

#LesGrangesRestonsConnectés

LA FÊTE DES FRUITS ET DES LÉGUMES FRAIS

Du 12 au 21 juin, La Fête des Fruits et Légumes Frais vous invite à :

- (re)découvrir les fruits et légumes frais, leurs saveurs et textures,
- renouer avec la notion de saisonnalité pour profiter des fruits et légumes frais tout au long de l'année,
- retrouver l'envie de cuisiner en famille, grâce à des conseils, des astuces et des recettes qui permettent de concilier plaisir et convivialité autour de la table,
- consommer des fruits et légumes frais au quotidien.

**CUISINÉS MAISON,
LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS
RESTENT LÉGERS DANS VOTRE
BUDGET.**



#JECUISINEMAISON



DÉCOUVREZ LES 8 RECETTES DE SAISON



Cette année, l'évènement sera 100% digital ! À défaut de pouvoir animer cette semaine nous vous proposons des idées de recettes, d'activités, de lecture autour des fruits et des légumes... Retrouvez aussi les propositions d'Interfel, organisateur de l'évènement.

La Fête des Fruits & Légumes Frais 2.0

Vous pouvez suivre l'évènement sur [Facebook \(@lesfruitsetlegumesfrais\)](#) via un espace spécialement créé, pour y relayer les rendez-vous à ne pas manquer durant ces 10 jours :

- Des stories informatives et interactives viendront animer [Instagram \(lesfruitsetlegumesfrais\)](#), des vidéos avec des diététiciennes afin de répondre aux questions et d'interagir avec vous.
- Des vidéos de professionnels pour faire le plein **d'astuces produits et de recettes**.
- **Des menus hebdomadaires** publiés chaque lundi, continueront à donner des idées de recettes aux familles durant cette fête.
- Le challenge de la **Veggi roulette** à découvrir sur [Instagram dès le 12 juin](#). Lancez la roulette et découvrez quel fruit ou légume vous allez devoir cuisiner ! Une belle manière d'exercer sa créativité en cuisine et s'amuser en famille !
- **Le chef, Merouan Bounekraf** (TOP CHEF 2019) donne rendez-vous aux internautes pour réaliser de délicieuses recettes originales pour réussir son apéritif dînatoire.
- **Un jeu concours** permettra à l'un des participants, sur [Facebook](#) et [Instagram](#), de gagner des lots.
- De nombreux jeux autour des fruits et légumes seront proposés (coloriages, cahier d'activités...)

Partager la Fête des Fruits et Légumes
Frais avec le #FFLF2020



Dans nos assiettes

Toutes les semaines, le réseau de diététiciennes et de diététiciens d'Interfel vous propose une série de menus, basés sur un panier de fruits et légumes frais d'environ 35 euros pour une famille de 4 personnes. **Des recettes savoureuses et accessibles pour se renouveler !**

→ [Le menu de la semaine](#)

Des recettes en vidéo :



[Tarte aux cerises et pistache](#)

<https://youtu.be/Y8GhXCXOs1g>



[Aubergine à la parmigiana](#)

<https://youtu.be/RgSRkF4jZPA>



[Cake aux abricots, romarin et roquefort](#)

<https://www.youtube.com/watch?v>

Découvrez d'autres vidéos de recettes ici :

→ <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/les-videos-recettes>

Trucs et astuces

Réaliser des glaçons d'herbes fraîches

Ciboulette, cerfeuil, aneth, fenouil, persil, estragon, basilic, coriandre, menthe, sauge... en toutes saisons, profitez des arômes et parfums des herbes aromatiques fraîches ! Pour cela, réalisez des glaçons d'herbes aromatiques fraîchement cueillies à utiliser au quotidien selon vos besoins et envies.

- Laver les herbes et les égoutter. Les ciseler finement puis les tasser dans des bacs à glaçons.



- Compléter avec un peu d'eau puis placer au congélateur. Ensacher les cubes d'herbes et les replacer au congélateur.



Préalablement décongelés ou plongés directement dans votre préparation, ces petits « cubes d'herbes » feront merveille dans les potages, les purées, les risottos, les vinaigrettes, les sauces, les bouillons et les eaux de cuisson des légumes, des pâtes, du riz, ou encore dans les plats cuisinés.

En savoir plus : [Herbes aromatiques fraîches](#)

Comment aider vos enfants à consommer plus de fruits et légumes frais ?

Vous êtes soucieux d'apporter à votre enfant une alimentation saine, variée et équilibrée, riche en fruits et légumes frais. Vous vous heurtez parfois à des refus ? Voici quelques astuces pour aider votre enfant à appréhender de nouvelles saveurs et à prendre, dès le plus jeune âge, de bons réflexes alimentaires. Premières vertus à développer : la constance et montrer l'exemple !

Préparez le terrain : la variété au menu



Si vous allaitez, sachez que votre lait se parfume au gré de ce que vous consommez, plus votre alimentation est variée, plus celle de votre enfant aura des chances de l'être plus tard. Il aura déjà "goûté" une belle variété de saveurs.

Diversifiez l'alimentation de votre bébé sans trop tarder (6 à 9 mois) avec des légumes cuisinés "maison" et adaptez la texture de la préparation : en purée et en soupe pour commencer.

La variété des goûts, appréhendée dans le plus jeune âge, sera un bon atout pour la suite. Un enfant peut refuser momentanément certains aliments mais les ayant déjà goûtés, il est fort probable qu'il en reprenne la consommation par la suite. Présentez les légumes ou les fruits un par un avant de les combiner ou de les associer à d'autres aliments. Ainsi, l'enfant pourra bien différencier les goûts

Une approche ludique

Développez le plaisir de déguster un légume ou un fruit en faisant appel aux 5 sens : je le regarde, je le sens, je le touche, je le goûte et j'écoute le bruit dans la bouche.

Couleur et variété : un bon repère pour composer une assiette appétissante et équilibrée qui aura plus de chance d'être appréciée. La variété des couleurs est également un bon gage de la diversité et complémentarité en vitamines.

Combien j'en mange ? Aidez l'enfant à compter les fruits et légumes qu'il a mangés dans la journée. Il prend ainsi conscience que les fruits et légumes sont présents à chaque repas et s'habitue à les consommer.

En cuisine : l'envie de faire comme les grands.

Impliquez votre enfant dès que possible dans la préparation du repas : presser une orange, mélanger une salade de fruit, laver les radis, positionner les rondelles de pommes sur une pâte à tarte, couper des légumes, ôter les pieds des champignons, effeuiller les endives, etc. Plus il prépare avec vous, plus il dégustera ses « petits plats » avec envie et fierté !



Dépasser sa néophobie alimentaire :

- **Proposez patiemment au moins 8 fois le même aliment** : plus on consomme, plus on aime.

- **Présentez de petites quantités** : et toujours sous la même forme de façon à ce que l'aliment soit plus facilement identifié.

- **Dégustez devant l'enfant les aliments refusés** :

par mimétisme, il sera incité à les goûter à nouveau. Amener l'enfant à s'exprimer sur les raisons de son rejet : la saveur, la texture, la température, etc.

- **Alternez** un mets spontanément apprécié avec un mets nouveau et/ou refusé.

- **Et surtout, restez zen !** Ce n'est qu'un passage. Le moment du repas doit rester un bon moment, tranquille, en famille.



Modes de dégustation : quelques astuces

La forme liquide est bien appréciée : jus, soupe, smoothie. Précisez à l'enfant quels légumes ou quels fruits se cachent dans la boisson.

Manger avec les doigts en mode trempette ! Préparez des dips de légumes (bâtonnets de carotte, concombre, feuilles d'endive, mini-bouquets de chou-fleur, etc.) à déguster avec une sauce au fromage blanc et aux herbes fraîches.

La soupe à la paille ! Votre petit boude son assiette de soupe ? Servez-lui dans un mug avec une paille.

Pensez aux tartes, aux quiches et aux pizzas où il est très facile d'y glisser des petits légumes.

C'est gratiné ! Les légumes cuits n'ont pas un grand succès ? Passez-les quelques minutes sous le gril du four avec un peu de fromage râpé.

Les purées ont toujours beaucoup de succès : osez les purées de céleri (associé à de la pomme), de panais, de potiron (potimarron, butternut, etc.), d'aubergines, de courgettes, etc.

Les compotes "maison", moins acidulées que le fruit cru, ont la côte : la compote de pomme (souvent le premier fruit avec la banane à entrer dans l'alimentation des petits) permettra de faire découvrir en douceur de nouvelles saveurs (rhubarbe, mangue, etc.).



Bricoler nos fruits et légumes



La pomme et son pote le ver de terre

Un bricolage très simple pour les enfants dès 2-3 ans qui les fera sourire à coup sûr !

→ <http://www.momes.net/Bricolages/>



De délicieuses carottes en laine

→ <http://www.momes.net/Bricolages/>



Cerises en 3D

→ <http://krokotak.com/2017/05/3d-paper-cherries/>

Comptines fruitées



Pour chanter les fruits et les légumes avec vos enfants.

J'aime les fruits :

<https://www.youtube.com/watch?v=yi9ef0dmz2w>

La danse des légumes :

<https://www.youtube.com/watch?v=bQ064GqxHol>



En anglais

<https://www.youtube.com/watch?v=5tB9ZZBUcv4>

A table les enfants :

Tomate, carotte, banane, champignon... Apprenez à connaître les fruits et les légumes en vous amusant avec cette série vidéo !

➔ <https://www.youtube.com/watch?v=oPUFimxfPnA>



Pas de fête sans gâteau !



→ [LA RECETTE](#)