

Le réveillon des enfants

Comment régaler nos petits le soir du réveillon autrement qu'avec une pizza industrielle et une bûche pleine de colorants? Le Maxx vous propose, en collaboration avec une nutritionniste, des recettes simples, saines et qui leurs plairont.

Pour les adultes, le réveillon rime souvent avec huîtres, foie gras, saumon, dinde ou encore gibier. Espérer que nos chères têtes blondes adoptent le même menu est souvent illusoire.

Du coup, on a trop souvent tendance à se rabattre sur des plats faciles, vite faits et parfois industriels, histoire de ne pas passer la soirée en cuisine à préparer le menu des adultes plus celui des enfants. On serait alors tenté de dégainer la pizza industrielle ou la bûche colorée, histoire de se soulager un peu. Pourtant, il est tout à fait possible de préparer un menu 4 services (apéritif, entrée, plat et dessert), à l'image de ce que mangent les adultes un soir de fête, c'est-à-dire festif et attrayant. C'est ce que nous propose Geneviève Mahin, psychonutritionniste en région liégeoise, avec des recettes faciles,

rapides, chic et, surtout, saines, à destination des plus jeunes.

«Pour séduire les enfants, rien de très compliqué: une déco originale sur la table et dans l'assiette, des préparations simples et des saveurs ni trop fortes, ni trop complexes raviront les palais les plus récalcitrants. Plusieurs recettes classiques conviennent aux enfants, pour peu qu'elles soient adaptées dans leur présentation», explique Geneviève Mahin, qui

nous a préparé un menu qui nécessite peu d'ustensiles, peu de temps de préparation et qui devrait ravir les plus jeunes.

Nous vous proposons donc en apéro des frites de légumes à grignoter suivies par des canapés de pomme au guacamole et saumon en entrée et des bouchées de viande hachée aux carottes avec une sauce cacahuète. En dessert, ce sera des petits gâteaux de butternut au chocolat. «Si les produits sont bio, il suffit de les laver sans les éplucher (sauf mention contraire). S'ils ne sont pas bio, je vous invite à les éplucher pour supprimer un maximum de pesticides», ajoute la psychonutritionniste.

Si le menu ne vous plaît pas, il existe une foule d'autres idées comme des tomates cerises au miel et sésame torréfié, des petits muffins aux lardons, des crêpes fourrées aux champignons, du poulet caramélisé au sésame, des minis lasagnes saines (sans lait et sans gluten) ou encore des brochettes de poulet et pommes, de la polenta grillée, guacamole et mini tranche de jambon sans oublier les boules de neige coco/sésame, les truffes au chocolat et dattes ou les suettes banane/chocolat.



LAURENCE BRIQUET

Geneviève Mahin, psychonutritionniste, propose ses recettes maison.

Vous pouvez retrouver ces recettes sur le site www.genevievemahin.be/sudpresse

APÉRO

Frites de légumes à grignoter



Ingrédients:

- ➔ 200 g de courge (butternut, potiron ou potimaron)
- ➔ 1 panais
- ➔ 2 carottes
- ➔ un peu d'huile d'olive
- ➔ une pincée de fleur de sel, de paprika et de thym

Réalisation:

Coupez en bâtonnets d'1 cm de côté et 5 cm de long, les 200 g de courge, le panais et les carottes. Mélangez-les dans un plat avec un peu d'huile d'olive, de la fleur de sel, du paprika et du thym. Vous pouvez éventuellement séparer chaque légume et lui associer une épice: carotte et cumin, courge et curry, panais et thym... Éparpillez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et laissez-les cuire au four à 160°, chaleur tournante jusqu'à cuisson à cœur. Le plus? Vous pouvez accompagner cet apéro par des amandes au tamari, une sauce soja sans gluten. Il suffit de faire revenir vos amandes dans une poêle avec un peu de tamari. Elles deviendront croustillantes avec un petit goût salé.

ENTRÉE

Canapés de pommes au guacamole et saumon

Ingrédients:

- ➔ une pomme
- ➔ un avocat
- ➔ un peu de jus de citron
- ➔ de la fleur de sel
- ➔ du sel
- ➔ du poivre
- ➔ de l'huile d'olive
- ➔ du saumon cru ou fumé
- ➔ de l'aneth pour la décoration



Réalisation:

Lavez une pomme, coupez-la en rondelles de 3 mm d'épaisseur et citronnez-la pour éviter l'oxydation. Préparez un guacamole en écras-

sant un avocat et en ajoutant un peu de jus de citron, de fleur de sel, du poivre noir et de l'huile d'olive. Déposez une quenelle de guacamole sur la pomme puis une fine tranche de saumon cru ou fumé. Décorez d'aneth.

PLAT

Bouchées de viande hachée aux carottes, sauce cacahuètes

(entre 10 et 15 pièces)

Ingrédients:

- ➔ 150 g de carottes
- ➔ 200 g de viande hachée au choix (Geneviève Mahin utilise porc et bœuf)
- ➔ du sel
- ➔ du poivre
- ➔ si on aime, un peu de curry, de paprika et d'ail haché
- ➔ 100 ml de lait de coco
- ➔ 1 à 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- ➔ En fonction des goûts, une pincée de curry et de cannelle
- ➔ Un citron vert
- ➔ Quelques cacahuètes



Réalisation:

Mixez au robot les carottes crues et lavées. Mélangez à la viande hachée au choix. Ajoutez un peu de sel et de poivre et si vous le désirez, un peu de curry, de paprika et d'ail haché. Roulez des boules d'environ 3 cm de diamètre. Versez 5 cm d'eau dans une casserole à cuisson vapeur et cuisez-les 12 minutes.

Pour la sauce, faites chauffer sans bouillir 100 ml de lait de coco (prenez la moitié de la partie solide et de la partie liquide de la boîte de conserve), la ou les cuillères à soupe de beurre de cacahuète, la pincée de curry et de cannelle (en fonction de vos goûts). Quand la sauce est bien homogène, versez-la dans un bol, ajoutez le jus d'un demi citron vert et quelques cacahuètes salées écrasées.

DESSERT

Gâteaux de butternut au chocolat

Ingrédients:

- ➔ 200 g de butternut ou potimarron
- ➔ 100 g de poudre d'amandes
- ➔ 2 œufs
- ➔ 2 cuillères à soupe de miel
- ➔ 2 cuillères à soupe de cacao brut
- ➔ 50 g de chocolat noir coupé en copeaux
- ➔ une poire épluchée et coupée en dés d'un demi centimètre de côté



Réalisation:

Faites cuire le butternut (ou potimarron) à la vapeur. Puis mettez-les dans le bol du robot avec la poudre d'amandes et les œufs. Ajoutez le miel et le cacao brut. Mixez finement en une pâte épaisse de la consistance d'une mayonnaise. Ajoutez le chocolat noir coupé en copeaux et la poire coupée en petits dés. Versez dans des moules à cakes et cuisez au four 30 minutes à 150°.