



Ainsi vos enfants mangent quand même des légumes

Des légumes pour votre rejeton

Vos enfants sont-ils déjà de vrais amateurs de légumes? Ou ne les mangent-ils que du bout des dents? Il est un fait que, par nature, nous préférons les goûts doux aux goûts amers. De plus les jeunes enfants ont plus de papilles gustatives que les adultes et ils ressentent donc les goûts un peu plus intensivement. Il est donc logique que les petites canailles ne soient pas immédiatement enthousiastes devant une assiette d'épinard. Et encore moins devant une montagne de chicons. Cela peut même être un défi que de compter les choux de Bruxelles parmi vos légumes. Mais : la persévérance gagne toujours. Avec un peu de créativité, quelques trucs astucieux et une attitude positive, vous serez étonnés où vous pouvez arriver. Curieux? Consultez déjà ces conseils pour des aliments croisés.

Astuces de légumes pour les petits têtus:

Apprendre jeune ...

Apprenez à votre enfant à s'habituer aux goûts des légumes le plus tôt possible. Commencez avec des jus de légumes avant d'introduire des bouillies de fruits.

Facile à digérer les premiers légumes seront des carottes cuites, du potiron et du chou-fleur.



Snacks

Ne mangez pas des légumes uniquement le soir. Donnez à vos enfants des légumes crus comme quatre-heures ou comme snack TV. Des carottes, du concombre, des morceaux de poivron et des tomates cerise sont délicieusement croquants.

Amer? Ajoutez un peu de beurre

Il y a une raison pour laquelle les enfants ne sont pas fous de chou-fleur ou de brocoli : ils ont un goût amer. Mélangez donc ces légumes avec une noix de beurre!

Ne faites pas la guerre

Un enfant doit tester un nouveau goût en moyenne 10 à 15 fois. Il est prouvé que la répétition est 'la' manière d'apprendre aux jeunes enfants de nouveaux goûts.



Variez!

Non seulement dans les différentes sortes de légumes mais aussi dans leur préparation. Ils n'apprécient pas les légumes non cuits? Essayez la prochaine fois au wok ou comme [garniture de pizza](#).

Sain? Bah!

'C'est sain' n'est hélas pas un argument décisif pour votre enfant. Des enquêtes il apparait que des enfants (plus âgés) abandonnent plus vite leurs légumes. Insistez de préférence sur le fait que ce légume est délicieux.

Dissimulez les légumes

Mixez-les dans la [sauce pour pâtes](#) (carottes, champignons, courgette, tomates, ...), mélangez-les dans les [smoothies](#) (avocat), incorporez-les dans une [purée](#) (épinard, brocoli, petits pois, chou-fleur) et même dans la mousse au chocolat (avocat). Les possibilités sont infinies.

N'hésitez pas à jouer avec la nourriture!

Du chou-fleur terne ou des petits pois froids? Il est logique que votre rejeton ne commence pas directement à saliver. Mais : quid si vous en faites une jolie assiette avec des petits dessins drôles? Vous trouvez de l'inspiration par exemple sur [Pinterest](#). Parions que maintenant ces légumes vont séduire?



Faites des frites au four avec de la carotte, du panais et de la pomme de terre douce

Coupez les légumes comme des frites. Déposez-les sur une feuille de papier de cuisson dans un plat à four ou sur une plaque de cuisson. Aspergez les légumes d'un peu d'huile d'olive, de gros sel de mer, de poivre moulu frais et d'un peu de romarin éventuellement. Cuisez-les 20 à 30 minutes à 180°C. Servez-les dans un sachet à frites avec un peu de mayonnaise ou de ketchup. [Pouvez-vous déjà faire un pas de plus? Essayez alors une fois le riz chou-fleur.](#)

Glaçons au jus de légumes et de fruit

Achetez les jus frais ou pressez-les vous-même. Mettez les ingrédients dans le mixeur. Éventuellement avec un peu de sirop d'érable ou de miel liquide pour adoucir le goût. Mixez, versez dans les formes à glaçons et réservez au congélateur durant quelques heures. Combinaisons délicieuses :

- jus de betterave rouge et de groseilles fraîches
- jus d'orange, jus d'ananas et épinard
- jus d'ananas et de carotte

Un petit potager privé

Laissez votre polisson(ne) semer et récolter des légumes dans un petit potager (sur l'appui de fenêtre). Des petits pois, des concombres snack, des tomates cerise, des carottes et des radis sont parfaits! Parions que votre enfant les mangera avec goût!

