

Des recettes  
simples et  
équilibrées  
à préparer en  
famille !



[pasdecalais.fr](http://pasdecalais.fr)

 **Pas-de-Calais**  
Le Département

une proximité irremplaçable



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 !

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Duplet', written over a horizontal line.

Dominique Duplet  
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



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



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.



# 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*

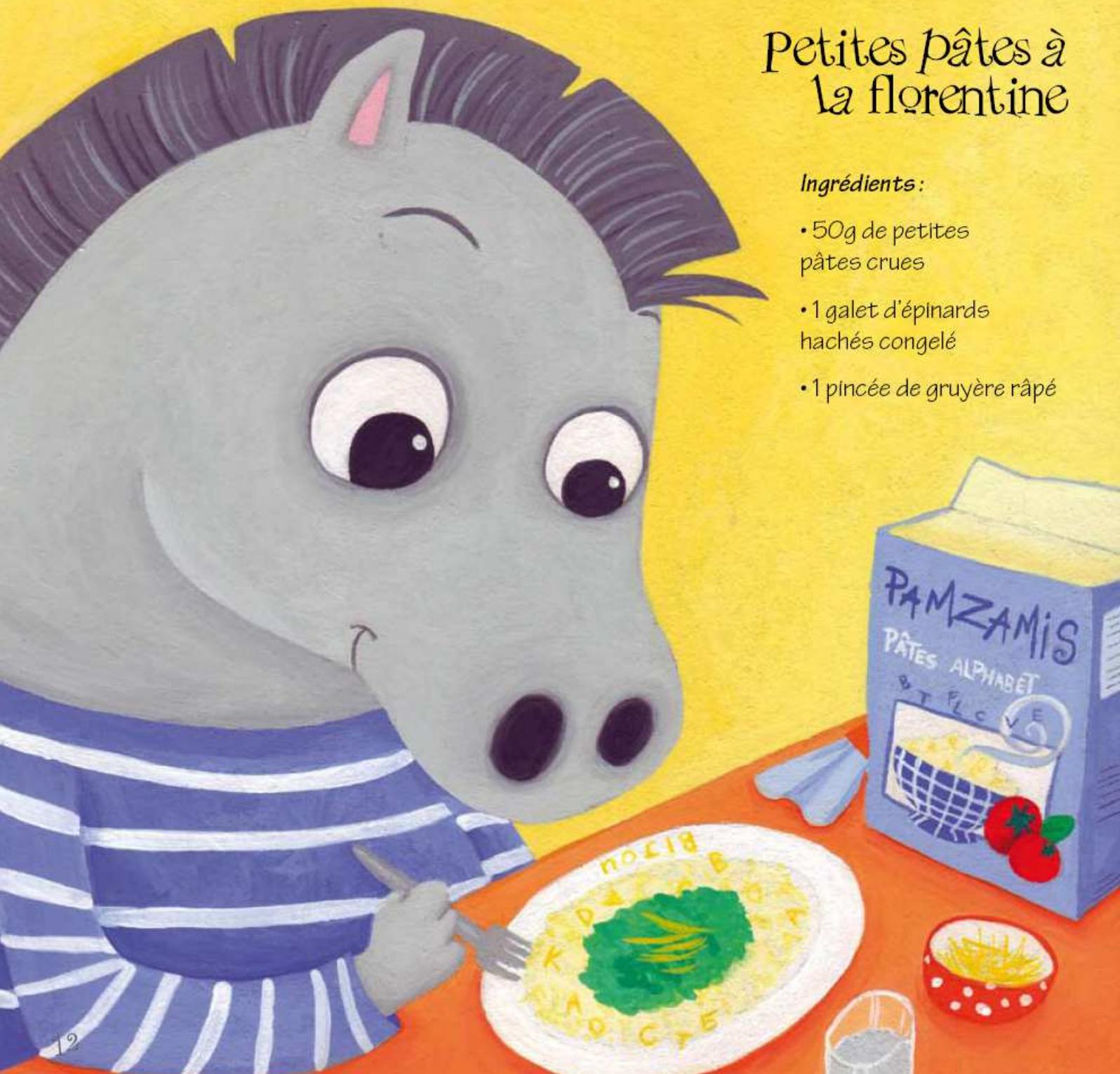
Remplace les brocolis par des légumes de saison.



## 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*

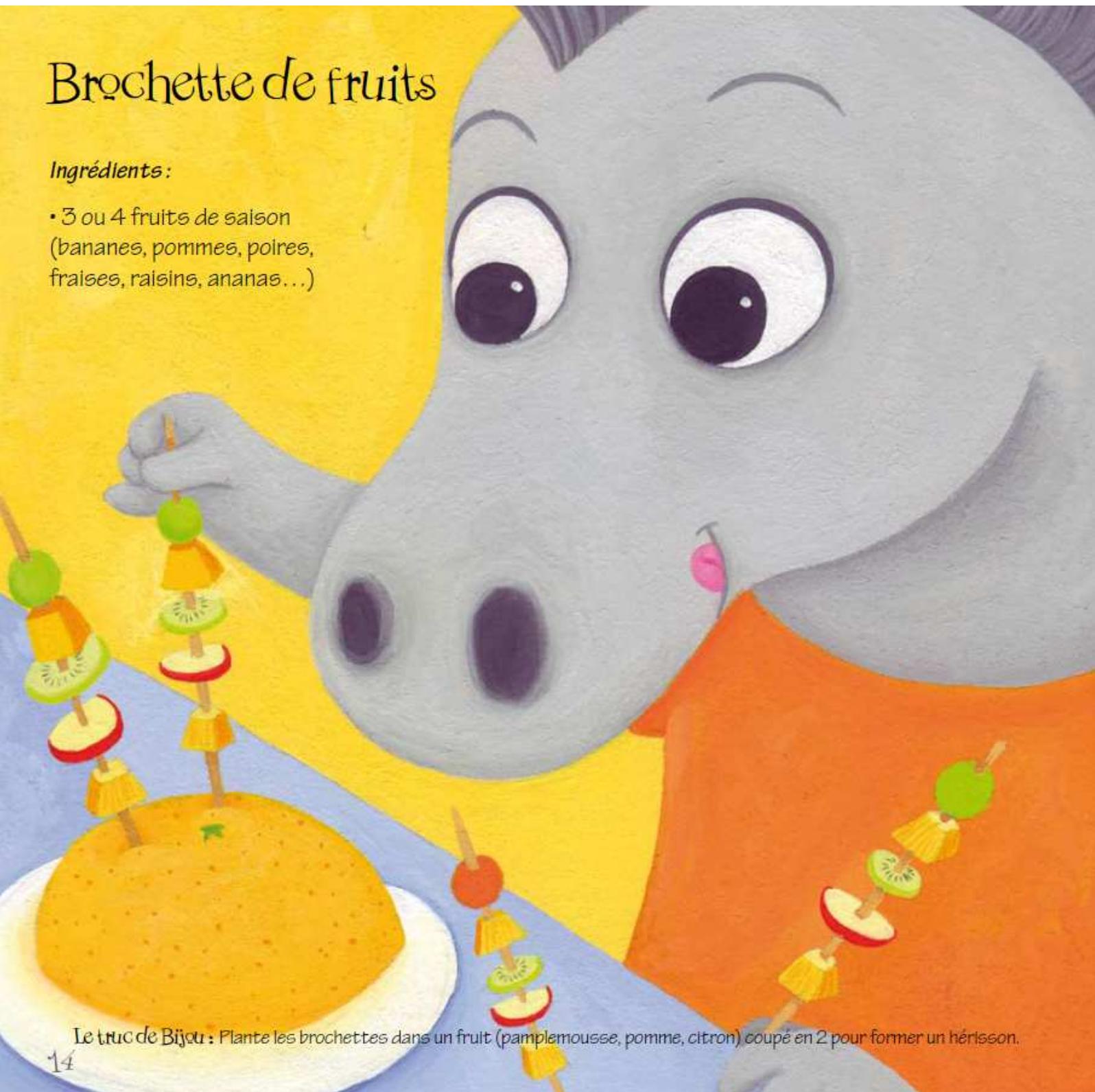
*Bijou préfère les pâtes alphabets ou celles en forme d'étoiles.*



# Brochette de fruits

## Ingrédients :

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



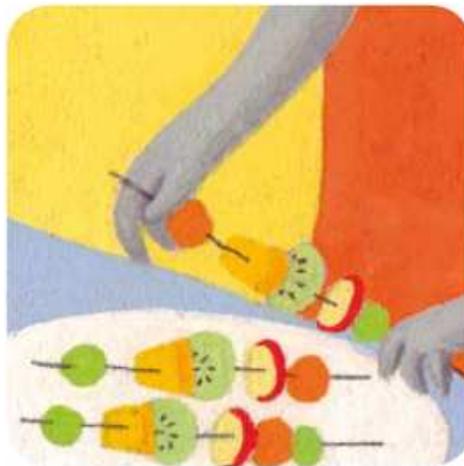
**Le truc de Bijou :** Plante les brochettes dans un fruit (pamplemousse, pomme, citron) coupé en 2 pour former un hérisson.



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.



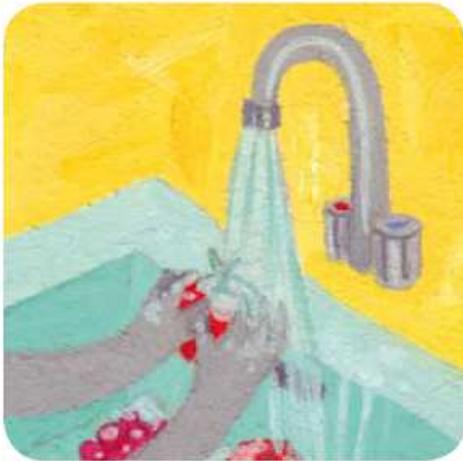
# Mousse de fruits

## 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.





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