
- Ajoute les cerises non dénoyautées ;
- Mets au four pendant 40 mn ;
- Fais-toi plaisir et n'oublie pas d'aller faire du sport!

### LE TIRAMISU DE LUIGI

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 œufs, 250 g mascarpone, 15 à 20 biscuits à la cuillère (ou boudoirs), café (à boire), cacao amer en poudre.



#### Préparation:

- Sors le mascarpone à l'avance du frigo pour qu'il ramollisse et remue-le dans un bol ;
- Prépare 2 grandes tasses de café bien fort dans un récipient plat ;
- Dans un deuxième bol, mélange les jaunes d'œufs et le sucre, puis ajoute-les au mascarpone ;
- Monte les blancs en neige avec un batteur et mélange-les délicatement à la préparation ;
- Imbibes légèrement les biscuits de café et tapise le fond d'un plat assez profond. Ne mouille pas trop les biscuits afin d'éviter que de l'eau ne se forme au fond du plat ;
- Verse une couche de préparation, puis ajoute une nouvelle couche de biscuits imbibés. Ajoute le reste de la préparation ;
- Mets au réfrigérateur, pendant environ 24 heures. Au moment de servir, saupoudre le dessus de cacao amer à l'aide d'une petite passoire ;
- Fais-toi plaisir et n'oublie pas d'aller faire du sport!

[www.babybook.ch](http://www.babybook.ch) | 155

CULINAIRE

CULINAIRE

CULINAIRE