

Bien manger,
bien grandir...



CIV 
Centre d'Information
des Viandes

LA VIANDE
dans l'alimentation des enfants

Introduction

Croissance et équilibre alimentaire : un jeu d'enfant !

Bien grandir, pour un enfant, ça signifie aussi bien manger et s'épanouir.

Voici quelques clés qui vous aideront à préserver sa forme d'aujourd'hui et préparer celle de demain.

- Sorti de la petite enfance et pas encore entré dans l'adolescence, entre 3 et 11 ans, votre enfant est capable de manger comme vous... ou presque !

Bien sûr, les quantités sont à adapter en fonction de son âge : on n'a pas le même appétit à 5 ans qu'à 11 !

**PNNS : Programme National Nutrition Santé*



L'enfance reste aussi un moment propice aux découvertes et aux apprentissages. Profitez de sa curiosité, naturelle à cet âge-là, pour élargir son horizon culinaire et lui faire adopter de bonnes habitudes. Profitez également de sa vivacité pour apprendre à "bien bouger", c'est une habitude qui se prend dès l'enfance...

Pour vous y aider, suivez notamment les repères de consommation du PNNS* !



LES BONS RÉFLEXES :

- **Les bons choix** : varier les aliments.
- **Les bonnes quantités** : respecter son appétit et les portions adaptées à chaque âge.
- **Le bon rythme** : 4 repas par jour, à horaires réguliers.
- **La bonne habitude** : manger à table, en prenant le temps.



Sommaire

Bien grandir

Un enfant peut manger comme ses parents.

VRAI !

P 4/5

Un enfant doit manger à chaque fois qu'il en a envie.

FAUX !

P 6/7

Il faut supprimer toutes les graisses de l'alimentation des enfants !

FAUX !

P 8

Manger équilibré à la cantine, c'est possible !

VRAI !

P 9

Peu importe s'il mange toujours les mêmes aliments, l'important c'est qu'il mange.

FAUX !

P 10

Bien se dépenser est important pour sa santé.

VRAI !

P 11

Le goût vient en cuisinant avec ses enfants.

VRAI !

P 12/13

Tous les repas peuvent être adaptés aux enfants... et gourmands !

VRAI !

P 14/18

Grandir et manger comme les grands

A partir de 3 ans, votre enfant peut manger comme les grands... mais pas dans les mêmes proportions ! À chaque âge ses besoins, à chaque enfant son appétit, ses dépenses, ses goûts, ses envies...



L'équilibre alimentaire

Équilibrer le contenu de son assiette, c'est facile !

ALIMENTS						
Fruits et légumes 	Céréales, pain, pommes de terre 	Produits laitiers 	Viandes*, poisson, œufs 	Matières grasses 	produits sucrés 	Boissons 
PRINCIPAUX NUTRIMENTS						
Minéraux, vitamines (A et C) fibres	Glucides complexes	Calcium Protéines	Protéines	Lipides	Glucides simples	Eau
REPÈRES DE CONSOMMATION						
Au moins 5 par jour	A chaque repas et selon l'appétit	3 par jour (ou 4 selon la taille de la portion et la richesse en calcium)	1 à 2 fois par jour	limiter la consommation	À volonté !	

* viande, privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Respecter les quantités adaptées à l'âge de votre enfant

SOURCE : Repères de consommation du Programme national nutrition santé. La santé vient en mangeant et en bougeant. Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents.

DU CALCIUM POUR DES OS COSTAUDS !

Le calcium aide le squelette à se construire et à bien grandir. Il rend les os et les dents solides. On en a besoin toute sa vie, mais surtout en période de croissance car on capitalise pour l'avenir... Le lait et les produits laitiers en sont les principales sources.

Bon à savoir ! La vitamine D est la grande alliée du calcium : elle lui permet d'être bien utilisé par l'organisme.

DES PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ !

La viande, tout comme le poisson et les œufs et les produits laitiers, contient des **protéines de bonne qualité**. Les protéines d'origine animale ont en effet l'avantage d'apporter l'ensemble des **acides aminés indispensables en proportion équilibrée**.

D'une façon générale, les besoins en protéines des enfants sont couverts par l'alimentation et la viande y contribue !



Le régaler avec la juste quantité d'aliments-clés

Pour votre enfant, 1 portion de fruits et légumes,
c'est par exemple...

ce n'est pas...



Pour votre enfant, 1 portion de produit sucré,
c'est par exemple...

ce n'est pas...



Pour votre enfant, 1 portion de boisson,
c'est par exemple...

l'eau est la seule boisson indispensable...

ce n'est pas...
le soda, les boissons aux fruits et le sirop sont des produits sucrés



Pour votre enfant, 1 portion de matières grasses,
c'est par exemple...

ce n'est pas...



Pour votre enfant, à 3 ans*, 1 portion d'un aliment du groupe "céréales et dérivés, pommes de terre, légumes secs"

c'est par exemple...

ce n'est pas...



Pour votre enfant, 1 portion de produit laitier,
c'est par exemple...

ce n'est pas...



*Les quantités : c'est deux fois moins à 3 ans qu'à 11 ans.

Pour votre enfant, à 3 ans*, 1 portion de viande, de poisson ou d'œuf

c'est par exemple...

ce n'est pas...



*Les quantités évoluent crescendo en fonction de l'âge : c'est deux fois moins à 4 ans qu'à 12 ans

Les viandes, pour votre enfant, c'est aussi :

des protéines de bonne qualité !

Les besoins en protéines augmentent progressivement et **les quantités de viande évoluent donc au fil des années**, pour se stabiliser et être proches des vôtres quand il sera plus grand.

et du fer ! Votre enfant **grandit, prend du poids**, son **volume sanguin augmente** et ses besoins en fer aussi. Les viandes lui apportent du **fer hémique**, c'est-à-dire la forme de fer **la mieux assimilée** par l'organisme.

Manger selon son appétit, oui ! Mais pas n'importe quand, ni n'importe comment !

Les 4 repas de votre enfant rythment sa journée et lui servent de "repères", que ce soit à l'école, le mercredi ou le week-end : il est important de ne pas perturber ce rythme. S'ils sont espacés d'au moins 4 heures, leur régularité évitera petits creux et grignotages.

Son petit déjeuner

Pour bien démarrer la journée et éviter la baisse d'énergie et d'attention ! Dans l'idéal, il contient :

- **1 produit laitier** : du lait ou un yaourt, avec un peu de chocolat
- **Un fruit cru, cuit ou en jus**. C'est par exemple 1 orange pressée ou 1 tasse de salade de fruits
- **Un produit céréalier** à choisir parmi des corn-flakes, des tartines...

Son goûter

Bonne option pour une petite pause avant d'attaquer les devoirs et faire "patienter" son petit estomac... jusqu'au dîner ! On aime y inclure **un produit céréalier avec un fruit et un produit laitier**.

Besoin d'idées ?

- Du pain perdu, 1/2 poire, 1 yaourt et de l'eau
- Du riz au lait, 1 compote pomme-pêche et de l'eau

Tout au long de la journée :
De l'eau à volonté !
C'est la seule boisson indispensable



Son déjeuner

C'est le repas qui lui permettra de prendre les forces jusqu'au goûter. Équilibré, c'est par exemple :

- **Une crudité** (s'il n'y a pas de fruit cru au menu) : 1/2 tomate, 1 petite assiette de carottes râpées...
- **Des légumes** : ratatouille, haricots verts...
- **Une viande ou du poisson ou des œufs** : la moitié d'1 côte de porc ou 2 boulettes de viande
- **Un féculent** : du riz, du blé ou de la purée de pommes de terre
- **Un produit laitier** : du fromage ou 1 yaourt
- **Un fruit** (à proposer cru, s'il n'y a pas de crudité en entrée) : 1 compote ou 1 tasse de fraises

Son dîner

Il peut manger de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour : il faudra veiller à adapter les quantités...

Exemple de dîner :

- **De la viande, poisson ou œuf** : 1/2 tranche de jambon ou 1 œuf à la coque
- **Des légumes** : 1 bol de soupe colorée ("la verte" aux petits pois ou "la rouge" à la tomate), du gratin de brocolis...
- **Un féculent** : des pâtes, des lentilles ou du pain
- **Un produit laitier** : 1 yaourt ou du fromage
- **Un fruit** : par exemple, 2 tranches d'ananas au jus ou 1/2 pomme au four





Aïe ! Mon enfant grignote entre les repas...

- Observez les quantités servies lors des principaux repas : pourquoi ne pas augmenter un peu les portions de féculents ou de légumes.
- Aidez votre enfant à respecter le rituel du repas : pris à table, assis et à des moments réguliers. Manger toute la journée, sans faim, juste pour tromper son ennui ou devant la télé par exemple, peut vite devenir une mauvaise habitude.
- Rappelez-lui l'importance du goûter pour éviter les petits creux d'avant le dîner.
- Si vraiment votre enfant a faim, proposez-lui une compote ou un fruit... et s'il s'agit juste d'une "envie de manger" pour tromper son ennui, suggérez-lui une occupation !

Il veut décider de tous ses aliments...

- Votre enfant peut se servir seul. Restez cependant LE repère à suivre en ce qui concerne le choix des aliments. Vous savez ce qui est bon pour lui.
- Conservez un seul menu pour tous à la maison ! Sans pour autant le forcer à manger ce qu'il n'aime pas (encore...). Acceptez certaines adaptations (dosage des épices).
- Laissez-lui le choix... mais parmi ce que vous aurez vous, proposé ! Présenter une corbeille de fruits sera toujours plus incitatif que d'imposer une pomme ou une orange.
- Il reste des occasions où il choisira menus et quantités : goûters d'anniversaire, un ami à la maison... autant de moments particuliers où ses "aliments-plaisir" trouveront leur place.

Et le gras ? Est-ce qu'il y a droit ?

Oui ! Les lipides (graisses) trouvent naturellement leur place dans l'alimentation des petits comme des grands, notamment les acides gras dits "essentiels" (AGE). De plus, certaines vitamines ne se mélangent qu'aux graisses (les vitamines A, D, E et K) et les matières grasses sont d'excellents vecteurs d'arômes...

Variez les huiles en fonction des goûts de votre enfant et des usages que vous en faites : elles ont des compositions et donc des propriétés différentes.

Limitez les "graisses cachées" dans les aliments tels que viennoiseries, pâtisseries, chips, biscuits apéritifs, quiches, certains plats cuisinés...

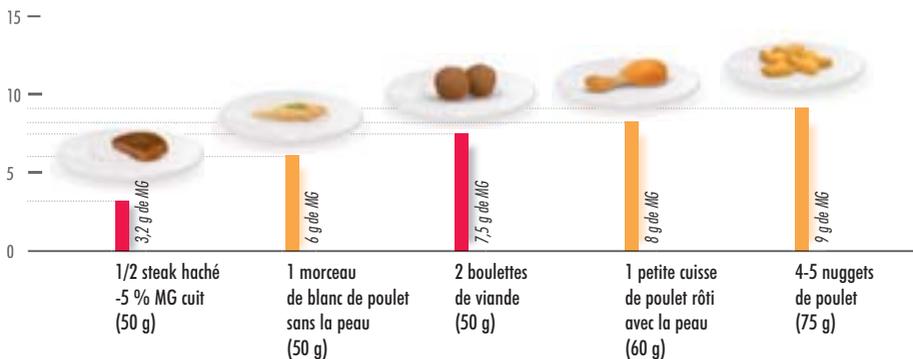
La teneur en graisses des viandes dépend des morceaux choisis : qu'il s'agisse de bœuf, de porc, de veau ou d'agneau, la teneur en graisses de ces viandes peut varier d'un morceau à l'autre.

Manger trop gras, c'est "devenir gras" ?

Non, finalement tout est une question d'équilibre entre ce que l'enfant consomme et ce qu'il dépense en énergie ! Les graisses apportent, certes, une quantité non négligeable d'énergie, mais il faut surtout veiller aux quantités et à l'équilibre global de son alimentation (en apportant les quantités recommandées de chaque groupe alimentaire) et encourager l'activité physique !

Pensez aux modes de préparation : un même morceau proposé grillé ou frit, avec ou sans peau n'apportera pas la même quantité de lipides...

Teneur en lipides de différentes portions dont les quantités sont adaptées pour un enfant de 4-5 ans



Cantine et repas équilibrés... ce n'est pas compliqué !

Restez zen !

En France, il existe une recommandation relative à la nutrition issue du GEMRCN* qui sert de guide pour équilibrer les repas servis en restauration collective (adultes, enfants, seniors...). Cette recommandation donne des repères sur la qualité nutritionnelle ou la composition des portions à servir, les fréquences à respecter et ce, pour tous les groupes d'aliments. Pour les viandes par exemple, il s'agit de veiller, entre autres :



• Aux tailles des portions.

Pour un enfant de primaire, on recommande de servir, par exemple 60 à 70 g de viande : 3 boulettes de bœuf, 1 petite tranche de gigot, de rôti de bœuf ou de porc, ou environ 1/2 escalope de veau.

• A la fréquence de présentation de certains aliments.

Par exemple, on limite la fréquence des aliments plus riches en graisses qu'en protéines. De ce fait, les cuisiniers vont privilégier par exemple :

- des plats tels que la blanquette de veau, le pot-au-feu ;
- des morceaux comme des escalopes de veau, du jambon plutôt que des bouchées à la reine, quiches, quenelles, cervelas, beignets ou steaks du fromager.

• A la diversité des aliments.

La viande, ça n'est pas que du steak haché ! On veille aussi à l'éducation au goût et à la variété de l'alimentation (des textures, des morceaux, des recettes...).

Les menus sont affichés : jouez la carte de la complémentarité !

• **Relativisez !** Le repas pris à la cantine ne représente qu'1 des 4 repas de la journée ! Et seulement 4 jours sur 7... Pour les autres repas, c'est à vous de jouer !

• **Renseignez-vous !** Les menus sont souvent disponibles : affichés à l'école, distribués directement aux enfants ou téléchargeables sur le site Internet de votre ville.

• **Adaptez !** À vous de rééquilibrer en fonction de ce que votre enfant aura pris au déjeuner (reportez-vous aux pages 6-7). Demandez à votre enfant ce qu'il a réellement mangé ! Profitez-en pour échanger avec lui : s'il vous répond qu'il a mangé "de la viande", regardez le menu et apprenez-lui qu'il s'agissait de blanquette de veau, de pot-au-feu, de bourguignon, qu'il y a du bœuf dans les lasagnes ou les pâtes à la bolognaise...

Cas pratique ! Qu'a-t-il vraiment mangé ?

- Le menu du jour proposait une salade d'endives, des spaghettis carbonara, du gouda, de la compote de pomme et un biscuit.
- Votre enfant vous dit qu'il a laissé les endives, dévoré les carbonara et le dessert et qu'il a donné son fromage à un copain... Il lui manque donc des légumes cuits, un fruit ou un légume cru, un peu de viande, de poisson ou d'œuf et un produit laitier.
- Compensez ! Préparez pour son dîner une tranche de rosbif accompagnée d'un gratin de courgettes et de pommes de terre. Laissez-le choisir son laitage et un fruit dans la corbeille.

Il a bon appétit, mais mange toujours la même chose...

Bien souvent, les repas des enfants se résument à pâtes, riz, ou riz, pâtes !

Ensemble, c'est mieux...

Partagez le plus souvent possible vos repas avec vos enfants. La curiosité et le plaisir sont contagieux !

De la nouveauté pour petits gourmands...

Souvent entre 4 et 7 ans, un enfant peut développer un comportement "néophobique", c'est-à-dire, une crainte vis-à-vis de tout aliment nouveau. La texture, l'odeur, la couleur d'un nouvel aliment peuvent le surprendre. S'il ne faut pas le forcer, vous pouvez en revanche lui proposer plusieurs fois l'aliment, sous différentes formes, l'inciter à goûter. Il se laissera bien tenter un jour...

Et s'il se mettait à aimer les légumes ?!

La préparation et la présentation peuvent considérablement changer le goût d'un aliment : gratinés avec du fromage, mélangés à des pâtes ou des pommes de terre, en julienne dans des sauces, grillés, à la croque au sel... les légumes colorent et sont de fait, plus facilement appréciés des enfants.

Trucs et astuces pour gourmets en culotte courte !

Viande blanche (filet mignon de porc, escalope de veau, cuisse de poulet...), viande rouge (gigot d'agneau, tournedos de viande chevaline, bavette de boeuf...), produits tripiers (rognons, foie, ris...)... la palette des goûts, des textures, des couleurs et des saveurs est très étendue pour parler de viande à votre enfant !

Moi j'adore... mais maman ne veut pas !

Votre enfant raffole de produits que vous savez pourvoyeurs de sucres et de graisses (chips, barres chocolatées, beignets frits...). Sans les interdire, vous pouvez les réserver pour des moments plus occasionnels ou festifs. L'essentiel étant que ces produits ne prennent pas la place des "aliments-clés". Et proposez-lui des alternatives : des compotes, un peu de confiture sur une tartine, un chocolat froid ou pourquoi pas un hamburger maison ?

Avez-vous déjà essayé...

... **d'emmener votre enfant chez le boucher ?** Profitez de l'occasion pour le laisser choisir SON morceau... il l'appréciera davantage.

... **la cueillette des fruits et légumes de saison dans les fermes ?** Le dessert est souvent bien plus savoureux quand on s'est baissé pour le ramasser !

... **de l'étonner en cuisinant ?** Saisissez l'occasion pour lui montrer la transformation avant et après la cuisson. Expliquez d'où viennent des produits comme la farine, les pâtes, la sauce bolognaise...



Allez zou ! On bouge un peu tous les jours...

Pas besoin d'en faire une graine de champion ! Quelques minutes d'activité par jour suffisent à entretenir son capital forme. Les professionnels de santé recommandent l'équivalent de 30 minutes d'activité physique quotidienne pour chacun... Alors, tout le monde s'y met.

► Tous les jours, un petit peu, c'est quoi ? ◀ Son sport à lui !

- Au moins l'équivalent d'une 1/2 heure de marche rapide. Allez à l'école à pied ou à vélo jusqu'à l'arrêt de bus.
- Proposez-lui d'emprunter les escaliers : très bon pour l'habituer à bouger régulièrement !
- A la maison aussi, il peut s'activer ! Suggérez-lui de laisser pour un moment la télé ou sa console de jeu et de venir vous aider pour un peu de jardinage ou de rangement... Toujours bénéfique !
- Encouragez-le à sortir plus souvent pour se défouler et s'amuser : trottinette, corde à sauter, élastique, marelle, cache-cache, rollers, jeux de balles... L'imagination fera le reste !
- N'oubliez pas de lui montrer l'exemple et de profiter de chaque occasion pour bouger avec lui : vous verrez, une ballade à pied, à rollers ou à vélo est souvent le moment que choisit un enfant pour raconter sa journée ou confier quelques secrets.

Votre enfant pratique des activités physiques à l'école, c'est bien ! Mais pourquoi ne pas lui proposer d'aller un peu plus loin dans l'apprentissage d'un sport ?

Laissez-le choisir : sport collectif (basket, football, handball, volley, hockey sur gazon, course-relais...) ou individuel (tennis, athlétisme, Gymnastique Rythmique et Sportive, danse, équitation, judo...) ! Offrez-lui la possibilité de découvrir une activité lors des journées portes-ouvertes des clubs sportifs, donnez-lui envie en l'emmenant sur le terrain rencontrer son joueur préféré, accompagnez-le voir son cousin lors d'un tournoi de tennis...

Le sport ? La forme et bien plus encore !

- *s'amuser, se défouler, se dépenser...*
- *se dépasser, relever des défis...*
- *partager, échanger, rencontrer, jouer collectif...*
- *respecter les règles du jeu*

Des bénéfiques qui vont souvent bien au-delà de ce que l'on peut imaginer.



Un tablier, une toque... et hop, aux fourneaux ! ça ouvre l'appétit.



Si les enfants campent souvent sur leurs positions et n'aiment pas s'ouvrir aux nouveaux aliments, aux nouveaux goûts ou aux nouveaux plats, les mettre devant les casseroles, un fouet à la main et une pincée d'épices dans l'autre, peut parfois déclencher des passions ! Un moment avec votre enfant, en dehors du rythme de la semaine, c'est important aussi pour l'aider à découvrir, préparer, savourer... Bref : avoir envie !

▼ D'abord, on fait les courses

Supermarché ou marché, il peut vous accompagner de temps en temps. Laissez-le s'aventurer, regarder, sentir, questionner... Sa curiosité sera le meilleur des apprentissages !

▼ Abracadabra ! On transforme tout ça !

Laissez votre enfant prendre conscience que l'aliment n'est plus tout à fait le même entre le moment où on le glisse dans le panier et le moment où on l'avale !

Épluché, coupé, épépiné, écalé, assaisonné, saisi, cuit ou sauté... Petit à petit, l'aliment se métamorphose.



▼ "Un peu de ceci, une pincée de cela, quelques zestes de ça... le magicien, c'est moi !"

Ça peut effectivement relever de la magie : un soufflé qui gonfle, une mayonnaise qui prend, un filet de bœuf ficelé et transformé en rôti, des blancs d'œufs qui deviennent "neige"... Étonnez-le !

▼ C'est bon, alors on fait du beau !

On passe à table, d'accord, mais on s'applique ! on choisit la couleur des verres, des assiettes. On dispose de jolis sets de table, une belle nappe : on se fait plaisir et c'est votre enfant qui choisit !

▼ Une recette, quelle histoire !

Elles se transmettent de génération en génération, les recettes de famille ! Pourquoi ne pas profiter de ces moments de complicité avec votre enfant pour lui raconter une anecdote autour d'une recette ?

Il se sentira certainement le digne détenteur de ce "secret de famille" !

Aidez-le à repérer dans le calendrier les fêtes gourmandes de l'année.



Des petites précautions d'usage !

En cuisine, il est préférable de respecter quelques consignes d'hygiène simples :

- Conserver la viande au réfrigérateur ; la mettre aussitôt en rentrant des courses et ne la sortir que quelques minutes avant de la cuire.
- Le steak fraîchement haché par le boucher se mange dans la journée. Pour les enfants, pensez à bien cuire la viande hachée (cuisson à cœur à + 65°C, qui se repère visuellement par une couleur "grise" même au milieu du morceau).
- Bien se laver les mains avant de manipuler la viande ou après avoir épluché les légumes.
- Ne pas recongeler une viande décongelée... La laisser décongeler au réfrigérateur et non à température ambiante.



Jouez avec vos enfants

Amusants, les mots en cuisinant !

● DRESSER LA TABLE

● CHEMISER UN MOULE

● FICELER UN RÔTI

● CUIRE À L'ÉTOUFFÉE

● MONTER EN NEIGE

● DÉGLACER

● LE FUSIL

● BLANCHIR

● FAIRE UNE CHEMINÉE

● ROUSSIR

● DÉGUISER UN FRUIT

● FAIRE UN PUIT

● LES TRAVERS

Tentez de relier une expression ou un nom de morceau de viande à une illustration...

● LE MERLAN

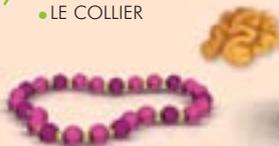
● LA POIRE

● LE COLLIER

● L'ARAIGNÉE

● LA NOIX

● LE QUASI



Recettes

Dimanche prochain, c'est eux qui cuisinent

Tailler l'échine de porc en petits morceaux. Dans une poêle, faire dorer la viande dans l'huile, puis ajouter le miel. Laisser caraméliser légèrement. Recouvrir d'eau, assaisonner, ajouter le caramel et laisser cuire 20 min sur feu moyen.

A l'aide d'un économe, éplucher les carottes, puis les tailler en étoile à l'aide d'un zesteur. Faire cuire les carottes 5 min à l'eau bouillante salée.

Ajouter la moitié des carottes à la viande et laisser cuire encore 10 min, jusqu'à ce que la viande soit fondante et la sauce légèrement épaisse.

Servir avec du blé et les carottes restantes.

ECHINE DE PORC AU DRÔLE DE CAMEL

Pour 4 enfants (12 ans)
Préparation 10 min
Cuisson 30 min

400 g d'échine de porc
4 carottes
1 bâton de caramel dur
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à soupe
d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Menu

- Fleurs de radis à l'emmental
- Échine de porc au drôle de caramel
- Blé
- Un fruit

Cuisiner soi-même, c'est encore plus amusant ! Cette recette joue aussi la carte de l'équilibre : viande et légumes s'assemblent pour le plaisir des yeux et des papilles !



Vite, il ramène tous ses copains

Éplucher, laver et essuyer les pommes de terre.
Laver et essuyer les courgettes et les blancs de poireaux.
Râper finement les pommes de terre et les courgettes.
Couper les poireaux en tronçons et les émincer finement dans le sens de la longueur.
Éplucher et émincer finement l'oignon.
Dans un récipient, mettre les râpés et les émincés de légumes puis ajouter le maïs égoutté et le jaune d'œuf.
Saler, poivrer et bien mélanger.
Faire doucement chauffer l'huile dans une poêle et déposer des petits tas de légumes. Les aplatir pour former des paillassons et laisser les cuire 4 min de chaque côté.
Préparer ainsi 8 paillassons et les réserver au chaud.
Mélanger la viande avec les quatre épices et le persil haché, saler, poivrer et la diviser en 4 parts égales. Leur donner la forme de galettes et les faire revenir à la poêle.
Servir la viande bien cuite entre deux paillassons de légumes et accompagnée d'une salade.

Vous pouvez ajouter un râpé de carottes à ces paillassons de légumes et accompagner ce plat d'une sauce à base de fromage blanc aux fines herbes.

Menu

- Hamburger aux légumes
- Coupe de fruits frais et boule de glace agrémentée de vermicelles multicolores

**Savoureux, gourmand et à base d'ingrédients variés, ce hamburger "fait maison" a tout pour plaire !
La viande chevaline est, de plus, riche en fer... pensez-y !**

HAMBURGER AUX LÉGUMES – VIANDE CHEVALINE

Pour 4 enfants (12 ans)
Préparation 20 min
Cuisson 8 min

- 400 g de viande hachée de cheval
- 100 g de maïs en boîte
- 2 courgettes
- 2 blancs de poireaux
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de quatre-épices
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel et poivre



Affamés

après le match de foot

Couper la moitié des tranches de chorizo en 2 pour réaliser le coulis et l'autre moitié en 8 pour réaliser les éclats pour la décoration. Faire dorer tout le chorizo à la poêle. Réserver au chaud.

Mixer les demi-tranches de chorizo passer au chinois et mélanger à la crème. Saler et poivrer selon les goûts. Réserver le coulis au chaud.

Faire dorer les escalopes de veau. Préparer les tagliatelles « al dente ».

Dresser les assiettes : couvrir l'escalope de veau de coulis. Sur les tagliatelles, verser le reste du coulis et parsemer des éclats de chorizo.

Menu

- Carottes râpées
- Escalope de veau tagliatelles fraîches au coulis et éclat de chorizo
- Rondelles de banane sur crème dessert à la vanille

Cette recette qui associe les protéines de la viande aux glucides complexes des pâtes est adaptée pour satisfaire son petit estomac affamé et refaire le plein d'énergie après s'être dépensé !

ESCALOPES DE VEAU, TAGLIATELLES FRAÎCHES AU COULIS ET ÉCLATS DE CHORIZO

Pour 4 personnes
Préparation 20 min

4 escalopes de veau
(adapter la taille de la portion
à l'âge des convives)
30 tranches de chorizo de 5 mm
20 dl de crème fraîche
Sel, poivre



Mercredi chez Mamie

Faire tremper les flageolets toute une nuit dans un grand volume d'eau froide. Le lendemain, les mettre dans une casserole d'eau froide, ajouter le bouquet garni et laisser cuire 1 h (25 min en autocuiseur).

Saler en cours de cuisson.

Les égoutter et retirer le bouquet garni, les réduire en purée, incorporer la crème fraîche et mélanger bien.

Dans une poêle, faire revenir au beurre l'ail et l'oignon émincés, ajouter la viande hachée, laisser dorer 5 min en remuant de temps en temps, saler et poivrer.

Étaler le hachis d'agneau dans un moule à gratin beurré, recouvrir avec la purée de flageolets et répartir des copeaux de beurre sur le dessus.

Faire dorer 10 min à four très chaud et préchauffé (th. 8, 240°), puis servir bien chaud.

Accompagner d'une salade verte.

GRATIN D'AGNEAU

Pour 4 enfants (12 ans)

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

- 400 g de gigot froid
- 400 g de flageolets secs
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 40 g de beurre
- 80 g de crème fraîche
- Sel, poivre

Menu

- Concombres sauce au yaourt
- Gratin d'agneau
- Tarte aux pommes de mamie

C'est bien connu, les enfants adorent les gratins ! Profitez donc de cette recette pour leur faire découvrir et apprécier la saveur de l'agneau !



Recettes

Un menu "délire" !

Dans un saladier, réunir la mie de pain et le lait légèrement tiède, afin de bien détremper la mie. Ajouter la viande, l'œuf, le Parmesan, le fromage de chèvre, les raisins secs, les pignons de pin et les abricots secs.

Saler, poivrer. Réserver au frais.

Tailler des boules dans le céleri, les courgettes, les carottes. Les mettre à blanchir dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Glacer les légumes dans le sirop d'érable et le beurre à feu doux.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et cuire les boulettes, sans trop les colorer.

Servir les boulettes sur des piques, entourés des légumes.

Menu

- Salade "boules" (melon à la cuillère parisienne, boules de mozzarella, tomates cerise)
- Bonbons de bœuf et légumes sucrés-salés
- Brochettes ananas, fraises, kiwis sur lit de fromage blanc

De la couleur dans les assiettes, mais pas seulement ! Un tel menu, c'est l'occasion de s'amuser ! Alors on sort les nappes de couleurs, les serviettes en papier rigolotes, les verres en plastique bariolés, on régale ses yeux comme ses papilles

BONBONS DE BŒUF ET DE LÉGUMES SUCRES SALES.

Pour 4 enfants (12 ans)
Préparation 10 min
Cuisson 8 min

400 g de viande de bœuf hachée
100 g de mie de pain
0,5 dl de lait
1 œuf entier
50 g de parmesan en copeaux
50 g de fromage de brebis frais
30 g de raisins sec
50 g de pignons de pin
30 g d'abricots secs
200 g de céleri boule
400 g de carottes
200 g de courgettes
50 g de beurre
100 g de sirop d'érable
Sel fin, poivre du moulin, huile d'arachide.



Le CIV vous informe

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande, les pouvoirs publics, des scientifiques et des représentants d'associations. Sa mission ? Contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, chevaline, porcine, des produits tripiers et de leurs filières.





Varions les plaisirs
GARDONS L'EQUILIBRE

CIV 
Centre d'Information
des Viandes

64 rue Taitbout • 75009 Paris
www.civ-viande.org