

ASTUCES DE PARENTS

Vos astuces pour faire manger des légumes à vos enfants ?

STÉPHANIE

« Faire des purées avec différents légumes, mélanger les légumes avec des épices ou faire revenir ensemble dans une poêle des légumes et des pâtes ! »

Stéphanie Henriot, maman d'Étienne (13 ans) et de Robin (6 ans).

MARINA

« Je cuisine des légumes simples (pas de chou de Bruxelles, donc !). Quand c'est un légume nouveau, ils goûtent s'ils en ont envie ; s'ils ne veulent pas, ils pourront y goûter une prochaine fois. Mais surtout, je ne prends jamais trop de risques, avec les légumes : le chou-fleur, par exemple, je le prépare en gratin avec des tranches de pommes de terre et de la sauce blanche, et tout le monde aime ! »

Marina Vergnaud, maman de Léon (7 ans), de Margot (5 ans et demi) et de Charlotte (4 ans).

ALINE

« Les lasagnes ! J'en fais aux épinards ou aux courgettes et aubergines selon la saison. »

Aline Chambenoit, maman de Marius (8 ans et demi) et de Léonie (6 ans).

RACHEL

« Au minimum un légume à chaque repas, et on ne peut se resservir en féculents que si l'on a terminé ses légumes. On peut ne pas aimer, mais il faut goûter. Et on leur explique que les goûts changent tout le temps, donc, même si on pense que l'on n'aime pas un légume, il faut vérifier à nouveau de temps en temps pour être sûr. Et ça marche ! »

Rachel Lo Potro, maman d'Antonino (6 ans), de Fabio (5 ans) et de Valentina (2 ans).

PAULINE

« Je hurle ! (Joke.) Je leur demande : *Tu as quel âge ? Cinq ans ? Alors tu manges cinq cuillères. Et toi ? Trois ans ? Alors, trois cuillères.* Cela fonctionne très bien, ils trouvent cela très équitable ! Marcel est fier d'être le plus âgé, alors il accepte d'en manger plus. »

Pauline Stefancic, maman de Marcel (5 ans) et de Louise (3 ans).

CÉLINE

« Nous n'avons pas encore trouvé la formule miracle, mais le fait de leur avoir aménagé leur espace potager (on plante quelques légumes faciles faire à pousser, comme les courgettes, les radis, les potirons...) aide bien quand la saison le permet. C'est plus facile de manger les radis qu'on a plantés, arrosés, vu grandir, que de manger ceux du magasin ! »

Céline Cys, maman de Louise (11 ans), de Clément (10 ans), de Léo-Paul (6 ans) et de Jules (3 mois).

VANESSA

« Je les mélange avec des ingrédients qu'ils aiment (par exemple, pour mon fils qui n'aime pas les poireaux, je prépare un gratin poireaux, parmesan et poulet) puis je leur fais deviner les ingrédients du plat. Et je termine par une phrase du style : *Tu vois que, parfois, tu peux aimer les poireaux ! Ça dépend de la façon de les préparer !* »

Vanessa Lhuillier, maman de Paul (3 ans) et de Charlotte (2 ans).

JULIE

« Je plaide coupable, là ! Mes filles sont capables de repérer le moindre petit bout de légume dans n'importe quelle recette... J'arrive encore à leur en faire manger en purée ou en soupe, mais on peut mieux faire ! »

Julie Ponchel, maman de Jeanne (6 ans) et de Victoire (2 ans).

JOHANNA

« C'est beaucoup plus facile l'été, avec des crudités sous forme de salades communes ou à composer soi-même... Sinon, c'est soupe pour celui qui aime, et bâtonnets à tremper dans du houmous ou du fromage blanc pour son frère. »

Johanna Berneron, maman de Timothée (10 ans) et de Marin (7 ans).

CINDY

« Mon fils a toujours aimé les fruits et les légumes. Mais pour ma fille, il a fallu trouver des astuces, comme faire des quiches aux légumes ou préparer des salades mélangées. Et pour les desserts, c'est salade de fruits ou gâteau maison avec fruits ! »

Cindy Lecocq, maman de Nolan (9 ans) et de Naomi (7 ans).

BÉATRICE

« On change la forme des légumes : en dés, en lamelles, en rondelles, en allumettes, en spaghetti... »

Béatrice Cousin, maman de Léna (10 ans), d'Ethan (8 ans) et d'Océane (5 ans).

PHILIPPINE

« J'ai de la chance, j'en ai deux sur trois qui aiment les légumes ! Avec l'aînée, c'est un peu plus compliqué... Alors je prépare des plats qui permettent de mieux faire accepter les légumes. Ma recette chouchoute ? Les gaufres de légumes ! »

Philippine Duchamp, maman de Capucine (5 ans), de Lucie (3 ans et demi) et de Clémence (2 ans et demi).

STÉPHANIE

« Les enfants aident à la réalisation du menu de la semaine. Chacun apporte une idée et, grâce au Thermomix qui a une interface très ludique, ils participent à l'élaboration de leur plat... Et même s'ils ne sont parfois pas fans du rendu, bah... ils le mangent ! Je leur ai aussi montré un reportage sur les enfants du bout du monde qui meurent de faim, et aimeraient bien manger le brocoli qui finira à la poubelle ici... »

Stéphanie Jonckheere, maman de trois enfants (12 ans, 10 ans et 4 ans).

CAROLINE

« Notre astuce ? Aller en saison les récolter nous-mêmes dans les fermes à cueillette. »

Caroline Schepers, maman de Jeanne (9 ans) et d'Hippolyte (6 ans).

CAMILLE

« Nous allons ensemble chez le maraîcher, puis nous cuisinons toutes les trois. Ainsi, elles connaissent les légumes, les goûtent crus et sont curieuses ensuite de les manger à table. »

Camille Bourdon, maman d'Eva (10 ans) et d'Éloïse (2 ans et demi).

BÉRENGÈRE

« Deux astuces : leur faire manger des légumes dès leur plus jeune âge, mais sans jamais mentionner que c'est super qu'ils mangent leurs légumes ! On ne le dit pas pour les patates... Pourquoi le préciser pour les autres légumes ? Et les laisser les choisir et les peser chez le marchand (ils optent toujours pour des courgettes ou des brocolis !) »

Bérengère Cristea, maman de Marc (4 ans) et de Tiago (2 ans).

AUDREY

« Ah là là, je suis preneuse de *tips* ! À part lui dire que c'est bon pour elle, on a du mal. On a testé le *food art*, mais cela ne marche pas trop. Du coup, on capitalise sur les légumes qu'elle aime et des soupes, en tentant de temps à autre d'autres légumes. Mais sachant qu'elle n'aime ni les tartes ni les quiches, on ne peut pas tricher... On a tenté le gâteau chocolat-betterave, c'est passé moyen ! »

Audrey Gosseume, maman d'Éléanore (8 ans).