

Des recettes
simples et
équilibrées
à préparer en
famille !





Parents et enfants sont au cœur des préoccupations du Département. Au quotidien, les services du Conseil général mènent de nombreuses actions afin de favoriser le bien-être des familles. Les professionnels des services de Protection Maternelle et Infantile vous accompagnent à chaque étape de la vie de votre enfant. Sur chacun des 9 territoires du Pas-de-Calais, ils sont à votre écoute pour vous informer, vous conseiller et vous orienter.

Parce que l'on insiste de plus en plus sur l'importance d'une alimentation saine et que les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès le plus jeune âge, ce livret de recettes vous permettra de préparer en famille des plats simples, équilibrés et peu coûteux. L'occasion de passer un moment convivial avec votre enfant et d'apprendre tout en s'amusant.

Bon appétit !

Dominique Dupilet
Président du Département du Pas-de-Calais
Membre honoraire du Parlement

Sommaire

- page 4 • Carottes râpées
- page 6 • Potage aux courgettes et aux carottes
- page 8 • Blanc de poulet en papillote
- page 10 • Purée de légumes verts, fromage frais et jambon
- page 12 • Petites pâtes à la florentine
- page 14 • Brochette de fruits
- page 16 • Mousse de fruits
- page 18 • Gâteau au yaourt

*Toutes les recettes sont prévues pour une personne.
Multipliez les quantités par le nombre de personnes.*

Carottes râpées

Ingrédients :

- 1 petite carotte
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc nature
- 1 cuillère à café de jus de citron



Le truc de Bijou : Ajoute du persil pour décorer tes carottes râpées.



1 - Bijou nettoie une carotte avec maman après l'avoir épluchée.



2 - Bijou demande à maman de râper la carotte dans un saladier.



3 - Dans un petit bol, Bijou mélange le fromage blanc et le jus de citron.



4 - Bijou verse le contenu du petit bol dans les carottes râpées.



L'astuce de la maman de Bijou

Découpe des carottes ou des concombres en bâtonnets pour les tremper dans le bol de sauce.
Tu peux aussi essayer les radis épluchés et les tomates-cerises.



Potage aux courgettes et aux carottes

Ingrédients :

- 2 carottes moyennes
- 1 courgette
- 2 branches de persil
- ½ litre d'eau



Le truc de Bijou : Décore ta soupe avec des morceaux de carotte.



1 - Après avoir nettoyé les légumes, Bijou demande à maman de les éplucher et de les couper en fines rondelles.



2 - Bijou met les légumes et le persil dans une casserole avec ½ litre d'eau froide.



3 - La maman de Bijou couvre la casserole et laisse cuire environ 30 minutes, à feu doux.



4 - La maman de Bijou mixe les légumes et sert le potage à Bijou.



L'astuce de la maman de Bijou

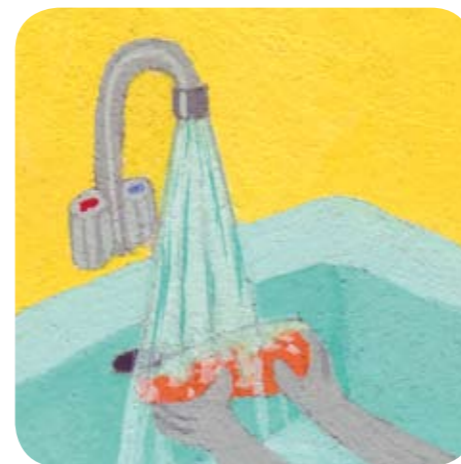
Ajoute un carré de fromage frais aux herbes après la cuisson pour donner plus d'onctuosité au potage.



Blanc de poulet en papillote

Ingrédients :

- 1 petit morceau de blanc de poulet
- 1 carotte moyenne
- ½ courgette
- 5 belles feuilles de laitue



1 - Bijou lave les légumes.



2 - Bijou demande à sa maman de râper la carotte et de couper la courgette en rondelles.



3 - Bijou dispose sur une feuille de papier sulfurisé les feuilles de salade, le blanc de poulet, la carotte râpée et les rondelles de courgettes. Il referme la feuille en papillote.



4 - La maman de Bijou met la papillote au four 30 minutes à 180°C (thermostat 6), puis elle mixe les légumes et coupe la viande en morceaux.



L'astuce de la maman de Bijou

Pour maintenir la papillote fermée, la maman de Bijou ferme la feuille de papier sulfurisé avec un cure-dent.



Le truc de Bijou : Dispose les aliments de façon à former un visage amusant.

Purée de légumes verts, fromage frais et jambon

Ingrédients :

- 200g de brocolis
- 1 petite courgette
- 1 portion de fromage frais
- 1 tranche de jambon blanc



Le truc de Bijou : Décore ta purée avec des allumettes de jambon.



1 - Après avoir nettoyé les légumes, Bijou demande à maman de les éplucher et de les couper en fines rondelles.



2 - La maman de Bijou fait cuire les légumes 30 minutes à feu doux.



3 - Puis elle égoutte les légumes et ajoute la portion de fromage frais. Avec une fourchette, Bijou écrase le tout



4 - Bijou parsème la purée de jambon que sa maman a finement haché.



L'astuce de la maman de Bijou

Remplace les brocolis par des légumes de saison.



Petites pâtes à la florentine

Ingrédients :

- 50g de petites pâtes crues
- 1 galet d'épinards hachés congelé
- 1 pincée de gruyère râpé



1 - La maman de Bijou fait cuire les pâtes dans l'eau bouillante et les égoutte.



2 - Elle décongèle le galet d'épinards et le réchauffe dans une petite casserole.



3 - Bijou mélange les pâtes, le gruyère râpé et les épinards.



L'astuce de la maman de Bijou

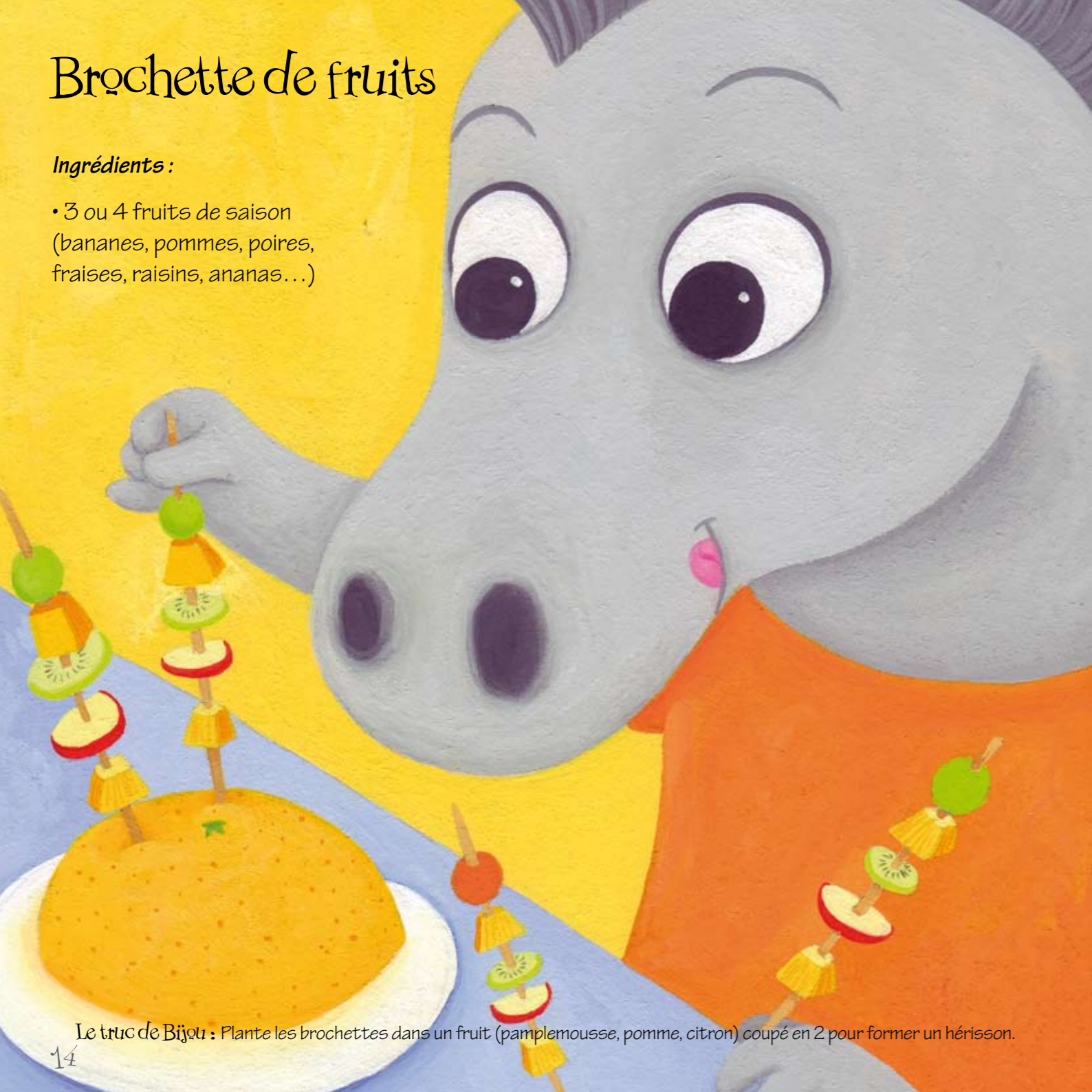
Bijou préfère les pâtes alphabets ou celles en forme d'étoiles.



Brochette de fruits

Ingrédients :

- 3 ou 4 fruits de saison (bananes, pommes, poires, fraises, raisins, ananas...)



Le truc de Bijou : Plante les brochettes dans un fruit (pamplemousse, pomme, citron) coupé en 2 pour former un hérisson.



1 - Bijou lave les fruits.



2 - La maman de Bijou épluche et coupe les fruits en morceaux.



3 - Avec sa maman, Bijou pique les morceaux de fruits sur une brochette.



L'astuce de la maman de Bijou

Pour éviter que les fruits ne noircissent à l'air libre, Bijou les arrose de jus de citron.



Mousse de fruits

Ingrédients :

- un ou plusieurs fruits de saison (une banane bien mûre ou une dizaine de fraises ou 1 poire ou 4 tranches d'ananas...)
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc nature à 20% de matière grasse
- le jus d'une demi-orange



Le truc de Bijou : Parsème ta mousse de vermicelles de chocolat multicolore.



1 - Bijou lave les fruits, sa maman les coupe en morceaux.



2 - Il les met dans un saladier avec le fromage blanc et le jus d'orange.



3 - Sa maman mixe le tout.



4- Bijou décore sa mousse avec des morceaux de fruits.



L'astuce de la maman de Bijou

Pour le goûter d'anniversaire de Bijou, sa maman dispose la mousse dans des verrines.



Gâteau au yaourt

Ingrédients :

- 1 pot de yaourt nature
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- ½ sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- ½ pot d'huile



Le truc de Bijou : Ajoute des morceaux de fruits (pommes ou poires) au fond du plat avant d'y verser la préparation.



1 - Bijou ajoute un à un tous les ingrédients dans un grand saladier.



2 - La maman de Bijou mélange les ingrédients au fouet ou au batteur pour obtenir une préparation bien homogène.



3 - Avec sa maman, Bijou verse la préparation dans un moule beurré et fariné.



4 - La maman de Bijou fait cuire le gâteau au four 45 minutes à 180°C.



L'astuce de la maman de Bijou

Pour vérifier que le gâteau est bien cuit, la maman de Bijou enfonce la pointe d'un couteau au milieu du gâteau. La lame doit ressortir sèche.



Territoire	Site	Adresse	Code Postal	Ville	Téléphone
TERRITOIRE DE L'ARRAGEOIS	ARRAS Nord	Bât. Le Vercors - Place des Chamois - BP 51	62223	ST-NICOLAS	03 21 15 21 00
	ARRAS Sud	Les Bonnettes 11 rue Willy Brandt	62000	ARRAS Cedex	03 21 16 10 30
	BAPAUME	34 Faubourg de Péronne - BP 59	62450	BAPAUME	03 21 50 58 30
TERRITOIRE DE L'ARTOIS	BETHUNE	104 rue du Banquet Réformiste - BP 176	62403	BETHUNE Cedex	03 21 01 62 62
	BRUAY-LA-BUISSIÈRE	75 rue du Commandant l'Herminier BP 105	62702	BRUAY-LA-BUISSIÈRE Cedex	03 91 80 05 10
	LILLERS	38 rue de Verdun - BP 2	62192	LILLERS Cedex	03 21 54 63 20
	NOEUX-LES-MINES	5 Boulevard Sébastopol	62290	NOEUX-LES-MINES	03 21 61 35 60
TERRITOIRE DE L'AUDOMAROIS	ARQUES	25 avenue du Général de Gaulle BP 32	62510	ARQUES	03 21 38 11 25
	SAINT-OMER	16 rue du St-Sépulcre BP 351	62500	SAINT-OMER	03 21 12 28 30
TERRITOIRE DU BOULONNAIS	BOULOGNE S/MER	153 rue de Brequerecq - BP 767	62321	BOULOGNE S/MER Cedex	03 21 99 15 40
	OUTREAU	Groupe Ramsès - Résidence Manet - Boulevard de la Liberté BP 1	62230	OUTREAU	03 21 10 09 45
	SAINT-MARTIN BOULOGNE	34 rue Anne Frank BP 919	62222	SAINT-MARTIN BOULOGNE Cedex	03 21 10 20 70
TERRITOIRE DU CALAISIS	CALAIS 1	40 rue Gaillard - BP 507	62106	CALAIS Cedex	03 21 00 02 00
	CALAIS 2	40 rue Gaillard - BP 507	62106	CALAIS Cedex	03 21 00 01 50
TERRITOIRE DE LA COMMUNAUPOLE LENS-LIEVIN	AVION	rue Paul Lafargue	62210	AVION	03 21 13 61 30
	BULLY-LES-MINES	3 bis rue François Brasme	62160	BULLY-LES-MINES	03 21 45 67 45
	LENS 1	Pôle Tertiaire Bergson 1 rue Bayle - BP 14	62301	LENS Cedex	03 21 14 71 00
	LENS 2	33 rue de la Perche	62300	LENS	03 21 13 04 10
	LIEVIN	6/7 rue Jules Bédart - BP 7	62801	LIEVIN Cedex	03 21 44 55 55
TERRITOIRE D'HENIN-CARVIN	CARVIN	64 rue Jean Moulin	62220	CARVIN	03 21 79 58 10
	HENIN-BEAUMONT	183 avenue des Fusillés BP 73	62252	HENIN-BEAUMONT Cedex	03 21 08 85 00
	LEFOREST	27 rue de Pressencé	62790	LEFOREST	03 21 08 80 30
TERRITOIRE DU MONTREUILLOIS	ETAPLES	Résidence Yvelines - entrée 31 rue de la Pierre Trouée	62630	ETAPLES	03 21 89 95 10
	MARCONNE	6 avenue Sainte Austreberthe	62140	MARCONNE	03 21 86 86 65
	MONTREUIL	3 rue Sadi Carnot - BP 54	62170	MONTREUIL	03 21 90 88 11
TERRITOIRE DU TERNOIS	SAINT-POL S/TERNOISE	31 rue des Procureurs BP 90114	62166	SAINT-POL S/TERNOISE	03 21 03 44 22

Les Maisons du Département Solidarité et leurs sites





Bien se laver les mains
avant de manger
ou de cuisiner.



Bien laver les fruits
et légumes.



Nettoyer le plan de travail.



C'est maman qui se sert
des ustensiles tranchants.



Rester loin des sources
de chaleur.



Tourner les manches des
poêles et des casseroles
vers l'intérieur.

Coordonnées de votre service PMI