

Cuisiner avec les enfants

Introduction :

Cuisiner avec les enfants est une expérience enrichissante ! Elle permet d'appréhender les mystères de la cuisine, des goûts et des ingrédients qui composent une recette, de connaître les différents aliments, se familiariser avec les légumes, faire ses premières expériences de chimie, comme lorsque les blancs d'œufs se transforment en neige !

Cuisiner avec les enfants, c'est faire perdurer une tradition familiale, comme la recette de la tarte aux pommes de Mamie Française... miam ! Mais c'est surtout préparer un autre bon moment : un repas en famille !

Cuisiner avec les enfants est aussi un moyen de les ouvrir à de nouvelles saveurs. Il est important de regarder, toucher, sentir les produits avant de les goûter. Les 5 sens doivent être sollicités. Pensez-y pour rendre l'expérience riche en découvertes sensorielles.

Cuisiner avec les enfants commence par faire les courses avec eux ! Certes faire les courses avec les enfants relève souvent de la mission impossible. Mais si on les implique un minimum, faire les courses peut devenir intéressant pour eux et même pour nous parents : apprendre à reconnaître les légumes mûrs par exemple, est amusant pour eux et permet de transmettre le goût pour les bonnes choses, les aliments sains.

Passons à la pratique !

Pour être sûr de faire de cet atelier cuisine, une joyeuse tambouille, voici quelques règles simples :

1- On se laisse le temps

La recette nécessite 30 minutes de préparation ? Prévoyez le double !

2- On choisit une recette fastoche

Alors le « Bavarois aux 3 chocolats sur son lit de framboises des champs », on attendra !

3- On se lave soigneusement les mains

Règle d'hygiène de base, mais qu'il est toujours utile de rappeler !

4- On met un tablier

Pour éviter les tâches et puis pour se donner un côté pro du rouleau (à pâtisserie) !

5- On fait attention à la recette

Pensez à imprimer ou photocopier la recette, pour éviter que le joli livre de recettes ou que l'ordinateur ne soit salit, voire inondé !

6- On prépare un espace de travail

Le plan de travail est trop haut... Alors on file sur la table que l'on protège avec au minimum une toile cirée, en plus c'est plus pratique pour nettoyer.

7- On choisit bien ses ustensiles

Et on ne les utilise que pour cuisiner et non pas pour faire un combat de chevalier. On privilégie le bois, le plastique et l'incassable.

8- On gère les étapes un peu plus délicates

On accompagne les enfants, lors de l'étape mixeur ou la cuisson.

9- On goute mais on n'abuse pas !

On peut tremper son doigt dans la préparation mais on se lave les mains avant de continuer la recette. Et bien évidemment on peut lécher le plat, sinon ce n'est pas drôle, mais gardons de la place pour déguster la recette une fois finie.

10-On responsabilise un peu !

En expliquant l'importance de prendre soin de son matériel, de nettoyer l'ustensile dès qu'on a fini de s'en servir, de faire la vaisselle et de nettoyer le plan de travail à la fin de la recette !

11-On s'amuse !

Et si tempête de farine il y a, alors tant mieux !

Quelques livres de cuisines spécialement conçus pour les enfants :

Cyril Lignac & les petits chefs

Voilà les plus tendres souvenirs d'enfance de Cyril Lignac en 36 recettes : les tomates farcies aux légumes, le cake marbré des goûters entre copains...



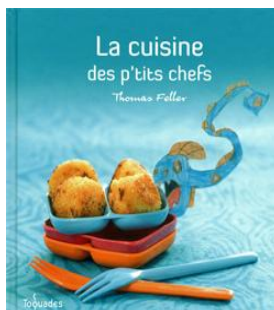
Découvrez [Cyril Lignac & les petits chefs](#)



L'atelier cuisine des enfants

Les enfants ont eux aussi envie de mettre la main à la pâte ! Cuisiner avec eux leur apprendra à découvrir de multiples saveurs et à bien manger...

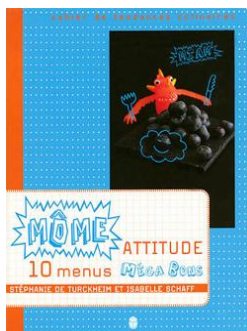
Découvrez [L'atelier cuisine des enfants](#)



La cuisine des p'tits chefs

Le coup de coeur de Momes.net ! Les enfants ont eux aussi envie de mettre la main à la pâte ! Cuisiner avec eux leur apprendra à découvrir de multiples saveurs et à bien manger...

Découvrez [La cuisine des p'tits chefs](#)



Môme attitude

Avec ce cahier de 10 menus thématiques, voilà une cuisine saine et équilibrée, simple à réaliser par vos enfants et qui va épater les grands : Vos petits bouts de choux vont VOUS apprendre à cuisiner de manière ludique et se transformer en véritables chefs.

Découvrez [Mome attitude!](#)



Desserts en famille

40 recettes sucrées, pour réunir ta famille et tes amis autour d'un bon dessert. Car il y a des occasions de faire la fête tout au long de l'année.

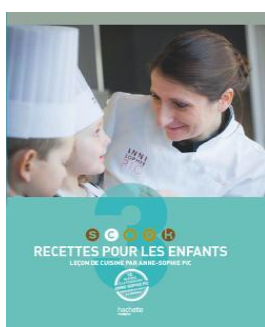
Découvrez [Desserts en famille](#)



C'est trop bon !

Un livre de 100 recettes pour que les enfants apprennent à faire la cuisine et à manger équilibré ! Une pastille indique les recettes dans lesquelles il y a au moins 2 fruits et légumes.

Découvrez [C'est trop bon !](#)



Scoop 3 - Recettes pour les enfants

Un recueil de recettes de cuisine pour les parents soucieux de bien nourrir leurs enfants et de varier leur alimentation grâce au savoir-faire d'une maman-chef !

Découvrez [Scoop 3 - Recettes pour les enfants](#)