



Recette du mois

Crêpes aux légumes

meeke × Pauline Alan



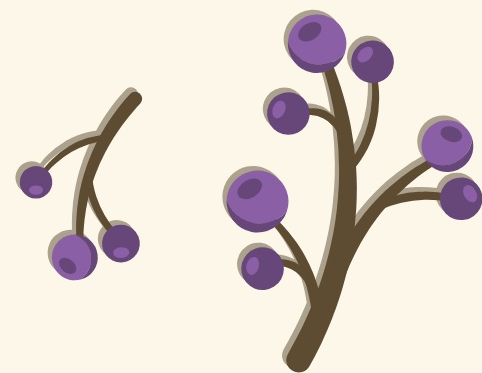
Objectifs nutritionnels

Les légumes : Ils apportent fibres, vitamines et minéraux.

Les oeufs : Ils sont sources de protéines et vitamines B.

La farine et le lait : Ils apportent l'énergie, le calcium et les glucides pour la croissance.

L'huile d'olive : Elle apporte de la matière grasse de qualité, très utile pour le développement cérébral.



Mélanger 2 ou 3 légumes différents pour plus de couleurs et de nutriments !



Idéal pour goûter ou un repas léger

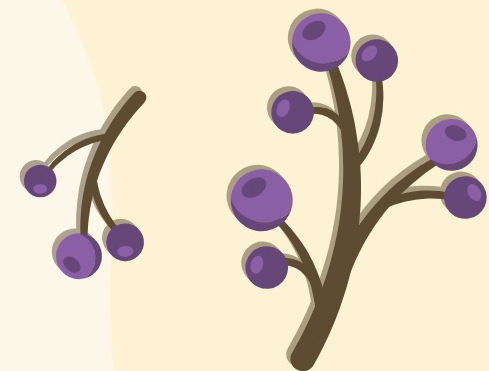
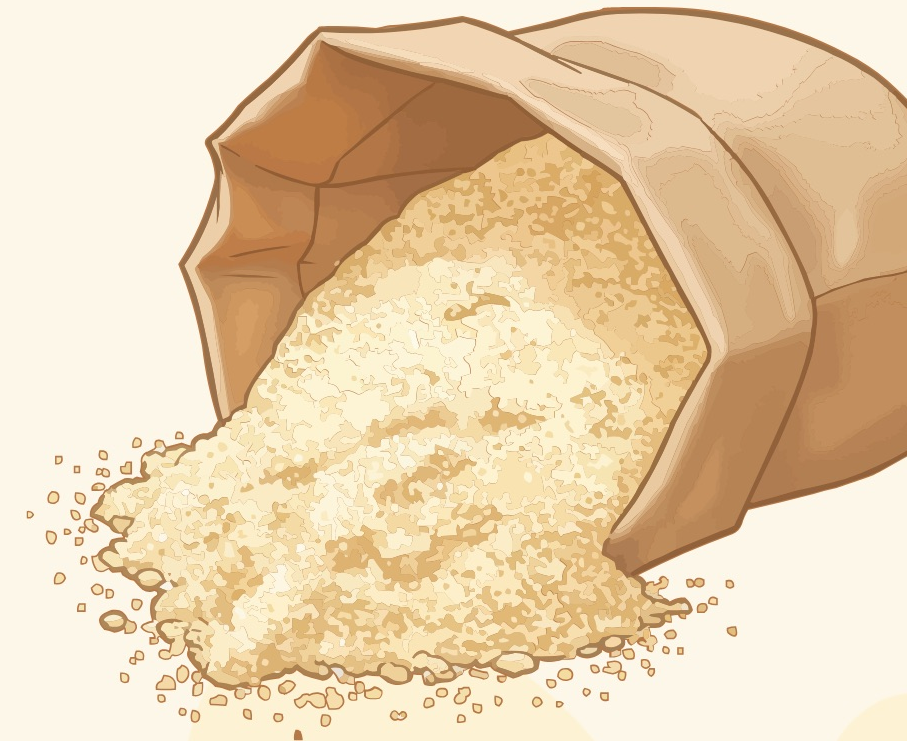




Ingédients

Pour 6 enfants

- 100 g de farine
- 1 oeuf
- 150 ml de lait
- 1 petite carotte râpée
- 1 petite courgette râpée
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 pincée de sel (facultatif)



Pas à pas

Étape 1

Râper finement les légumes.

Étape 2

Mélanger la farine et l'oeuf dans un saladier.
Ajouter le lait progressivement pour obtenir une pâte lisse.

Étape 3

Incorporer les légumes râpés dans la préparation.
Ajouter l'huile.

Étape 4

Cuire les crêpes à feu doux dans une poêle anti-adhésive légèrement huilée, 2-3 minutes de chaque côté.
Servir tiède ou laisser refroidir pour les plus petits.





Pour les pros, les objectifs visés sont :

- Favoriser la variété des légumes et textures selon l'âge.
- Observer les quantités et les tolérances alimentaires.
- Encourager la participation des enfants : toucher, mélanger, nommer les légumes.



Variantes et astuces

- Ajouter du fromage râpé ou des herbes fines pour plus de saveurs.
- Mixer les légumes pour les bébés, laisser en morceaux pour les plus grands.
- Crêpes arc-en-ciel : carotte + betterave + courgette = plaisir des yeux et des papilles !

À retenir pour les parents : Les crêpes aux légumes sont un moyen ludique et savoureux de faire manger des légumes aux enfants. Elles combinent énergie, protéines, fibres et vitamines, et peuvent être adaptées selon l'âge et les goûts.

