

Boeuf

Veau

Agneau

Porc

Produits Tripiers

Viande Chevaline



viandes et repas d'enfants



je cuisine 12 recettes pour mes copains



C O L L E C T I O N
des thèmes & des viandes



Les recettes que nous te proposons sont pour un enfant de 10 ans. Il te suffit de multiplier les proportions par le nombre de tes invités. Si tu as des adultes parmi eux, augmente un peu les quantités... Tu peux maintenant prendre possession de la cuisine, manier les poêles et les casseroles, combiner les épices et les herbes... Aujourd'hui c'est toi le chef !

Avant de te mettre aux fourneaux, il faut absolument que tu te laves les mains, c'est très important. Ensuite tu dois mettre un tablier pour éviter de te salir, avoir à portée de mains un torchon ou du papier absorbant pour essuyer tes légumes ou tes herbes et un gant isolant pour éviter de te brûler avec un plat sortant du four. Pour les manipulations dangereuses, comme couper des légumes ou allumer un appareil au gaz, demande à un adulte de rester près de toi et même de t'aider et t'expliquer comment le faire. Et surtout, lis bien la recette jusqu'au bout avant de la réaliser, cela te permettra de ne pas oublier un ingrédient ou une étape.



Derniers petits conseils avant de te lancer :

- prépare tous les produits et le matériel dont tu vas avoir besoin et garde-les près de toi, sur la table ou le plan de travail.
- garde toujours ton plan de travail propre et bien rangé : lave les ustensiles et range les ingrédients dont tu n'as plus l'utilité au fur et à mesure. Ainsi quand tu auras fini de cuisiner, la cuisine sera toute propre !
- tourne toujours les manches des casseroles et des poêles vers l'intérieur de la plaque de cuisson pour éviter tout accident.
- Ne touche jamais un appareil ou une prise électriques avec les mains mouillées et quand tu débranches un appareil ne tire jamais par le fil : il faut tirer par la fiche.
- Une fois que tu n'en as plus besoin, pense à éteindre les plaques de cuisson et le four.



Le sais-tu ?

Les viandes de boucherie sont les viandes de bœuf, d'agneau et chevaline appelées viandes rouges et celles de veau et de porc, de couleur claire, appelées viandes blanches.

PLUS D'INFOS SUR

www.civ-viande.org



Aujourd'hui, tu as décidé de cuisiner pour toi, tes copains ou bien encore pour tes parents. Quelle bonne idée !

Dans ce livret, nous te proposons de cuisiner les viandes de boucherie et te donnons 12 idées de recettes aussi simples à réaliser que délicieuses à déguster. Elles te permettront d'étonner ceux que tu auras invités à les goûter. Et qui sait ? Peut-être feront-elles naître une vocation !



Il y a 12 autres recettes à la suite des tiennes qui sont destinées à tes parents.

Elles leur donneront des idées de plats adaptés à toute la famille. Plus de casse tête, plus besoin de cuisiner pour les petits d'un côté et pour les grands de l'autre : tout le monde mange la même chose même si les portions et la présentation sont différentes. A toi de les leur faire découvrir...

Astuces pour bien cuisiner la viande

Quand tu vas au restaurant et que tu choisis un steak, le serveur te demande si tu le veux bleu, saignant, à point ou encore bien cuit. Sais-tu ce que signifient ces mots et connais-tu les temps de cuisson moyens pour chacune de ces cuissons ?

Bleu : la viande est dorée à l'extérieur, presque crue à l'intérieur ; juste un aller-retour dans la poêle ou sur le grill bien chauds, 10 à 20 secondes environ pour chaque face.

Saignant : la viande est peu cuite, à peine 1 minute pour chaque face dans la poêle ou sur le grill bien chauds, et bien rouge à l'intérieur.

À point : la viande est cuite plus longtemps, 1 minute et 30 secondes environ pour chaque face, et moins rouge à l'intérieur. Au début la viande est saisie dans la poêle ou sur le grill bien chauds pour avoir une belle couleur dorée à l'extérieur puis la poursuite de la cuisson se fait à feu plus doux.

Bien cuit : la viande n'est plus rouge à l'intérieur et la cuisson est plus longue, 2 minutes par face sur feu vif au début, plus doux ensuite.

Le steak haché doit être servi bien cuit.

• Pour qu'une côte d'agneau ou un steak grillés, une escalope de veau ou de porc poêlées soient bien tendres et savoureux, il faut respecter la **règle du repos !** **Repos avant la cuisson :** il est important de sortir la viande du réfrigérateur avant de la cuire pour la remettre à température ambiante. Ainsi, au moment de la cuisson, elle n'est pas agressée par un trop fort écart de température. **Repos après la cuisson :** avant de servir la viande, il est recommandé de la laisser reposer quelques minutes (autant que le temps de cuisson) sur une grille et sous un papier aluminium. Ainsi, la chaleur se répartit bien uniformément et la viande se détend.

• Pendant la cuisson il ne faut jamais retourner la viande en la piquant avec une fourchette sinon le jus s'échappe et ça risque de la durcir ; il vaut mieux utiliser une pince à viande ou une spatule.

N'hésite pas à confier ces astuces à tes parents !

Pas toujours facile de peser 5 ou 10 gr d'un ingrédient ou mesurer 10 ou 20 cl de liquide ! Les cuillères, tasses et verres ou autres vaisselles te seront bien utiles :

1 cuillère à café	5 g de sel ou de sucre
1 cuillère à soupe	5 g de fromage râpé, 15 g de sucre, de farine, de riz ou de semoule mais aussi de crème fraîche ou de beurre
1 tasse à café	10 cl d'eau, de lait ou de bouillon
1 tasse à déjeuner, 1 verre à eau ou à moutarde	20 cl de liquide
1 bol	300 g de farine, 425 g de sucre ou 470 g de riz.



Préparation et cuisson : 30 minutes

Matériel :

une poêle, une grande casserole, une passoire, un mortier et son pilon, une fourchette, un couteau, une pince à viande, du papier absorbant.

INGRÉDIENTS

pour 1 enfant

- 1 pavé de bœuf de 80 g
- 220 g de potiron
- 3 petits champignons
- 5 noisettes
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Boeuf forestier

• Concasse les noisettes dans le mortier.

• Enlève le pied sablonneux des champignons, lave les chapeaux, essuie-les puis découpe-les en petits cubes. Fais-les revenir dans la poêle légèrement huilée jusqu'à ce que leur eau soit complètement évaporée. Sale-les, poivre-les et garde-les au chaud.

• Demande à un adulte de t'aider pour enlever l'écorce du potiron puis coupe sa chair en gros cubes. Mets-les dans la casserole, recouvre-les d'eau, sale et laisse cuire 10 à 15 minutes. Egoutte le potiron, écrase-le à la fourchette et rectifie l'assaisonnement si besoin.

• Fais revenir la viande 2 minutes de chaque côté dans la poêle légèrement huilée. Sale-la, poivre-la en fin de cuisson et laisse-la reposer.

• Sers le pavé de bœuf recouvert des dés de champignons et accompagné de la purée de potiron. Saupoudre avec les noisettes.

LES CONSEILS DU CHEF

Pour huiler légèrement ta poêle, utilise du papier absorbant trempé dans l'huile.

Pour concasser les noisettes si tu n'as pas de mortier, tu peux utiliser un rouleau à pâtisserie ou le dos d'une cuillère.

Certaines personnes sont allergiques aux noisettes, vérifie bien que tes amis ne le sont pas. Tu peux remplacer les noisettes par du persil haché ou mieux encore par de la coriandre.



Préparation et cuisson : 30 minutes



Steak « hachis »

Matériel :

une poêle, une grande casserole,
une passoire, une fourchette,
un couteau, un épluche-légumes,
une cuillère à soupe, une pince à
viande, une paire de ciseaux,
un cercle, du papier absorbant.

- Épluche la pomme de terre et lave-la ainsi que les autres légumes. Coupe la pomme de terre en rondelles, le pied des brocolis pour ne garder que les bouquets, la ciboulette en tout petits bâtons avec les ciseaux et la tomate en fines rondelles.

- Mets les rondelles de pomme de terre dans la casserole, recouvre d'eau, sale et laisse cuire 10 minutes. Ajoute les brocolis et laisse encore cuire 5 minutes. Égoutte les légumes puis écrase-les à la fourchette.

- Ajoute la crème fraîche et la ciboulette puis mélange et rectifie l'assaisonnement si besoin.

- Mets le steak haché dans le cercle pour lui donner la même forme puis fais-le revenir 3 minutes de chaque côté dans la poêle légèrement huilée. Sale-le et poivre-le en fin de cuisson.

- Mets le steak cuit dans le fond du cercle, remplis le cercle avec la purée de légumes puis enlève-le délicatement.

- Sers le steak « hachis » avec les rondelles de tomate en décoration.

LE CONSEIL DU CHEF

Tu peux t'amuser à transformer ton steak « hachis » en chat ou souris : à l'arrière du hachis, dispose deux petits monticules de purée pour les oreilles et utilise des morceaux de tomates pour les yeux et le nez, des tiges de ciboulette pour les moustaches.

INGRÉDIENTS

pour 1 enfant

- 1 steak haché de 80 g
- 2 têtes de brocoli
- 1 petite pomme de terre
- 1 petite tomate
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel et poivre





Préparation et cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- 80 g de poire de bœuf
- 1 bouquet de basilic
- 2 cuil. à soupe de coulis de tomate
- 1/2 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 pincée de sucre roux
- Curry
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de riz cuit
- 1 tomate
- 20 g de maïs en boîte
- Sel et poivre

Matériel :

un appareil à pierrade, ou un grill, un bol, un saladier, une fourchette, un couteau, une paire de ciseaux, des piques en bois, du film étirable.

Brochettes Western

• Allume la pierrade pour qu'elle soit bien chaude au moment de la cuisson des brochettes.

• Cisèle les feuilles de basilic avec les ciseaux. Verse le coulis de tomate dans le bol puis ajoute 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, la sauce soja, une pincée de curry, le basilic, le sucre roux, du sel, du poivre et mélange bien. Recouvre le bol avec du film étirable, perce le film avec une fourchette et mets le bol 2 minutes au micro-onde.

• Découpe la viande en gros cubes. Enfile 4 cubes de viande par pique en bois puis fais griller les brochettes sur la pierrade.

• Coupe la tomate en petits cubes. Dans le saladier mélange le riz, la tomate, le maïs, le reste d'huile d'olive, du sel et du poivre.

• Sers les brochettes accompagnées de la salade de riz et la sauce dans un ramequin pour y tremper les brochettes.

LE CONSEIL DU CHEF

Pour ciseler les fines herbes comme le basilic ou la ciboulette, tu peux les couper directement avec les ciseaux ou bien encore mettre les feuilles ou les tiges dans un verre puis actionner les ciseaux dans le verre.



Préparation et cuisson : 15 minutes



Sandwich Philadelphia

- Allume la pierrade pour qu'elle soit bien chaude au moment de la cuisson de la viande.

- Cisèle la ciboulette avec les ciseaux. Dans un bol, mélange le fromage blanc avec 2 pincées de cumin, du sel et du poivre puis ajoute la ciboulette.

- Fais rapidement griller les tranches de viande sur la pierrade, une minute de chaque côté.

- Coupe les tomates cerise en deux puis ouvre le pain pita en deux. Étale la sauce au fromage blanc sur le pain, dispose la mâche et les tomates cerise puis les tranches de viande.

- Sers le sandwich Philadelphia accompagné d'une salade verte ou colorée

Matériel :

un appareil à pierrade, ou un grill,
un bol, une fourchette,
une paire de ciseaux,
une pince à viande.

LE CONSEIL DU CHEF

Tu
peux faire
ce sandwich avec
du rôti de bœuf froid
coupé très fin, comme
du jambon.

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- 5 tranches de bœuf pour pierrade
- Quelques bouquets de mâche
- 8 tomates cerise

- De la ciboulette
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- Du cumin
- Un petit pain pita
- Sel et poivre





Préparation et cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- 80 g de viande de bœuf froide et cuite en pot-au-feu
- 2 feuilles de riz
- 1 poignée de roquette
- Quelques petits copeaux de Parmesan
- Quelques amandes effilées
- Sauce soja



Rouleaux de printemps au bœuf

Matériel :

une planche de travail,
une grande assiette,
un couteau, du papier absorbant.

- Coupe la viande en fines tranches.
- Lave la roquette puis essore-la dans du papier absorbant.
- Verse de l'eau dans l'assiette et trempe les feuilles de riz pour qu'elles ramollissent.
- Étale une feuille de riz sur la planche puis dispose dessus la moitié des feuilles de roquette, du Parmesan, des amandes et de la viande. Rabats les deux cotés de la feuille de riz puis roule le tout. Recommence cette opération avec la seconde feuille de riz et le reste des ingrédients pour confectionner un second rouleau de printemps.
- Sers les rouleaux de printemps avec la sauce soja

LES CONSEILS DU CHEF

Si tu n'as pas de copeaux de Parmesan, tu peux les faire toi-même avec un éplucheur-légumes.

Tu peux accompagner les rouleaux de printemps de riz cantonnais.



Préparation et cuisson : 30 minutes



Fausses tartines de faux-filet, courgette et fromage fondu

Matériel :

un robot avec râpe ou une râpe à main, une poêle, une casserole, une pince à viande, un plat à four, une casserole.

- Préchauffe le four à 180° C (Th. 6).
- Râpe la courgette puis le gruyère.
- Saisis la viande dans la poêle légèrement huilée, 1 à 2 minutes de chaque côté. Dépose-la dans un plat à four puis recouvre-la de la courgette puis du gruyère râpés.
- Mets le plat dans le four et fais gratiner 2 minutes sous le grill.
- Fais bouillir un volume d'eau deux fois supérieur à celui de la semoule dans la casserole. Sale légèrement puis, hors du feu, ajoute la semoule. Laisse-la gonfler 10 minutes puis ajoute le beurre.
- Sers les tartines de faux-filet accompagnées de la semoule.

LE CONSEIL DU CHEF

Tu peux compléter ton repas avec une salade de fruits.

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- 2 morceaux de faux-filet de 40 g chacun
- 1/2 courgette
- Quelques tomates cerise
- 80 g de semoule
- 50 g de gruyère
- 10 g de beurre
- Huile d'olive





Préparation et cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- 1 fine escalope de veau de 80 g
- 1 rondelle de tomate
- 1 tranche de mozzarella

- 1 œuf
- Chapelure
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Escalope du midi

• Étale l'escalope sur le plan de travail puis, sur un des côtés, superpose la rondelle de tomate et la tranche de mozzarella.

• Replie la viande et maintiens-la avec un pic en bois.

• Casse l'œuf dans une assiette puis bats-le en omelette avec la fourchette. Verse la chapelure dans l'autre assiette. Trempe l'escalope dans l'œuf puis dans la chapelure. L'œuf sert à fixer la chapelure sur l'escalope.

• Dans la poêle légèrement huilée, fais revenir l'escalope à feu doux, 2 à 3 minutes de chaque côté. Sale et poivre après cuisson.

• Sers l'escalope du midi accompagnée de rondelles de courgette cuites à la vapeur.

LE CONSEIL DU CHEF

Tu peux compléter cette recette avec les pâtes de ton choix.

Matériel :

une planche de travail,
deux assiettes, une fourchette,
une poêle, des pics en bois.



Préparation et cuisson : 20 minutes



Roulade de veau à la carotte

Matériel :

un couteau économe, un couteau,
une planche de travail,
des pics en bois, un plat à four,
un mixeur, une casserole,
un égouttoir

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- Préchauffe le four à 180° C (Th. 6).
- Épluche la carotte, rince-la puis découpe-la en gros bâtonnets.

• Sur la planche, étale l'escalope puis dispose quelques feuilles de basilic, sale, poivre et place 2 ou 3 bâtonnets de carotte. Roule l'escalope et maintiens-la avec des pics en bois.

• Place la roulade dans un plat à four, mets le plat dans le four et laisse cuire 10 minutes.

• Dans le bol du mixeur mets les feuilles de basilic, les pignons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe d'eau et 1 pincé de sel puis mixe le tout.

• Dans la casserole, fais bouillir de l'eau avec du sel puis cuis les pâtes

LE CONSEIL DU CHEF

Tu peux
remplacer la
carotte par d'autres
légumes en
bâtonnets.

- 1 fine escalope de veau de 80 g
- 1 carotte
- 10 feuilles de basilic

- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de pignons
- 100 g de pâte
- Huile d'olive
- Sel et poivre





Préparation et cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- 3 petites noix d'agneau de 30 g chacune
- 1 tomate
- 80 g de riz blanc
- 5 noixettes
- 10 raisins secs
- 1 cuillère à café de curry
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Matériel :

un couteau, un mortier et son pilon, une casserole, un égouttoir, un saladier, un pinceau de cuisine, une poêle.

- Lave la tomate, essue-la et coupe 6 rondelles épaisses.
- Concasse les noixettes dans le mortier.
- Fais bouillir de l'eau dans la casserole, ajoute du sel puis verse le riz et cuis-le 10 minutes. Egoutte-le, mets-le dans le saladier puis mélange-le avec les raisins secs et le curry.
- Assaisonne la viande avec du curry, du sel et du poivre. Fais-la dorer 2 à 3 minutes de chaque côté dans la poêle légèrement huilée à l'aide du pinceau, puis saupoudre-la de noixettes.

Hamburger indien

- Mets chaque tranche de viande entre deux tranches de tomate et saupoudre le dessus du hamburger avec des noixettes.
- Sers le hamburger indien accompagné du riz au curry.

LE CONSEIL DU CHEF

Pour varier la présentation, tu peux aussi placer une tranche de tomate entre deux tranches de viande.



Préparation et cuisson : 30 minutes



Sucette d'agneau, sauce au potiron et sésame

- Demande à un adulte de t'aider pour enlever l'écorce du potiron puis coupe sa chair en gros cubes. Mets-les dans la casserole, recouvre-les d'eau, sale et laisse cuire 15 minutes.

- Egoutte le potiron et écrase-le à la fourchette puis ajoute le beurre, du sel si besoin et du poivre.

- Fais dorer la viande 2 à 3 minutes de chaque côté dans la poêle légèrement huilée à l'aide du pinceau.

- Trempe successivement un petit morceau de viande dans la purée de potiron puis dans les graines de sésame.

Matériel :

un couteau, une casserole, un égouttoir, une fourchette, un pinceau de cuisine, une poêle.

LES CONSEILS DU CHEF

Tu peux réaliser cette recette avec des cubes de viande d'agneau montés en brochette cuite à la poêle ou au four.

Tu peux proposer des frites en accompagnement.

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- 1 côte d'agneau de 80 g environ
- 100 g de potiron
- Sésame doré
- 1 noisette de beurre
- Huile d'olive.
- Sel et poivre





Préparation et cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- 80 g de filet mignon de porc
- 2 feuilles de brick
- 1/2 botte de persil plat
- 1 et 1/2 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc
- Huile d'olive



Matériel :

un verre, une paire de ciseaux, une cuillère à soupe, un couteau, une planche de travail, un pinceau de cuisine, un plat à four, un bol.

Nems de porc à l'ancienne

- Préchauffe le four à 180° C (Th. 6).
- Lave le persil, essuie-le et détache ses feuilles. Mets-les dans le verre et cisèle-les avec les ciseaux. Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et mélange.
- Coupe la viande en fines lamelles et fais-la revenir 4 à 5 minutes dans une poêle légèrement huilée, en la retournant de temps en temps.
- Étale une feuille de brick sur la planche puis dispose dessus la moitié de la préparation au persil et des lamelles de viande. Rabats les deux cotés de la feuille de brick puis roule le tout. Recommence cette opération avec la seconde feuille de brick et le reste des ingrédients pour confectionner un second nem.
- A l'aide du pinceau badigeonne les nems avec un peu d'huile, mets-les dans un plat à four. Mets le plat dans le four et laisse cuire 15 minutes.
- Dans le bol, mélange le fromage blanc avec le reste de moutarde, du sel et du poivre.
- Sers les nems accompagnés de la sauce à la moutarde.

LE CONSEIL DU CHEF

Tu peux accompagner cette recette de légumes crus (carottes, concombre, tomates cerise...) à tremper aussi dans la sauce.



Préparation et cuisson : 15 minutes



Club sandwich avocat-concombre et langue de bœuf

Matériel :

un bol, une cuillère, une fourchette,
un grille-pain, un couteau,
des pics en bois.

INGRÉDIENTS pour 1 enfant

- 80 g de langue-de-bœuf cuite
- 1/2 avocat
- 1/4 concombre

- 4 tomates cerise
- 2 tranches de pain mie
- 1 cuillère à café de moutarde douce
- Sel et poivre

• Coupe la langue de bœuf en lamelles et 4 rondelles de concombre.

• À l'aide de la cuillère vide l'avocat et mets la chair dans le bol. Ajoute la moutarde, sale et poivre puis écrase le tout avec la fourchette.

• Fais dorer le pain dans le grille-pain puis enlève le contour du pain avec le couteau.

• Tartine une tranche de pain avec la purée d'avocat puis dispose les lamelles de langue et les rondelles de concombre. Recouvre le tout avec la seconde tranche de pain.

• Pique les quatre coins du sandwich avec une tomate cerise et un pic en bois puis coupe-le en quatre.

LE CONSEIL DU CHEF

Tu peux compléter ton repas avec un yaourt à boire et un fruit.



Lexique Culinaire

Les cuisiniers ont leur vocabulaire. Des mots parfois bizarres, pas toujours faciles à comprendre. Si tu veux parler comme un chef, ce petit lexique culinaire est pour toi :

Braiser : faire cuire un aliment à couvert avec un corps gras et très peu de liquide.

Brunoise : légumes (céleri-rave-carotte, oignon, navet) taillés en petits dés pour garnir les sauces des viandes mijotées.

Ciseler : couper des herbes ou des légumes en feuilles avec des ciseaux ou un couteau pour en faire de fines lamelles.

Concasser : casser en tout petits morceaux. ➔

Pour utiliser le four, mieux vaut que tu te fasses aider par un adulte mais il faut tout de même que tu connaisses les différentes températures. Elles varient en fonction des aliments que tu vas y faire cuire : les gâteaux cuisent à four doux ou moyen, les viandes blanches à four moyen/chaud et les viandes rouges à four chaud, comme les gratins.

Tiède : Th. 1 (40° à 60° C)
ou Th. 2 (60° à 80° C).

Doux : Th. 3 (80° à 100° C)
ou Th. 4 (100° à 130° C)

Moyen : Th. 5 (130° à 160° C)
ou Th. 6 (160° à 190° C)

Chaud : Th. 7 (190° à 220° C)
ou Th. 8 (220° à 250° C)

Très chaud : Th. 9 (250° à 280° C)
ou Th. 10 (+ de 280° C)

(Th. = Thermostat)

Comme pour les viandes grillées ou poêlées, les viandes rôties doivent respecter la règle du repos avant et après pour être encore meilleures.

Déglacer : verser un liquide dans un récipient de cuisson, faire chauffer, puis gratter avec une cuillère en bois pour dissoudre les **sucs** caramélisés au fond.

Détailler : couper en morceaux.

Émincer : tailler en lamelles plus ou moins fines des légumes, des fruits, de la viande, etc.

Faire blanchir : faire bouillir à partir de l'eau froide des aliments crus quelques minutes avant une préparation, pour les nettoyer, les attendrir ou faciliter leur épluchage.

Faire blondir : faire légèrement dorer (à peine colorer) un aliment dans un corps gras.

Faire pocher : faire cuire un aliment dans un liquide frémissant.

Faire suer : donner une première cuisson à un aliment (champignons, oignon, échalote...) jusqu'à ce qu'il ait éliminé l'eau de cuisson qu'il contient.

Inciser : entailler superficiellement une viande épaisse avant de la faire griller.

Julienne : légumes (céleri-rave-carotte, oignon, navet) taillés en bâtonnets minces et réguliers (plus fins que des allumettes).

Laisser frémir : maintenir un liquide à ébullition de manière presque imperceptible.

Lier : ajouter de la farine, de la fécule, du beurre, du jaune d'œuf... à un potage, une sauce ou à une crème pour lui donner de la consistance

Mouiller : ajouter du liquide (eau, lait, vin, fonds blanc ou brun) à une préparation afin de permettre sa cuisson.

Napper : recouvrir un plat de sauce.

Rectifier l'assaisonnement : rajouter du sel, du poivre ou tout autre épice et condiment selon son goût.

Réserver : au cours de la préparation d'un plat, mettre de côté des ingrédients en attente de leur utilisation.

Saisir : faire colorer un aliment dans un corps gras brûlant.

Saupoudrer : disperser de la farine, du sel, du sucre... ou des noisettes sur un aliment.

Sucs : mélange caramélisé de jus et/ou de sang qui sort de la viande pendant la cuisson.

Zeste : partie extérieure jaune, verte ou orange de l'écorce des agrumes (citron, orange, pamplemousse...), que l'on prélève à l'aide d'un zesteur, d'une râpe ou d'un couteau économe. Râpé ou découpé en julienne, le zeste est utilisé pour parfumer les sauces, plats ou gâteaux.

Bœuf

Veau

Agneau

Porc

Produits Tripiers

Viande Chevaline



Viandes et repas d'enfants



je cuisine 12 recettes pour mes enfants



C O L L E C T I O N
des thèmes & des viandes

Préparer le repas pour toute la famille prend bien souvent des allures de casse-tête !

Que préparer pour le plus petit de 8 mois qui commence à manger un peu de tout sans être répétitif ? Comment faire pour que le repas ne se transforme pas en affrontement systématique avec le moyen de 4-5 ans qui boude trop souvent son assiette ? Heureusement, le plus grand qui a 12 ans aime déjà goûter à tout et pour « faire comme les grands » s'accommode volontiers du menu de ses parents ! Mais tout de même, sauf à proposer à toute la tablée les sempiternels steaks hachés-pâtes et jambon-purée, il faut avoir 3 idées par repas et le temps pour cuisiner vous est compté...

Ce livret vous aidera à cuisiner bon, rapide et équilibré pour tous, sans cuisiner à la puissance trois ! Il vous propose 12 recettes simples à réaliser et qui ont l'énorme avantage de convenir à tous, petits et grands : même viande et mêmes accompagnements, à quelques nuances près - hachée pour les plus petits et coupée en petits morceaux pour les moyens - de 8 mois à 99 ans...



PLUS D'INFOS SUR

www.civ-viande.org



N'hésitez pas à faire jouer votre créativité et transformer ces recettes : changez des ingrédients, variez les accompagnements, jouez avec les épices et les herbes, modifiez les présentations et vous verrez ! Nourrir chaque jour votre petite famille ne sera plus une contrainte.

De plus, la variété que vous apporterez à la table familiale sera, pour les plus jeunes, source d'éveil au goût et à l'équilibre alimentaire, tous deux fondamentaux dès le plus jeune âge. Il n'est jamais trop tôt pour donner le goût des bonnes choses aux enfants ou leur donner quelques repères alimentaires. Pour les plus grands, les repas seront synonymes de plaisir et de (re)découverte.



Proposez aux plus grands de venir avec vous faire les courses, apprenez-leur les produits, leurs origines, les différentes façons de les préparer et ...invitez-les à passer à la pratique en vous secondant à la cuisine. Ils seront partants pour vous aider et ce sera un agréable moment de partage. Vous leur apprendrez les bons gestes et leur transmettez vos astuces et petits secrets de cuisine. Ils goûteront, donneront leur avis et seront ravis... et fiers d'avoir participé à la préparation du repas.

Pour les plus audacieux de vos enfants, il y a à la suite de vos recettes pour toute la famille, 12 autres recettes qui leur sont destinées et qu'ils pourront cuisiner seuls ou avec votre aide. Laissez-leur prendre possession de la cuisine, vous serez surpris du résultat !



Les recettes qui vous sont proposées dans ce livret ainsi que les quantités de viande conviennent pour 2 adultes (120 à 150 g par adulte) et 3 enfants d'âges différents :

- 8-12 mois (20 g)
- 4-5 ans (50 g)
- 12 ans (100g)

Le tableau situé à la suite des recettes vous permettra d'adapter les quantités de viandes selon les âges de vos enfants.

Quel que soit l'âge, essayez de composer votre plat principal avec les 3 groupes d'aliments suivants :

- 1/3 de viande (ou de poisson ou d'œuf),
- 1/3 de légumes,
- 1/3 de céréales, pommes de terre ou légumes secs.

Émincé de bœuf aux tagliatelles fraîches



Pour 2 adultes et 3 enfants d'âges différents :

- 450 g de bavette • 400 g d'épinards • 2 petits oignons • 2 poivrons • 2 gousses d'ail
- 250 g de tagliatelles fraîches • Huile d'olive • Sel et poivre



Préparation et cuisson :
20 minutes

- Emincer finement l'oignon puis hacher l'ail.
- Couper la viande et le poivron en lanières.
- Equeuter et laver les épinards puis les essuyer.
- Dans un wok légèrement huilé et très chaud, faire rapidement sauter l'oignon puis ajouter le poivron au bout d'1 minute. Laisser dorer 1 minute puis ajouter la viande et les épinards en dernier.
- Réserver la portion destinée au plus petit puis la hacher.
- Ajouter l'ail dans la préparation destinée aux plus grands et saler légèrement.
- Cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée, les égoutter et ajouter un filet d'huile d'olive.
- Servir l'émincé de bœuf accompagné des tagliatelles. Rectifier l'assaisonnement pour les grands, si besoin.



LES CONSEILS DU CHEF

Pour avoir une viande très tendre coupez les lanières perpendiculaires aux fibres du muscle.

Cette version revisitée du classique steak-pâtes vous permet de faire accepter plus facilement les épinards par les plus jeunes.

Soupe de bœuf aux patates douces et champignons de Paris



Préparation et cuisson :
45 minutes

Pour 2 adultes et 3 enfants d'âges différents :

- 450 g de rumsteck • 2 blancs de poireau • 2 côtes de céleri branche • 2 oignons
- 3 patates douces • 2 gousses d'ail • 250 g de champignon de Paris
- 1 bouquet de coriandre • Sel et poivre



LE CONSEIL DU CHEF

Pour les parents, laissez infuser un bâton de citronnelle ou des feuilles de citrons vert dans le bouillon avant de le servir.

- Eplucher et laver les légumes. Emincer les poireaux et le céleri. Ciseler les oignons. Couper les patates douces en petits cubes et les champignons en quartiers. Ciseler la coriandre.
- Dans un grand volume d'eau froide salée, verser les poireaux, le céleri, les oignons et les gousses d'ail entières. Porter à ébullition et cuire 25 minutes à petits frémissements puis ajouter les patates douces et cuire encore 5 à 6 minutes. Ajouter les champignons en dernier et cuire 5 minutes.
- Couper la viande en lamelles.
- Faire pocher 1 à 2 minutes la quantité de viande destinée au plut petit dans le bouillon de légumes. La mixer avec un peu de bouillon et des légumes pour en faire une purée. La réserver au chaud.
- Saler modérément le bouillon et ses légumes restants puis faire pocher le reste de la viande.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin pour les plus grands et ajouter la coriandre.
- Servir la soupe en assiette creuse pour les plus grands et proposer le bouillon à part, pour le moyen.



Hamburgers maison aux pommes Darphin



Pour 2 adultes et 3 enfants d'âges différents :

- 450 g de steak haché • 400 g de pommes de terre Roseval • 2 oignons • 4 tomates
- 1 laitue • 40 g de beurre • Huile • Vinaigrette • Sel et poivre



Préparation et cuisson :
30 minutes

• Mélanger les oignons ciselés et les pommes de terre râpées avec le beurre fondu puis saler légèrement.

• Confectionner des galettes de pommes de terre de taille différentes (deux identiques par personne) puis les faire dorer 10 minutes.

• Couper 3 tomates en rondelles et la dernière en cubes. Couper une partie de la salade et émincer le reste.

• Faire cuire 5 steaks de taille différente.

• Hacher les 2 galettes destinées au plus petit et leur redonner leur forme initiale puis confectionner un mini hamburger avec la viande égrynée. Préparer

un coulis de tomate : cuire 5 à 6 minutes la moitié des cubes de tomate avec une rondelle d'oignon et une pincée de sucre puis mixer le tout.

• Monter les hamburgers des plus grands avec les feuilles de salade coupées ou émincées et les tomates en rondelles ou en cubes, en utilisant les galettes de pomme de terre à la place du pain.

• Préparer, selon l'âge, une salade mélangée avec la salade coupée ou émincée, les tomates en rondelles ou en cubes restantes et la vinaigrette.

• Servir les hamburgers accompagnés de la salade mélangée pour les plus grands et du coulis de tomate pour le plus petit.



LE CONSEIL DU CHEF

Pour le plus petit, la galette de pomme de terre peut être remplacée par un écrasé de pommes de terre.

Effiloché de bœuf et sa purée de petit pois



Préparation et cuisson :
20 minutes

Pour 2 adultes et 3 enfants d'âges différents :

- 450 g de viande mijotée ou cuite en pot-au-feu la veille
- 800 g de petits pois frais ou surgelés (400 g)
- 3 échalotes
- 2 tomates
- 1 bouquet de persil
- Pains pita
- 20 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- Sel et poivre



LE CONSEIL DU CHEF

Cette recette peut également être préparée avec un reste de veau, d'agneau ou de porc mijotés ou rôtis ou des viandes hachées.

- Eplucher les échalotes puis les ciseler. Laver le persil puis l'essuyer et le hacher. Couper les tomates en petits dés. Effilo-cher la viande.
- Dans une poêle bien chaude et légèrement huilée colorer les échalotes puis ajouter la viande et laisser cuire 5 minutes. Ajouter les tomates et le persil hors du feu.
- Hacher la portion destinée au plus petit puis saler et poivrer légèrement le reste de la préparation.
- Cuire les petits pois à l'eau bouillante puis les mixer avec la crème et le beurre. Saler légèrement après avoir réservée la portion du plus petit.
- Avec le pain pita et la préparation à la viande, confectionner des roulades de tailles différentes.
- Servir les roulades accompagnées de la purée de petits pois pour les plus grands et la viande hachée accompagnée de purée de petits pois et de petites pâtes pour le plus petit.



Salade de bœuf aux pommes fruits



Pour 2 adultes et 3 enfants d'âges différents :

- 450 g de rôti de bœuf froid • 4 grosses tomates • 3 échalotes • 1 bouquet de ciboulette • 4 pommes rouges • 150 g de pain • Vinaigre de Xeres • Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation et cuisson :
20 minutes

• Couper la viande destinée aux deux plus petits en cubes et le reste en lanières. Couper 3 tomates et 3 pommes en bâtonnets et les autres en dés. Eplucher et ciseler les échalotes. Laver et essuyer la ciboulette et la ciseler.

• Dans un saladier, mélanger les lanières de viande, les bâtonnets de tomates et de pommes, les échalotes et de la ciboulette. Assaisonner avec le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.

• Dans un autre saladier, mélanger les cubes de viande avec les dés de tomates et de pommes puis ajouter de la ciboulette. Réserver la portion destinée au plus petit puis la hacher. Assaisonner

le reste avec de l'huile, du vinaigre et un peu de sel.

• Faire légèrement griller le pain puis le détailler en croûtons.

• Servir la salade hachée mélangée avec des petites pâtes froides pour le plus petit et pour les plus grands, selon l'âge, la salade en lanières ou celle en cubes, avec des croûtons.



LES CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez préparer un sandwich avec la salade sans les pommes que vous servirez au dessert.

Selon ses goûts, vous pouvez également ajouter un peu d'échalotes à votre enfant de 4-5 ans.

Émincé de veau sauté aux légumes



Préparation et cuisson :
25 minutes

Pour 2 adultes et 3 enfants d'âges différents:

- 450 g de noix de veau • 2 échalotes • 3 carottes • 2 têtes de brocoli
- 200 g de champignon de Paris • 200 g de riz • Huile • Sel et poivre



- Eplucher et émincer l'échalote. Eplucher et laver les carottes puis les couper en rubans à l'aide d'un couteau économe. Laver les champignons puis les couper en fines lamelles. Laver les brocolis puis les détailler en sommités (fleurcettes).

- Couper la viande en fines lamelles.

- Dans un wok très chaud et légèrement huilé, colorer les échalotes puis ajouter les carottes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient souples. Réserver.

- Dans le même wok, faire revenir la viande rapidement puis ajouter les brocolis et laisser cuire quelques minutes. Remettre les échalotes et les carottes puis ajouter les champignons et laisser cuire 2 à 3 minutes.

- Réserver la portion destinée au plus petit puis la hacher.

- Saler légèrement le reste de la préparation.

- Cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée puis l'égoutter.

- Servir l'émincé de veau avec ses légumes et accompagné de riz.

LE CONSEIL DU CHEF

Selon la période de l'année, vous pouvez changer de champignons : cèpes, pleurotes, pied-de-mouton, shiitake, mousserons, girolles, trompettes de la mort, pieds bleus...



Saltimboccas au jambon blanc



Pour 2 adultes et 3 enfants d'âges différents :

• 5 fines escalopes de veau de tailles différentes (400 g en tout) • 3 fines tranches de jambon de Paris • 400 g de pommes de terre • 400 g de haricots verts • 100 g de gruyère râpé • 30 g de beurre • Huile • Sel et poivre



Préparation et cuisson :
20 minutes

- Préchauffer le four en position gril.
- Eplucher et laver les pommes de terre puis les cuire dans un grand volume d'eau salée, départ à froid, 20 minutes environ.
- Equeuter et laver les haricots puis les cuire 15 minutes environ à l'eau bouillante salée ou à la vapeur.
- Réserver la portion de viande et de jambon destinée au plus petit.
- Etaler les 4 escalopes, disposer sur chacune d'elle du jambon et du fromage puis les rouler et les maintenir avec un pic en bois.
- Dorer les roulades de veau et la petite escalope dans une poêle légèrement huilée puis les cuire 3 à 4 minutes à feu doux.
- Hacher la viande, le jambon et les haricots destinés au plus petit avec un peu de pomme de terre écrasée. Remplir un petit ramequin avec cette préparation, saupoudrer de gruyère et le mettre à gratiner 2 à 3 minutes au four, en même temps que les saltimboccas.
- Servir les saltimboccas accompagnées des pommes de terre et haricots verts au beurre.



LE CONSEIL DU CHEF

Pour les adultes, glissez un pétale de tomate confite et/ou une feuille de basilic pour enrichir la saltimbocca ou remplacez le jambon blanc par un jambon cru, de Parme ou Serrano, par exemple.

Agneau au cumin et son flan de carottes



Préparation et cuisson :
30 minutes

Pour 2 adultes et 3 enfants d'âge différent :

- 400 g d'épaule d'agneau hachée • 500 g de purée de carottes maison ou surgelée
- 2 gousses d'ail • 1 petit bouquet de coriandre • 2 citrons verts • 200 g de polenta
- 2 yaourts • 2 jaunes d'œuf • 25 cl de crème liquide • Cumin en poudre
- 30 g de beurre • Huile d'olive • Sel et poivre



LES CONSEILS DU CHEF

Pour les adultes et les plus grands, vous pouvez ajouter du Parmesan râpé ou en copeaux dans la polenta.

Vous pouvez préparer des flans de légumes avec du potiron, des brocolis, des petits pois... selon vos envies et votre inspiration.

- Préchauffer le four à 150° C (Th. 5).
- Battre les jaunes d'œuf avec la crème puis ajouter la purée de carotte, mixée ou écrasée et saler modérément. Remplir des ramequins de tailles différentes avec cette préparation et les cuire 15 à 25 minutes au four selon la taille, dans un bain-marie.
- Cuire la polenta à l'eau en remuant régulièrement. Ajouter un peu d'eau si besoin pour qu'elle reste très souple puis ajouter le beurre en fin de cuisson.

- Laver, essuyer puis hacher la coriandre. Eplucher et peler l'ail. Mélanger la viande la coriandre et le cumin puis faire des boulettes de différentes grosseurs. Dorer les boulettes dans une

poêle légèrement huilée puis les cuire 5 à 8 minutes selon la taille. Réserver les boulettes. Ecraser celles réservées au plus petit.

- Déglicer la poêle avec le jus des citrons puis ajouter l'ail et le yaourt.
- Servir les boulettes, nappées ou non de sauce selon l'âge, accompagnées des flans de carottes et de la polenta crémeuse salée ou non.



Noisettes d'agneau, pommes de terre Macaire gratinées



Pour 2 adultes et 3 enfants d'âge différent :

- 450 g de filet d'agneau • 5 Pommes de terre Bintje • 500 g de courgettes
- 20 cl de crème • 20 g de beurre • Huile d'olive • Noix de muscade • Sel et poivre



Préparation et cuisson :
1 heure

- Préchauffer le four à 210° C (Th. 7).
- Envelopper les pommes de terre dans du papier de cuisson et les cuire 45 minutes à 1 heure au four puis les écraser à la fourchette. Ajouter le beurre et la crème, la noix de muscade puis réserver la part destinée au plus petit et la mettre dans un petit ramequin. Saler modérément le reste de la préparation et la répartir dans des ramequins de tailles différentes.
- Laver et essuyer les courgettes puis les couper en rondelles ou en biseaux. Les cuire rapidement dans une poêle légèrement huilée. Poivrer et saler modérément pour les plus grands.
- Faire gratiner les pommes de terre quelques minutes au four.
- Couper la viande en tranches puis la cuire 3 à 5 minutes, pour une cuisson rosée, dans une poêle bien chaude légèrement huilée.
- Servir la viande accompagnée des pommes de terre Macaire et de la poêlée de courgettes.



LE CONSEIL DU CHEF

Vous pouvez cuire vos pommes de terre à l'eau, mais le goût sera différent.

Foie de veau poêlé, bâtonnets de brocoli et carottes



Préparation et cuisson :
15 minutes

Pour 2 adultes et 3 enfants d'âge différent :

- 5 tranches de foie de veau de tailles différentes (400 g en tout) • 250 g de brocoli
- 250 g de carottes nouvelles • 200 g de semoule • 30 g de beurre • Huile • Sel et poivre



- Eplucher et laver les carottes. Laver les brocolis puis les détailler en gros bouquets en gardant un peu des tiges.

- Cuire les carottes entières 5 à 10 minutes à l'eau bouillante salée puis ajouter les brocolis et cuire encore 3 minutes. Les légumes doivent rester un peu croquants.

- Cuire les tranches de foie, 3 à 4 minutes pour une cuisson rosée, dans une poêle légèrement huilée. Ne pas saler pour le plus petit. Saler modérément les autres tranches de foie puis poivrer pour les plus grands.

- Servir le foie accompagné des légumes et de la semoule.

- Cuire la semoule puis ajouter le beurre.

LE CONSEIL DU CHEF

Vous pouvez varier la présentation en grillant directement les brocolis à cru et en ajoutant des raisins de Corinthe dans la semoule.

Brochettes chevalines et rubans de légumes



Pour 2 adultes et 3 enfants d'âge différent :

- 450 g de rumsteck • 3 grosse carottes • 3 courgettes • 1 oignon • 1 poivron
- 250 g de pâtes • Huile d'olive • Herbes de Provence • Sel et poivre



Préparation et cuisson :
15 minutes

• Eplucher et laver les carottes. Laver les courgettes soigneusement. Faire des tagliatelles de carotte et de courgette à l'aide d'un couteau économe. Les cuire 1 à 2 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée, juste le temps de les assouplir puis les égoutter.

• Couper la viande, le poivron et l'oignon en cubes de grosseurs différentes et préparer des brochettes de tailles différentes selon les âges. Réserver les cubes destinés au plus petit.

• Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée, les égoutter et ajouter un filet d'huile d'olive.

• Cuire les brochettes et les cubes 3 à 5 minutes sur une pierrade ou dans une poêle légèrement huilée. Hacher les cubes.

• Servir les brochettes accompagnées des tagliatelles de légumes et des pâtes.



LE CONSEIL DU CHEF

Inutile de saler les préparations des petits avant 12 mois.

Entre 1 et 3 ans, limitez nettement le sel en cuisine et, à table, ne resalez pas les aliments de vos enfants.

Haché de porc façon Parmentier à la courge



Préparation et cuisson :
30 minutes

Pour 2 adultes et 3 enfants d'âge différent :

- 450 g de porc haché • 600 g de potiron ou potimarron
- 400 g de pommes de terre Bintje • 3 échalotes • 2 gousses d'ail
- 25 cl de crème liquide • 30 g de beurre • Sel et poivre



LES CONSEILS DU CHEF

Pour éviter que les différentes couches se mélangent et s'effondrent, commencez par la viande et tassez bien avant d'ajouter les purées.

Vous pouvez varier les couleurs en utilisant des purées de légumes verts, oranges ou rouges.

- Eplucher les échalotes et l'oignon puis les hacher séparément.
- Faire fondre les échalotes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive puis ajouter la viande et laisser cuire 7 à 8 minutes en détachant bien les grains. Réserver la portion destinée au plus petit puis ajouter l'ail dans la viande.
- Eplucher le potiron, couper la chair en cubes puis les cuire 10 à 15 minutes, sans eau et à couvert, avec la moitié du beurre. Ajouter la moitié de la crème et réduire le potiron en purée.
- Eplucher les pommes de terre puis les cuire 20 minutes à l'eau, départ à froid. Les égoutter puis les réduire en purée et ajouter le reste de beurre et de crème.
- Réserver les portions de viande et de purées destinées au plus petit puis saler modérément pour les plus grands.
- Dans des verrines de tailles différentes disposer une couche de viande, puis une couche de purée de pomme de terre et finir par une couche de purée de potiron.

La viande, source d'éveil au goût

La viande est un excellent vecteur de goût et permet de partir à la découverte de nouveaux plaisirs gustatifs. Le bœuf, le veau, l'agneau, le porc, la viande chevaline et les produits tripiers offrent un large éventail de morceaux que les enfants sauront découvrir et apprécier progressivement, à condition de les y aider.

En général, les petits enfants aiment les morceaux fondants, petits et fins, qui ne demandent pas à être mâchés longtemps. Ils apprécient plus difficilement les morceaux à fibres longues. À l'occasion, n'hésitez pas à leur faire goûter : ils éveilleront leur curiosité gustative et, grâce à cette petite initiation, ils sauront les apprécier plus tard. L'enfance est un moment propice à toutes les découvertes et en particulier à la diversité des aliments. Les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès le plus jeune âge ! Il est important de proposer aux enfants tous les types de viandes et de morceaux, à la fois pour les initier à la variété des goûts, des saveurs et des textures mais surtout pour qu'ils profitent de toutes les qualités nutritionnelles des viandes.

Les viandes (et les poissons) sont une source de fer privilégiée pour votre enfant au moment de la diversification. Proposez-lui toutes les viandes, dont le jambon cuit sans couenne, en limitant les produits tripiers et les charcuteries avant 8 mois.

Pour favoriser la consommation de tous les aliments importants pour les enfants en période de croissance et les faire bénéficier de leurs atouts nutritionnels, faites varier les plaisirs :

- *Alternez les viandes rouges et les viandes blanches, les légumes blancs, rouges, verts et oranges, les céréales (riz, pâtes, semoule, polenta, pain...), les pommes de terre et les légumes secs (flageolets, lentilles, haricots rouges...)*
- *Renouvelez les accompagnements.*

Mais évitez de mélanger la viande et les accompagnements : rien n'est plus affligeant qu'une purée dont la couleur est incertaine. De plus l'enfant doit pouvoir reconnaître, avec ses papilles et ses yeux, ce qu'il a dans son assiette.

La viande au cours des âges

Tous les groupes d'aliments sont essentiels au bon développement des enfants. Mais en quelles proportions ?

À partir de 6 mois, la viande peut être donnée en très petites quantités (ne jamais commencer la diversification avant 4 mois). Mois après mois, la portion grandit avec lui.

Age	Quantité par jour	Texture
6 à 8 mois	10 g	Mixée
8 à 12 mois	20 g	Hachée
1 à 3 ans	30 g	Menus morceaux
vers 4-5 ans	50 g	Petits morceaux
vers 12 ans	100 g	

Les âges notés en mois dans le tableau sont en mois révolus (par ex. pour 6 mois, il s'agit des 6 mois révolus qui commencent à la date anniversaire). Source : Guide alimentaire du Programme National Nutrition Santé - La santé vient en mangeant et en bougeant - Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents - 2005

Quelques équivalences

10 g de viande = 2 cuillères à café
20 g de viande = 4 cuillères à café
30 g de viande = 6 cuillères à café

Le steak haché, il a un succès fou !

Le steak haché est particulièrement apprécié des enfants.

Savoureux et facile à mâcher, il plaît à tous les coups.

Il existe des différences au niveau de la teneur en matières grasses : de 5 à 20 %. Cette mention figure sur l'emballage. Pour allier le plaisir et la forme, alterner les différents steaks hachés proposés sur le marché.

Le steak haché à la demande, chez le boucher, doit être consommé dans la journée. Sa teneur en matières grasses ne dépasse pas les 5%.

Le steak haché doit impérativement être cuit à cœur pour les jeunes enfants, c'est-à-dire bien cuit.