

Sommaire

Introduction	5
Pour vos enfants, adoptez l'attitude bio	6
Pourquoi des produits bio pour les enfants ?	6
Qu'est-ce qu'un produit bio ?	6
Comment identifier un produit bio ?	6
Où acheter des produits bio ?	7
Questions et réponses sur la « bio attitude » pour les enfants	10
Quel est l'intérêt des laits végétaux pour les enfants ?	10
Les aliments bio sont-ils meilleurs pour l'enfant ?	10
Peut-on diminuer les risques d'allergies ou d'intolérances alimentaires chez l'enfant grâce au bio ?	11
Faut-il limiter le sel et le sucre dans l'alimentation des enfants ?	11
Que faut-il lui donner au goûter ou lors d'un petit creux ?	13
Comment équilibrer les menus des enfants qui mangent à la cantine ?	13
Quelles stratégies adopter pour lutter contre la prise de poids/l'obésité des enfants ?	14
Les enfants élevés dans la « bio attitude » sont-ils moins difficiles ?	14
Le garde-manger des parents	16
Dans le réfrigérateur	16
Dans le placard	16
Zoom sur certains ingrédients et assaisonnements	17
La cuisine pratique des parents	19
Les bons ustensiles	19
Les bonnes cuissons	19
Petit lexique utile pour les parents	23
40 recettes bonnes, bio et bénéfiques	26
Boissons pleines de vitalité	27
Jus rouge plaisir	30
Gaspacho des îles	32
Gaspacho à la pêche	34
Velouté d'asperges aux glaçons fruités	36
Cocktail réveille-matin	38
Cocktail banana	40
Cocktail bonne mine	42
Y'a la pêche	44
Milk-shake coco-ananas et dômes à la noix de coco	46
Smoothie tout vert	48

Les légumes autrement	51
Gaufres de sarrasin aux légumes et leur sauce au persil	54
Mouillettes de légumes et sauce acidulée	56
Muffins de légumes	58
Œufs à la coque et mouillettes de choucroute crue	60
Salade de mâche aux cubes de potiron rôtis	62
Salade acidulée de poulet et de lentilles	64
Salade de boulgour façon niçoise	66
Salade de penne complètes au jambon cru	68
Röstis de légumes	70
Cannellonis farcis au poisson et aux épinards	72
Des desserts qui changent	75
Flans de bananes	78
Soupe glacée à l'ananas	80
Crème aux œufs	82
Soupe de fraises anisée aux flocons croustillants	84
Petits gâteaux tout choco	86
Strudel aux pommes et aux canneberges	88
Cheesecake au coulis de fruits rouges	90
Tarte amandine aux abricots	92
Financiers aux pistaches	94
Mille-feuille à la ricotta et aux fraises	96
À l'occasion d'une.....	99
Partie à l'italienne	102
Spaghettis au quinoa sauce noisette	102
Verrines aux poires façon tiramisu	104
Pizzas partie	106
Pâte à pizza	106
Pizza aux champignons et au fromage	108
Pizzettas aux pêches jaunes	110
Blinis partie	112
Blinis salés des mers	112
Blinis sucrés aux cerises et coulis de cerises	114
Partie croustillante	116
Croustillants de chèvre aux poireaux	116
Croustillants aux fraises et à la crème d'amande	118
Brochettes partie	120
Brochettes de poisson	120
Brochettes de fruits sauce choco-coco	122
Index des recettes	124
Index des ingrédients	126