



AUJOURD'HUI AU DÎNER DES BÉBÉS : ON VIRE LA PATATE !

La pomme de terre a une place de 1^{er} choix dans le menu des milieux d'accueil, pas étonnant puisqu'elle fait partie intégrante des habitudes alimentaires belges. Ce féculent offre les avantages d'une texture facile à adapter et d'une disponibilité toute l'année (la saison dépend des variétés de pommes de terre).

ALORS... POMMES DE TERRE UN JOUR, POMMES DE TERRE « TOUS LES JOURS » ?

De là à être le seul féculent proposé aux dîners des nourrissons, il n'y a qu'un pas franchi par de nombreux milieux d'accueil. La raison généralement évoquée est la texture des autres féculents (pâtes, riz...) qui semble incompatible avec la capacité de mastication des bébés. Pourtant, cette aptitude se présente déjà vers l'âge de 6 à 10 mois et se développe par le changement de texture des aliments¹.



POURQUOI VARIER LES FÉCULENTS CHEZ LES BÉBÉS ?

Afin de bénéficier des nombreux avantages pour les nourrissons et votre milieu d'accueil :

- Varier les apports nutritionnels et contribuer à l'équilibre alimentaire du nourrisson,
- Favoriser l'apprentissage de saveurs² diverses ce qui réduit les comportements sélectifs plus tard chez l'enfant³,
- Introduire le gluten⁴ avant l'âge de 12 mois comme recommandé par l'ESPGHAN⁵,
- Obtenir facilement une texture grumeleuse fine conseillée vers l'âge de 8 mois⁶,
- Gagner du temps en cuisine car les autres féculents ne doivent pas être épluchés.



Remplacez donc la pomme de terre par un autre féculent chez les nourrissons vers l'âge de 8 mois ou plus tôt selon la texture obtenue, à raison de deux fois par semaine⁷.

¹ Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans. 2019

² Saveurs = ensemble des sensations olfactives, gustatives et tactiles ressenties lors de la dégustation d'un produit alimentaire. Source : www.larousse.fr

³ Pour plus d'informations, voir le Flash Accueil n°30, « Goûts et dégoûts chez l'enfant. Physiologie, influences, éducation ».

⁴ Gluten = protéine contenue dans les céréales suivantes et leurs produits dérivés : blé/froment, seigle, avoine, orge, épeautre, kamut.

⁵ European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. Position Paper : Gluten Introduction and the Risk of Coeliac Disease. 2016

⁶ Pour plus d'informations sur les textures recommandées, voir le Flash Accueil n°36, p11 à 15 « Diversification et textures alimentaires ».

⁷ Voir la grille de menus avec fréquences conseillées dans la brochure « Chouette, on passe à table », p 49.



Le saviez-vous ?

Il n'est pas nécessaire de mixer les pâtes, le riz, le boulghour, la semoule, etc. pour être consommés par les bébés. Veillez à un choix judicieux du féculent selon sa taille, sa forme (ex : préférez les petites pâtes étoiles aux pâtes vermicelles) et sa consistance (ex : privilégiez le riz collant au riz long grain). Si vous mixez ces féculents et obtenez une texture adaptée, ils peuvent figurer au menu des nourrissons de moins de 6 mois qui ont une alimentation diversifiée.



Astuce : Proposez un légume « riche » en eau en association au féculent tel que la courgette, la tomate, l'aubergine, le concombre... afin d'éviter une texture trop « sèche » du repas.

La recette du sarrasin sauté à l'indienne⁸ ravira les papilles des nourrissons accueillis dans votre structure. Voici deux autres recettes à tester sans plus tarder.



Le saviez-vous ?

Lorsque vous cuisez des légumes à l'eau, il est préférable de « partir » d'eau bouillante plutôt que d'eau froide, comme indiqué dans la recette de semoule au chou doré. Le légume est alors saisi, ce qui diminue les pertes nutritionnelles. Limiter le volume d'eau permet également de réduire cette diffusion des vitamines dans l'eau de cuisson.

Semoule au chou doré

Pour 1 enfant

Âge : vers 8 à 10 mois

Ingrédients

- 35 à 40g crus de semoule de couscous précuit
- 750ml d'eau fraîche du robinet pour la cuisson des légumes
- 100ml d'eau fraîche du robinet pour la cuisson de la semoule
- 150g crus de chou blanc
- ¼ de gousse d'ail
- ½ cuillère à café de curcuma
- Facultatif : une pointe de couteau de gingembre en poudre

Préparation

10 minutes

cuisson 10 minutes

- Mettre environ 750ml d'eau fraîche du robinet dans une casserole, y ajouter le curcuma, remuer afin de répartir l'épice dans l'eau et porter à ébullition.
- Rincer le chou blanc, le couper grossièrement et le plonger dans l'eau bouillante aromatisée au curcuma.
- Éplucher et rincer l'ail, puis l'ajouter à la cuisson du chou blanc.
- Cuire le tout à feu moyen pendant environ 10 minutes.
- Pendant la cuisson, préparer la semoule : verser dans une assiette contenant la semoule, les 100ml d'eau préalablement bouillie. Laisser reposer 5 minutes afin de permettre à la semoule de gonfler.
- Lorsque la cuisson du chou est terminée, égoutter le légume et mixer finement le chou doré et l'ail, puis incorporer le gingembre.
- Mélanger le chou et la semoule de couscous pour obtenir un repas homogène. Vers 10 à 12 mois, écraser le légume en un grumeleux épais. A partir d'un an, séparer le chou de la semoule dans l'assiette.



Couscous perlé au potiron

Pour 1 enfant

Âge : vers 10 à 12 mois

Ingrédients

- 35g crus de semoule perlée
- 200g crus de potiron
- ¼ d'oignon doux
- ¼ cuillère à café de thym ou romarin

Préparation

20 minutes

cuisson 25 minutes

- Porter de l'eau à ébullition dans une casserole et y plonger la semoule perlée pendant environ 15 minutes (voir la durée de cuisson sur l'emballage).
- Pendant la cuisson, rincer, éplucher et couper en gros cubes le potiron.
- Éplucher, rincer et couper en dés l'oignon doux.
- Dans une cocotte à pression (idéalement), mettre le potiron et l'oignon, ajouter de l'eau juste au-dessus des légumes et compter 10 minutes de temps de cuisson après le sifflement de la soupape.
- Égoutter les légumes, les mixer finement, puis incorporer le thym ou le romarin.
- Mélanger les légumes et la semoule perlée pour obtenir un repas homogène. Vers 12 mois, écraser le légume en un grumeleux épais.



Astuce : Si éplucher le potiron est un véritable enfer pour vous, pensez aux cubes de potirons surgelés. Faciles et pratiques, ils permettent un gain de temps considérable et offrent la possibilité de savourer ce délicieux légume toute l'année.

Pour les deux recettes

- ▶ Les âges proposés sont indicatifs, il reste essentiel de s'adapter à la capacité de chaque enfant.
- ▶ Avant la consommation : ajouter 3 cuillères à café de matière grasse par enfant.
- ▶ À partir d'un an, séparer le légume du féculent dans l'assiette pour l'apprentissage gustatif.
- ▶ Ces recettes peuvent être proposées avec ou sans l'ajout de viandes, volailles, poissons ou œufs (VVPO) selon la fréquence de cette famille alimentaire sur le mois de votre menu¹.

Amal ALAOUI,
Pôle diététique
Direction Santé ONE