



Variation de salades hivernales

Salade « Arc-en-ciel »



Contient 3/4 de portion de légumes pour 20 enfants de 1-4 ans



Contient 1 portion de légumes pour 10 enfants de 4-12 ans



Ingrédients



Salade

500 g carottes pourpres de la région (orange, jaune, violettes)
200 g panais

Sauce

0.8 dl huile de colza pressée à froid
1.2 dl vinaigre
1 échalote hachée (optionnel)
20 g ciboulette ciselée (optionnel)
poivre moulu et sel

Risques allergiques

Carotte, poivre



Adaptations risque d'étouffement

Râper les carottes finement.



Astuce

Peut éventuellement être supplémenté avec des graines de lin, des graines de tournesol, des noix et de ciboulettes coupées.

Pour les enfants plus jeunes, les légumes peuvent être coupés en formes amusantes (par exemple un soleil). Ça peut être servi avec une sauce séré ou du houmous.



Temps : env. 15 min.

Préparation

Râper les carottes et les panais.
Assembler les ingrédients et la sauce.



Participation des enfants

Peler et couper les carottes et les panais, préparer la sauce, ciseler la ciboulette, mouliner le poivre...

Dans certaines crèches, les enfants se servent eux-mêmes de salade et sauce.



Durabilité

Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés et produits en Suisse.

Rincer/frotter les légumes dans l'eau plutôt que sous l'eau courante.





Variation de salades hivernales

Betterave rouge, coeurs de carottes et pois chiches croquants



Contient 3/4 de portion de légumes pour 20 enfants de 1-4 ans



Contient 1 portion de légumes pour 10 enfants de 4-12 ans



Ingrédients



Salade

100 g pois chiches secs
500 g betterave rouge
250 g carottes

Sauce

50 ml huile de colza pressée à froid
50 ml vinaigre
1 petit oignon finement haché
jus de citron
persil haché (en réserver pour décorer)
poivre moulu

Risques allergiques

carotte, persil, poivre



Adaptations risque d'étouffement

Hacher grossièrement les pois chiches.



Astuce

Disposer les pois chiches grillés dans des bols sur la table et laisser les enfants se servir eux-mêmes pour décorer leurs assiettes.



Durabilité

Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés et produits en Suisse. Il existe un producteur d'agrumes en Suisse (Niels Rodin, canton de Vaud). Rincer/frotter les légumes dans l'eau plutôt que sous l'eau courante.

Participation des enfants

Préparer la sauce, râper la betterave, décorer de persil, etc. Dans certaines crèches, les enfants se servent eux-mêmes de salade, sauce ou graines à leur disposition sur la table.



Temps total: env. 15h
Préparation: env. 25 min.

Préparation

Faire tremper les pois chiches dans le double de leur volume d'eau pendant minimum 12 heures (durant la nuit). Jeter l'eau et bien rincer les pois chiches. Les faire bouillir 1h-1h30 selon la consistance désirée (plus ou moins tendre). Jeter l'eau de cuisson et faire refroidir les pois chiches.

Griller les pois chiches à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Laisser refroidir.

Peler les carottes. A l'aide d'un cannelure ou d'un couteau, entailler les carottes dans leur longueur et arrondir les bords pour former un cœur. Couper des rondelles.

Peler, rincer et râper la betterave.



Céleri, pomme et noisettes de la région



Contient 1 portion de légumes/fruits
pour 15 enfants de 1-4 ans



Contient 3/4 de portion de légumes/fruits
pour 10 enfants de 7-12 ans



Ingrédients



Salade

400 g céleri-pomme taillé en mirepoix
200 g pomme lavée
100 g noisettes grossièrement concassées

Sauce

0.5 dl huile de noix ou huile de colza (pressée
à froid)
0.5 dl vinaigre de pomme (sans sucre)
10 g moutarde (sans sucre)
persil
poivre

Risques allergiques

noisette, céleri, moutarde, pomme, huile,
persil, poivre



Adaptations risque d'étouffement

Moudre les noisettes.
Peler et râper les pommes.



Astuce

Rôtir les noisettes relève leur arôme.
Choisir une moutarde où il ne figure pas de sucre
dans la liste d'ingrédients de l'emballage.

Durabilité

Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés
et produits en Suisse.
Les pommes rouges donnent de la couleur au
plat. Gala, Maigold et Braeburn sont des variétés
suisses. Il n'y a pas besoin de préchauffer le four.



Temps total : env. 1½ h.
(plus rapide si on fait griller les noix dans
la poêle) / Temps d'activité : env. 20 min.

Préparation

Rôtir les noisettes en milieu de four à 50°C
pendant 30 minutes. Ou faire griller les noisettes
pendant environ 5 à 10 minutes dans une poêle
sans huile.

Bouillir le céleri pendant 10 minutes. Réserver
pour refroidir.

Juste avant de mélanger le tout, couper les
pommes en 4-6 quartiers sans les peler, puis en
tranches dans le sens de la largeur des quartiers.



Participation des enfants

Concasser les noisettes, préparer la sauce,
découper les pommes...

Dans certaines crèches, les enfants se
servent eux-mêmes de salade et sauce.





Variation de salades hivernales

Chou rouge et graines de courge



Contient 1 portion de légumes pour 10 enfants de 1-4 ans



Contient 2/3 de portion de légumes pour 10 enfants de 7-12 ans



Ingrédients



Salade

500 g chou rouge (de la région)
2 L eau
1 dl vinaigre blanc
sel
eau avec glaçons

Sauce

0.4 dl huile de noix (d'origine suisse) ou
huile de colza (pressée à froid)
0.4 dl vinaigre aux herbes
100 g graines de courge (suisse)
herbes fraîches de saison finement
hachées
poivre moulu

Risques allergiques

graines de courge, huile, poivre



Adaptations risque d'étouffement

Moudre les graines de courge.



Astuce

Blanchir le chou favorise sa consommation en cas de difficultés à mâcher. Le vinaigre dans l'eau de cuisson réduit l'amertume du chou. L'eau glacée préserve la couleur du chou.



Durabilité

Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés et produits en Suisse. Les glaçons demandant de l'énergie (congélation), l'eau glacée est facultative.

Participation des enfants

Préparer la sauce, tourner le poivrier... Dans certaines crèches, les enfants se servent eux-mêmes de salade, sauce ou grains mises à leur disposition sur la table.



Temps de préparation: env. 20 min.

Préparation

Râper le chou-rouge.
Blanchir 1 minute dans l'eau salée et vinaigrée.
Egoutter et verser dans l'eau glacée.
Egoutter une seconde fois.

Mélanger la salade avec la sauce et laisser reposer ou mettre la sauce à part sur la table et laisser les enfants se servir eux-mêmes.



Couronne de courge et rampon



Contient 1 portion de légumes pour 10 enfants de 1-4 ans



Contient 1/2 portion de légumes pour 10 enfants de 7-12 ans



Ingrédients



Courge, rampon

400 g courge (ex. Butternut)
1 gousse d'ail
1 branche de thym
1 càs huile d'olive
50 g rampon

Sauce et garniture

2 càs huile de courge
2 càs vinaigre de vin
poivre
30 g graines de courge

Risques allergiques

graines de courge, poivre



Adaptations risque d'étouffement

Moudre grossièrement les graines de courges pour éviter les problèmes de déglutition.



Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 - 45 minutes

Préparation

Couper l'ail en fines lamelles et effeuiller grossièrement le thym. Inciser le morceau de courge et y insérer l'ail et le thym. Badigeonner la courge avec l'huile d'olive. Assaisonner avec le sel et le poivre. Faire cuire la courge au four préchauffé à 180°C pendant 40-45 minutes environ. Prélever la chair de la courge et la mixer finement.

20 minutes avant la fin de la cuisson, faites griller les graines de courge dans le four ou les faire griller légèrement dans une poêle sans huile. Laisser refroidir. Laver le rampon et l'essorer.



Astuce

Disposez les graines de courge dans des bols sur la table pour que les enfants puissent décorer par eux-mêmes leur couronne de purée de courge.



Durabilité

Choisissez des ingrédients locaux (par exemple, courge, graines de courge, rampon) et préparez le repas en économisant l'énergie (par exemple, n'ouvrez pas le four avant que les ingrédients ne soient complètement cuits).



Variation de salades hivernales

Salade « Raiponce »




Contient 2/3 de portion de légumes pour 10 enfants de 1-4 ans



Contient 1/2 portion de légumes pour 10 enfants de 4-12 ans




Ingrédients




Salade
150 g rampon bien rincé
200 g radis

Sauce
2 cs huile de colza pressée à froid
2 cs vinaigre balsamique blanc
1 cs moutarde non sucrée
poivre moulu et sel




Temps total: env. 15 min


Préparation
Couper les radis en forme amusante.
Mélanger le rampon avec la sauce.
Placer les radis sur la salade assaisonnée.




Participation des enfants
Préparer la sauce, couper les radis, décorer...
Dans certaines crèches, les enfants se servent eux-mêmes de salade et sauce.



Risques allergiques



moutarde, poivre



Astuce
Choisir une moutarde où il ne figure pas de sucre dans la liste d'ingrédients de l'emballage. Les racines du rampon doivent parfois être coupées (les enfants sont particulièrement sensibles aux variations de goût et texture).

La salade peut être supplémentée avec des noix, des croûtons ou des œufs durs.

Durabilité
Tous les ingrédients de cette recette sont cultivés et produits en Suisse. Rincer les légumes dans une cuvette d'eau plutôt que sous l'eau courante.

