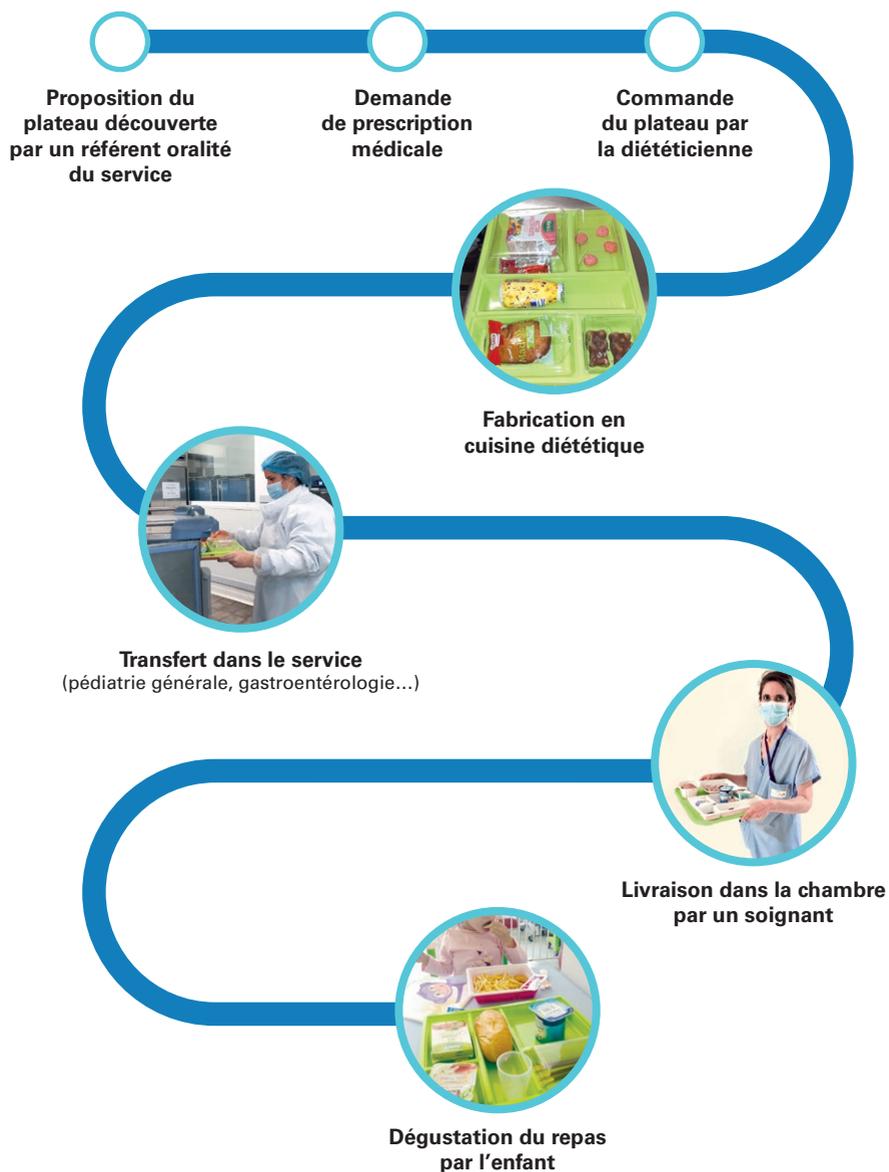




MON LIVRET  
**PLATEAU DÉCOUVERTE**



## LE PARCOURS DU PLATEAU



## L'HISTOIRE DE THÉO

Salut,  
je m'appelle Théo et pour moi aussi ça peut être difficile de manger certains aliments... alors on m'a proposé des plateaux découvertes comme toi. Tu verras dedans il y a plein d'aliments nouveaux et rigolos à découvrir : certains fondent, d'autres collent ou croquent. Ils sont souvent colorés et en petite quantité.

J'aime bien prendre le temps de découvrir l'aliment petit à petit. J'ai d'abord besoin de le regarder puis de le sentir et le toucher avant de l'amener à mes lèvres. Ce que mes mains n'ont pas découvert je ne pourrai pas le mettre à ma bouche.

Pendant mon repas c'est plus facile pour moi d'être bien installé. Je n'aime pas avoir les pieds dans le vide. Je préfère les poser sur un appui et mon dos bien callé dans la chaise. Cela me permet d'être plus attentif à ce que je fais pendant mon repas.

Pareil, c'est important pour moi d'avoir du matériel adapté à mon âge : une cuillère à la taille de ma bouche, un verre bien rempli pour ne pas avoir à pencher la tête trop en arrière quand je bois et une grande serviette pour bien me protéger car j'adore toucher la nourriture avec mes mains pour la découvrir. J'ai besoin de participer pendant le repas et j'aime bien faire tout seul dès que je peux.



Quand j'en ai assez, il vaut mieux arrêter le repas. Je recommencerais au repas suivant. Je n'aime pas être forcé à manger et dans ce cas je ferme encore plus la bouche. Mais j'aime bien passer ce moment avec papa ou maman. Ça me permet de partager du temps avec eux.

D'ailleurs, à la maison j'adore manger en famille et je peux aussi participer en cuisine à préparer le repas. Ça me permet d'encore mieux découvrir ce qui arrive dans mon assiette. À la fin du livret, tu trouveras les recettes que je préfère préparer chez moi. Peut-être que cela t'amusera de les cuisiner avec tes parents toi aussi ?

Et si tu aimes colorier, tu trouveras aussi dans le livret des Fleurs des sens que tu pourras remplir avec un adulte à la fin du repas en fonction de ce que tu as regardé, senti, touché, goûté et mangé. Mes fleurs, à moi, se sont remplies de plein de couleurs à force de tester des aliments sur ces plateaux. Toi aussi, tu pourras avoir des fleurs belles et colorées.

Voilà, bonne aventure avec tes plateaux découvertes ! Tu peux bien sûr ramener chez toi les plateaux pour en refaire à la maison avec ce que tu auras acheté ou cuisiné.

Théo

## POUR PASSER UN BON REPAS ENSEMBLE !

Avant tout, manger  
est un plaisir partagé !

Bien installé avec des ustensiles  
adaptés à mon âge et à mes capacités

Mes mains ont besoin de découvrir  
avant de goûter

Me proposer sans me forcer !



# LES ALIMENTS GOURMANDS



MIAM !

# QUELQUES RECETTES POUR LA MAISON

Nous vous proposons des recettes simples à réaliser avec votre enfant, pour qu'il se familiarise avec l'aspect, l'odeur, la texture, le goût et la transformation des aliments. Ces recettes sont pensées pour permettre à votre enfant de manger en autonomie, avec ses doigts, et ainsi de développer son intérêt pour l'alimentation et toutes les expériences sensorielles qui en découlent.

## RECETTES SALÉES

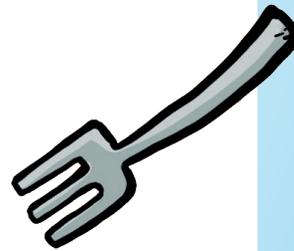
CROQUETTES DE POISSON

PANCAKES POIVRON ET COURGETTE

## RECETTES SUCRÉES

SUCETTES DE FRUITS

PÂTE À TARTINER AU CHOCOLAT MAISON



## CROQUETTES DE POISSON

### INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre
- 100 g de cabillaud, de merlan (ou tout autre poisson blanc sauf panga)
- 1 noisette de beurre

- 1 Dans deux casseroles, faites bouillir la pomme de terre pendant 20 min et le poisson, à petit bouillon pendant 7 min environ.
- 2 Une fois cuite, mixez la pomme de terre avec un peu d'eau (ou de lait infantile...), une petite noisette de beurre puis le poisson.
- 3 Formez des boulettes ou des croquettes de forme allongée.



Vous pouvez ajouter de l'aneth ou de la ciboulette

## PANCAKES POIVRON ET COURGETTE

### INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 1 œuf
- 1/2 poivron
- 125 g de ricotta
- 30 g de flocons d'avoine
- 15 gr de féculé de maïs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de basilic

- 1 Coupez la courgette et le demi-poivron en gros morceaux et mixez-les.
- 2 Ajoutez le reste des aliments et mixez à nouveau.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une poêle et y déposer une cuillère à soupe du mélange par pancake.
- 4 Retournez à mi-cuisson.



## CRÊPES POMME-BANANE

### INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 2 bananes mûres écrasées
- 1 petite pomme râpée
- 1/2 cuillère à café de vanille en poudre
- 10 g de beurre

- 1 Dans un grand bol, écrasez les bananes puis ajoutez tous les ingrédients et mélangez.
- 2 Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-doux.
- 3 Versez doucement le mélange à crêpes dans la poêle par portion de 1/8 tasse.
- 4 Ensuite, retournez les crêpes pour cuire des deux côtés.



Cette recette peut être faite sans pomme

## SUCETTES DE FRUITS

### INGRÉDIENTS

- 1 kiwi
- 1 tranche de melon
- 1 tranche de pastèque
- 1 banane

- 1 Pelez les fruits et enlevez les pépins. Coupez chaque fruit en rondelle d'environ 1 cm.
- 2 Pour un rendu plus ludique, vous pouvez utiliser un emporte-pièce en forme d'étoile pour découper chaque rondelle.
- 3 Piquez chaque rondelle sur un bâtonnet en bois.



## PÂTE À TARTINER AU CHOCOLAT MAISON

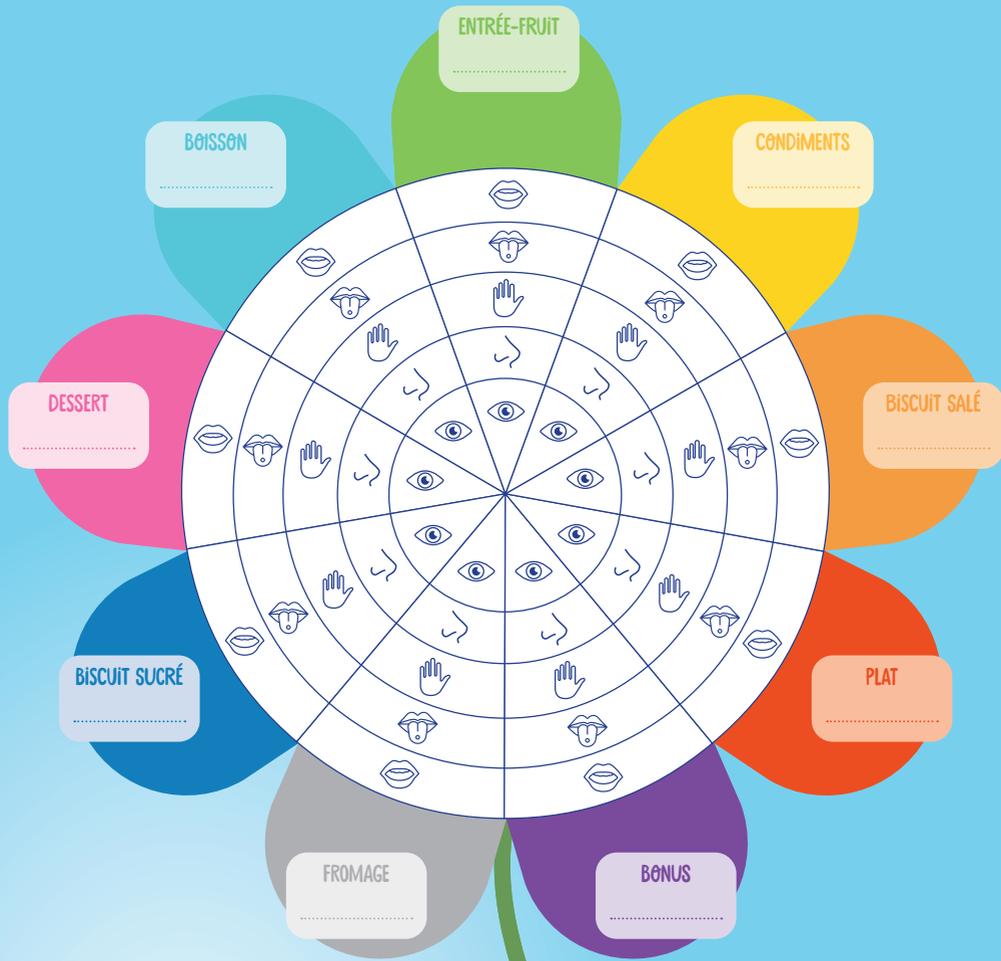
### INGRÉDIENTS

- 50 g de cacao non sucré
- 40 g de noisettes ou purée
- 20 g d'amandes ou purée
- 50 g de sirop d'agave
- 2 gouttes d'extrait de vanille

- 1 Faites griller les noisettes et les amandes 15 min à 180°C au four. Remuez-les régulièrement.
- 2 Les sortir du four et les faire refroidir.
- 3 Mondiez-les en les frottant dans un torchon. Mixez le tout pour obtenir une purée lisse.
- 4 Dans un bol, mélangez le cacao, le sirop d'agave et l'extrait de vanille. Ajoutez le mélange à la purée et mélangez bien.



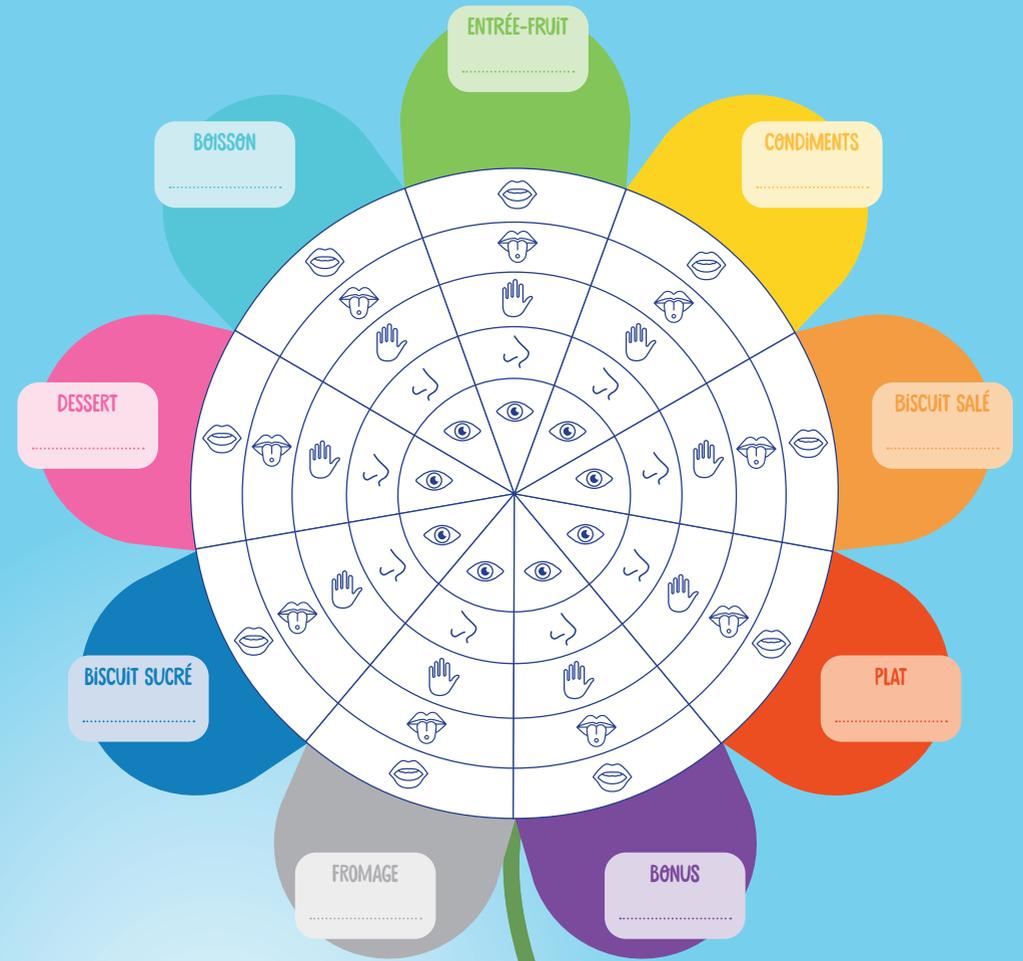
Date : ...../...../.....



# LA FLEUR DES SENS



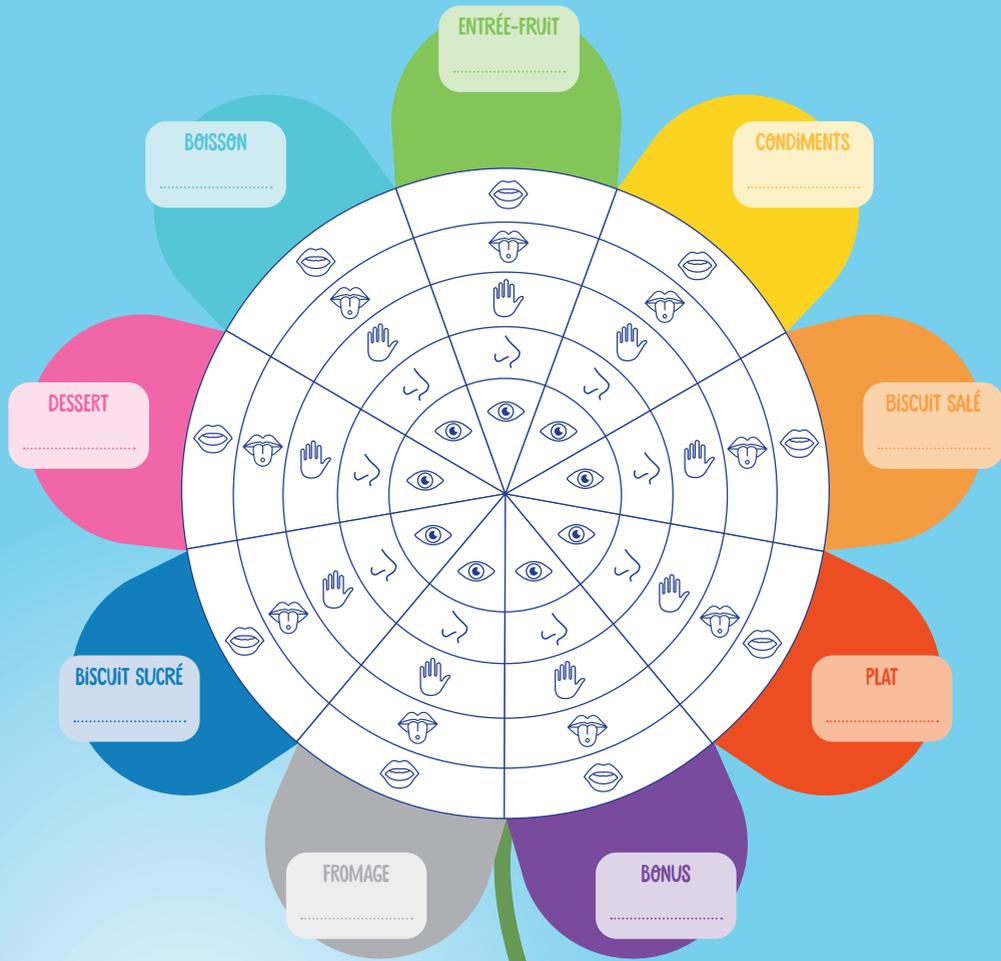
Date : ...../...../.....



# LA FLEUR DES SENS



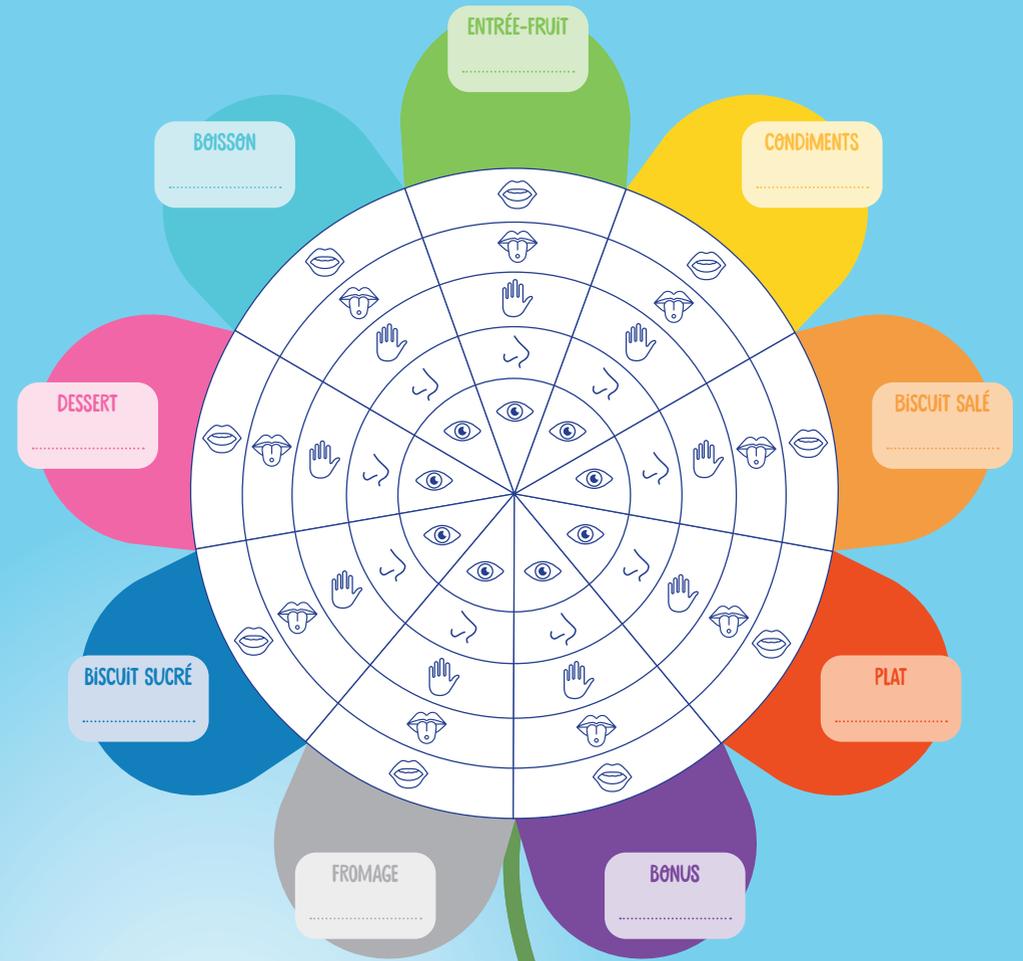
Date : ...../...../.....



# LA FLEUR DES SENS



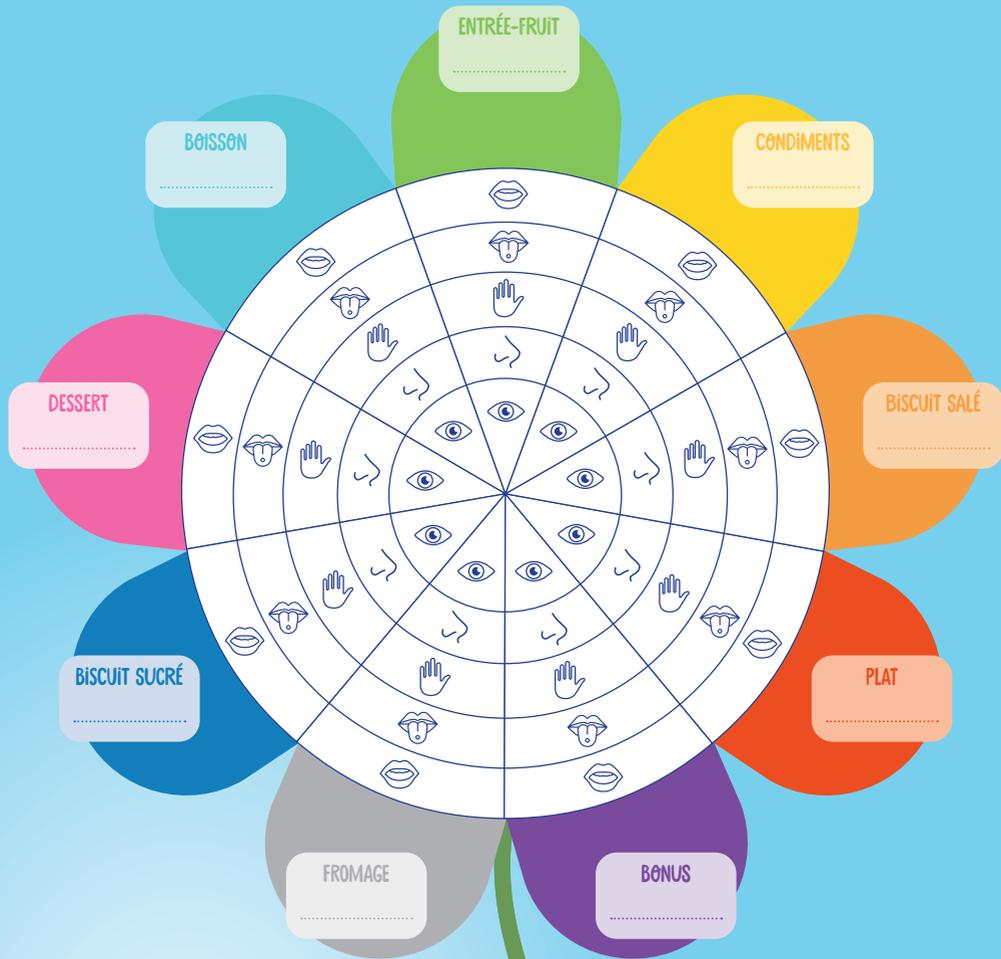
Date : ...../...../.....



# LA FLEUR DES SENS



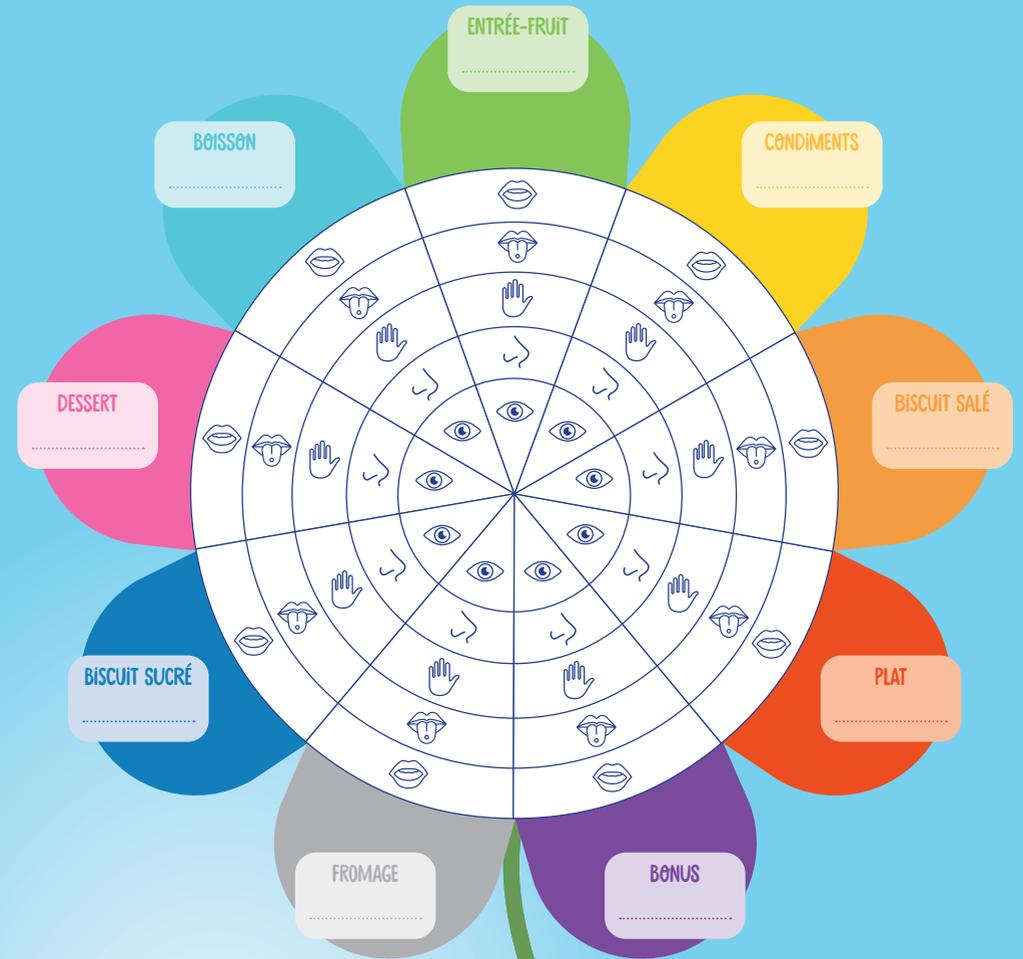
Date : ...../...../.....



# LA FLEUR DES SENS



Date : ...../...../.....



# LA FLEUR DES SENS





Réalisé par le groupe  
Oralité du CLAN hôpital Necker