Fiche pratique « Bienvenue dans mon jardin au naturel »

à destination des jardiniers amateurs et de leurs enfants pour un jardin sans engrais chimiques ni pesticides

L'assiette de crudités créative

Pourquoi et comment inciter les enfants à manger des légumes?

Le jardinier amateur n'est plus à convaincre quant à l'intérêt de manger ses propres productions: la satisfaction de la récolte due à son travail, la saveur incomparable des légumes cueillis à maturité, la garanti de la qualité des aliments issus de son jardin sans engrais chimique, ni pesticides.

Les enfants, eux, ne voient pas forcement les choses du même œil! Pourtant il est important d'apporter des aliments crus dans l'alimentation: les vitamines et les minéraux sont préservés, les goûts et les textures sont différents. ..

Pour inciter les enfants à manger des légumes crus et ainsi découvrir de nouvelles saveurs, pourquoi ne pas mettre les aliments en scène dans l'assiette! Cuisiner ensemble, créer une assiette de crudités belle et rigolote sera un moment de partage et d'échange qui incitera les plus réticent à « goûter »!

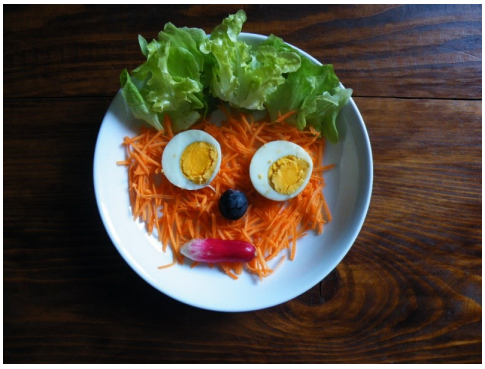
Convaincu? ….. C'est à vous!

Allez chercher les légumes au jardin

Avant de préparer son assiette de crudités il est indispensable d'aller cueillir les légumes au jardin! Accompagner les enfants pour les aider à choisir les légumes mûrs. Aller chercher ses légumes permet également de voir leurs aspects en terre et leur façon de pousser. Munissez-vous de votre panier et de votre couteau pour aller « faire vos courses » au jardin!

Préparez votre assiette de crudités

Les légumes du jardin sont cueillis? Il faut maintenant les laver et les disposer sur la table. L'idée est de mettre à disposition de chaque participants les légumes « brut », une assiette, un couteau, un économe.... Ils pourront alors choisir ceux qu'ils veulent utiliser pour confectionner leur assiette de crudités. Libre cours à l'imagination!



Il est maintenant tant de déguster ensemble votre création!

Bon appétit!