Alice **GREETHAM** du blog ***Au Vert avec Lili***
et Marie Gabrielle **DOMIZI,** diététicienne-nutritionniste

La green food en famille

Initier les enfants à l'alimentation de demain en 40 idées recettes végétaliennes, sans gluten ni sucre raffiné

jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands, Valérie Cupillard

Happy veggie, Juliette Pochat

Lunch box veggie, Juliette Pochat

Je mange bio, responsable et bon, Dr Karl von Koerber et Hubert Hohler

Zéro déchet, zéro gaspi, Lisa Masset

Mes 50 super aliments + 1, Caroline Balma-Chaminadour

La Table des intolérants, Virginie Martin et Dr Grégoire Cozon

Également parus aux Éditions Jouvence :

Algues faciles, Carole Dougoud Chavannes

Recettes ayurvédiques faciles, Janet Gomez

Kousmine gourmande, Suzanne Preney & Brigitte Favre

Manuel de diététique, de nutrition et d'alimentation saine, Christopher Vasey

Les Graines germées de A à Z, Carole Dougoud Chavannes

De la cueillette à l'assiette, Catherine Charmetant & Philippe Rivault

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant 97, 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Email : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-393-0

Maquette de couverture et mise en page | Frank Pitel [grad-design.fr]
Maquette intérieure | Anne-Sophie Peyer
Photographies de couverture et intérieures | Céline de Cérou,
sauf AdobeStock.com : habillages : ©j-mel, ©Linett, p. 14 : ©Double Brain, p. 22 : ©katinkah, ©Natura, p. 26 : ©FOOD-micro, p. 28 : ©Tomsickova, p. 30 : ©Halfpoint, p. 32 à 34 : ©Satoshi Kikyo, ©Mountain Brothers, ©Артём Ковязин, p. 36 : ©shangarey, p. 42 : ©Image'in.

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 9

Qu'est-ce qu'« être *green* » ?

Green et heureux 13
L'aventure *green* en famille 13
Avec des mots d'enfants 15
Qu'est-ce qu'une alimentation écoresponsable ? 16
Que signifie manger bio et local ? 16
Est-ce qu'il est important de manger des fruits et légumes de saison, et pourquoi ? 18
Est-ce qu'il est nécessaire de manger de la viande tous les jours ? 18
Est-ce que tu prépares de temps en temps à manger avec tes parents ? 19
Est-ce que le repas est un moment agréable pour toi, et pourquoi ? 19
Quels choix alimentaires pour sa famille ? 20
Le respect de ses valeurs propres 20
Initier ses enfants au « bien manger » 21
L'alimentation, un capital santé ! 21
Se soustraire à la norme 22
Une assiette végétale, sans gluten ni sucre raffiné 25
Une assiette « sans » : c'est quoi au juste ? 25
Une assiette de qualité 25
L'alimentation santé pour les enfants, un peu de théorie ! 27
Tous en cuisine ! 29
S'organiser pour cuisiner sereinement 31
Les ustensiles nécessaires 32
Les ingrédients indispensables 34
Comment manger dans la joie ? 35
Des réponses à vos questions 37
Manger *green*, est-ce plus compliqué avec des « petit·es mangeur·ses » ? 37
Comment faire manger plus de légumes ? 37
Comment équilibrer les assiettes ? 38

Recettes

Avant-propos 43

Petit déjeuner

Bowl cake à la patate douce 46
Porridge aux fruits rouges 48
Pancrêpes 50
Barres aux céréales sans cuisson 52
Smoothie complet 54

Finger foods / repas du mercredi

Nuggets de chou-fleur 58
Frites de polenta aux herbes et ketchup de carottes 60
Spirales de pommes de terre 62
Croquettes de pois chiches 64
Sucettes de fruits au chocolat à l'hydrolat de menthe poivrée 66

Repas du midi à emporter

Galettes de légumes aux noisettes 70
Chaussons aux champignons et aux épinards 72
Makis au curry de légumes 74
Salade *potluck* 78
Petits cakes de la mer, au citron et aux algues 80
Crèmes chocolat-avocat-chia, compotée d'ananas 82

Goûter

Tartine de crème « fromagère » végétale 86
Gâteau au « yaourt » végétal à la pâte à tartiner 88
Petits oursons aux graines et aux amandes 90
Brownie au potimarron 94
Sablés fleurs à la « crufiture » de fraises 96

Repas du soir en famille

Pizzas cônes « multifaçon » 102
Tartines « multifaçon » 104
Croque-monsieur « hiboux » verts 108
Pâtes sauce crémeuse et légumes poêlés 110
Purée « Shrek » 112
Risotto de chou-fleur « bonhomme » 114
Ravioles au sarrasin à l'*okara* d'amande et poireaux fondus 116
Mousse aux marrons 120
Pommes au four façon crumble 122

Les occasions spéciales

Pancakes Dracula salés 126
Pizza « tortue » 128
Zebra cake multicolore 130
Donuts au four aux couleurs naturelles 132
Beignets de carnaval sans lait ni œuf 134
Gâteau « poisson » 136
Mummy pumpkin cookies 138
Tarte *pumpkin pie* 140
Cupcakes de Noël pomme-cannelle, glaçage à l'avocat 142
« Bonhomme de neige » à la purée de légumes oubliés 144

Conclusion 147
Notes 151
Index des ingrédients 155

Introduction

Lorsque nous faisons le choix de devenir parent, nous voulons forcément le meilleur pour nos enfants.

Souvent, bien avant la naissance de notre bébé, une question se pose à nous : quelle alimentation vais-je proposer à mon petit ? Lorsque l'on est en quête d'une existence la plus saine possible s'ajoute aussi celle sur le bien-fondé d'un régime végétarien ou végétalien. Considérant avoir une obligation morale envers la planète et ses habitants, nous voulons faire le choix d'un mode de vie *green*.

Soucieux de vouloir remanier le modèle de société pour le rendre plus respectueux de l'environnement, une décision s'impose pour soi-même et ses enfants : celle de faire l'impasse de façon temporaire ou définitive sur les produits d'origine animale (viande et poisson, œufs et fromage, beurre et yaourts). Mais dans une société pour l'heure à dominante omnivore, on peut se retrouver parfois démunis au moment des repas.

Tous les jours, les parents doivent effectuer des choix qu'ils estiment bons pour leurs enfants, en attendant que ces derniers soient capables de prendre leurs décisions par eux-mêmes. Convaincues que nous pouvons suivre un chemin qui nous convient, en accord avec nos valeurs et celles que nous souhaitons transmettre à nos enfants, nous avons à cœur de répondre, grâce aux pages qui vont suivre, à un manque d'informations et d'idées de repas sans viande, sans lactose, sans gluten ni sucre raffiné.

Ce livre s'adresse au plus grand nombre : à vous qui êtes soucieus·e de réduire votre consommation de viande, à vous qui souhaitez totalement la supprimer, ou même à vous dont l'enfant présente une éventuelle intolérance alimentaire. Persuadées que nous pouvons sortir des schémas alimentaires dictés par une société de surconsommation, nous partageons avec vous le fruit d'années d'expériences autour de la cuisine végétale en famille.

Parents et aussi enfants, nous vous invitons à enfiler collectivement vos tabliers. Cuisine de tous les jours et repas de fêtes, nous avons pensé à tous les moments du quotidien en élaborant des entrées, des plats, des encas et des desserts à la fois nutritifs et savoureux, faciles et rapides à préparer en solo ou à quatre mains. Pour que cuisine responsable rime toujours avec plaisirs de la table. Bonne lecture et bon appétit !

Marie Gabrielle, ***www.nutriads.com***
Alice, ***www.auvertaveclili.fr***

Qu'est-ce qu'« être *green* » ?

Green et heureux

L'écologie est au cœur de nos réflexions et de nos priorités. Nous prenons de plus en plus la mesure de toutes les actions qui composent notre vie : se nourrir, se laver, s'habiller, se déplacer, élever des enfants… Nous devons faire évoluer nos comportements quotidiens avec pour ambition la sauvegarde de la planète. Mais vivre pleinement et harmonieusement avec notre environnement doit passer par des solutions simples et compatibles avec la vie de tous les jours.

Voir la vie en « vert », c'est avant tout faire preuve de bon sens, respecter la nature, être conscient des enjeux et agir à son niveau. Consommer écoresponsable doit nous réjouir : c'est l'occasion de dépoussiérer nos habitudes, sans pour autant y sacrifier notre plaisir. Il y a l'idée de revenir à l'essentiel, de prendre le temps d'apprécier des bonheurs simples, d'adopter des gestes pour bébé, pour soi, pour toute la famille et pour la planète dans un esprit positif.

L'aventure *green* en famille

Consommer, vivre et éduquer nos enfants pour qu'ils grandissent au naturel est une belle mission. Vivre l'aventure *green* en famille est un moyen ludique d'éveiller les enfants dès le plus jeune âge et il est nécessaire que nous donnions l'exemple.

Dans cet ouvrage, **il est surtout question d'alimentation responsable.** Un sujet qui fait appel à notre bon sens : consommer des produits de saison, bio autant que possible, ou du moins issus d'une agriculture raisonnée, privilégier des circuits courts et locaux car ils ont souvent l'avantage d'être plus économiques. On peut aussi, quand c'est possible, partir faire des cueillettes sauvages en famille dans la nature. Si on a la chance de disposer d'un jardin, on peut cultiver et ramasser ses fruits et ses légumes. Même en appartement, il existe maintenant des solutions « prêtes à pousser ». Un enfant qui plante ses propres radis aura plus envie de les croquer par la suite.

L'idéal est de s'orienter vers des produits bruts et d'adopter le fait maison le plus possible. Il n'y a rien de mieux que de confectionner ses repas soi-même afin de maîtriser ce que l'on met dedans, et c'est aussi l'occasion de partager un moment convivial. Apprendre à cuisiner aux enfants est un bon moyen de lutter contre le marketing agroalimentaire et de leur donner de bonnes habitudes de consommation, la pratique permettant d'intégrer les bons réflexes ! Emmener les enfants faire les courses peut aussi être un super terrain

d'apprentissage : leur apprendre à lire les étiquettes, leur parler des différents labels verts, leur faire reconnaître les différents fruits et légumes… Et puis bien sûr, c'est aussi l'occasion de leur expliquer nos choix de consommation : un des leviers sur lequel nous avons un réel pouvoir.

Il est assez urgent de transformer le système alimentaire mondial. L'idée est de concilier une alimentation nourrissante qui soit sans risque pour la santé, à un prix abordable, tout en limitant ses conséquences sur la planète. Pour cela, nous pouvons nous appuyer sur les recommandations de spécialistes comme ceux de la commission EAT-*Lancet*[1] qui rassemble des chercheurs de notoriété mondiale dans les domaines de la nutrition, de la santé publique et de l'environnement. Cette plateforme scientifique, qui publie ses rapports dans le prestigieux journal biomédical *The Lancet*, a enquêté sur les actions réalisables comme la transition vers une alimentation saine, l'amélioration des pratiques de production, la réduction des pertes et du gaspillage alimentaires, tout en préservant nos terres et nos océans.

C'est l'adoption de régimes alimentaires sains et issus de systèmes alimentaires durables qui pourrait protéger notre planète et améliorer la santé de milliards de personnes. Ce qui les a amenés à proposer une assiette « santé planétaire » à adapter aux contraintes de chaque pays. Elle se caractérise par un apport calorique optimal et est principalement

L'assiette santé planétaire

composée d'une diversité d'aliments d'origine végétale, de faibles quantités d'aliments d'origine animale, de graisses insaturées plutôt que saturées et de quantités limitées de céréales raffinées, d'aliments hautement transformés et de sucres ajoutés.

Ces lignes directrices EAT-*Lancet* sont plutôt éloignées du modèle alimentaire « traditionnel » français qui, lui, fait une place importante à la viande. C'est en partie lié à l'histoire de notre pays et à sa gastronomie, cette dernière étant même inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité. L'importance de la viande dans les repas français et son rôle dans l'intégration sociale est tellement ancrée que cela positionne presque les végétariens et végétaliens comme des intrus autour de la table. Même si ces derniers sont de plus en plus visibles et/ou nombreux, ils sont encore considérés comme non conformistes et représentent même une source d'inquiétude et de marginalisation en ce qui concerne les enfants.

Quoi qu'il en soit, si l'on se réfère à cette « assiette planétaire » qui peut donc servir de base pour construire un régime alimentaire durable et sain, il est nécessaire de reconsidérer notre organisation et il ne faut pas mélanger modèle culturel et système alimentaire dominé par l'industrie agroalimentaire et l'agriculture productiviste.

Avec des mots d'enfants

L'éducation à l'environnement constitue un discours omniprésent, socialement partagé et accepté ; il a même sa place dans les programmes scolaires. **L'écologie fait souvent partie des préoccupations des enfants,** d'où l'importance de les encourager et d'entretenir leur aptitude naturelle à avoir l'esprit « vert ».

Nous avons questionné un panel d'enfants âgés de 7 à 12 ans : une tranche d'âge où ils commencent à s'intéresser au monde des adultes et également à vouloir acquérir plus d'autonomie ; c'est aussi un âge où leur attitude de consommation évolue et où ils exercent pleinement leur pouvoir de prescription.

Cette notion marketing évoque le fait que les enfants ont une influence indéniable sur les décisions d'achat de leurs parents. L'agroalimentaire sait d'ailleurs bien exploiter ce créneau à grand renfort de publicités agressives et directes (codes couleurs vives, mascottes publicitaires, etc.), et en s'appuyant aussi sur les lignes d'une société de surconsommation. C'est pourquoi, en tant que parent, nous sommes parfois désemparé·e, mais c'est aussi l'occasion de vouloir réaffirmer notre mission éducative.

Qu'est-ce qu'une alimentation écoresponsable ?

Nous avons voulu savoir ce que signifiait pour eux l'alimentation écoresponsable : une notion compliquée que la moitié d'entre eux n'a pas su définir.

> *« Pour moi, écologique et responsable, ça veut dire savoir ce que l'on mange : pas n'importe quoi et équilibré. »*
> Louis, 11 ans

Si nous voulons éveiller les enfants à la transition, il est donc nécessaire d'utiliser le meilleur outil à notre disposition : l'éducation, en les informant sur les faits, sur les solutions qui existent, en leur expliquant qu'il est possible d'agir tout en les laissant choisir par eux-mêmes en connaissance de cause. Il faut les amener à faire des choix éclairés. En partant de l'alimentation, on peut aussi digresser vers l'environnement : l'usage des pesticides, les différents modes de production, l'élevage mais aussi les conditions de travail des producteurs...

Que signifie manger bio et local ?

> *« Bio, ça veut dire : mieux, mais pas toujours, par exemple les cookies et les gâteaux avec beaucoup de sucre. »*
> Emma, 8 ans

Nous leur avons demandé ensuite ce que signifiait pour eux « manger bio et local ». Ils ont été un peu plus bavards. Le « BIO » étant déjà plus popularisé. De fait, ils comprennent bien l'aspect « sans produit chimique » ; en revanche, ils ne connaissent pas forcément les différents labels qui permettent de les identifier. Ils ne savent pas toujours que la culture bio ne veut pas nécessairement dire petite production artisanale et éthique. C'est pour cela que l'on peut trouver des fruits et légumes bio sous emballage et qui viennent de loin. Certains confondent aussi qualité biologique avec qualité nutritionnelle, pensant qu'un produit bio est nécessairement bon pour la santé ; des nuances que certains adultes confondent également.

Les enfants comprennent l'aspect « production locale » mais sans savoir exactement ce que sont les circuits courts : AMAP (associations pour le maintien d'une agriculture de proximité), paniers paysans, vente à la ferme, sur les marchés... et ils ne réalisent pas non plus les enjeux géographiques et économiques ainsi que le maintien d'une agriculture périurbaine.

Recettes

Petit déjeuner

EN FAMILLE
SANS ALLERGÈNE

POUR 2 PERSONNES

BOWL-CAKE À LA PATATE DOUCE

PRÉPARATION 5 MIN

CUISSON 20 MIN

Ce petit déjeuner est l'un de nos favoris ! Idéal pour faire le plein d'énergie au saut du lit, il est doux pour le palais et les intestins et permet d'être en forme jusqu'au déjeuner. Source de protéines et de bons glucides (qui participent au maintien de l'attention), léger et peu gras, c'est le partenaire idéal des écoliers. Versatile, il peut s'accommoder d'une multitude de façons.

Ingrédients

- 100 g de purée de patate douce, pas nécessairement lisse
- 30 g de petits flocons d'avoine sans gluten
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire
- 4 c. à soupe de boisson végétale à la noisette (ou, à défaut, une autre boisson végétale de votre choix)
- ¼ c. à café de cannelle moulue
- 1 belle pincée de curcuma moulu
- *Toppings* au choix : sirop d'érable, raisins secs, noix de coco râpée, noix concassées, purée d'amande, purée de cacahuète…

Recette

1. Dans un bol qui supporte la cuisson, mélangez la purée de patate douce, les petits flocons d'avoine, la pincée de bicarbonate, la boisson végétale à la noisette, la cannelle et la pincée de curcuma.
2. Tassez légèrement de sorte à former un résultat net.
3. Placez dans un cuit-vapeur et faites cuire 20 min. Une cuisson au bain-marie est également possible.
4. Démoulez à l'aide d'une spatule.
5. Nappez de sirop d'érable, agrémentez de raisins secs, coco râpée, noix concassées, purée d'amande…

CONSEILS

- Vous pouvez opter pour des flocons de sarrasin ainsi qu'une purée de potimarron.
- Il existe une multitude de patates douces : celle à la chair orangée est la plus nutritive, mais aussi la plus goûteuse et elle a l'avantage d'être présente toute l'année sur nos étals. Toutefois, la meilleure saison se situe entre octobre et mars.

BULLE NUTRITION

Le petit déjeuner joue un rôle important dans le contrôle de l'appétit et la régulation de la prise alimentaire. Les écoliers auront tout à gagner en partant le ventre plein : ils sont en pleine croissance et ce repas participe à améliorer leurs capacités cognitives, comme la mémoire ou la concentration, et à mieux réguler leur glycémie.