



LE CARNET DES PETITS MANGEURS NOMADES

RECETTES, ASTUCES,
TUTOS, DÉCOUVERTES...

DU BEAU ET BON DANS TON BENTO

Un menu façon « fast food » revisité en version équilibrée et « maison » !

NUGGETS DE SAUMON

IL TE FAUT

1 pavé de saumon (200 gr) • 1 œuf battu avec une pincée de sel • 100 gr de cornflakes naturels sans sucre (ou de chapelure de biscottes) • 2 CAS de maïzena

Coupe le saumon en allumettes de 1 cm de côté. Roule-les dans la maïzena, puis dans la préparation à l'œuf. Enrobe ensuite avec les cornflakes préalablement écrasés. Place les morceaux de poisson sur une grille avec du papier cuisson. Cuis dans un four préchauffé à 250°C pendant 3-4 minutes.

Et voilà une version sans friture - et au poisson - de l'incontournable nugget !

Recette présentée dans le bento MB Tresor



CHIPS LÉGÈRES DE LÉGUMES

IL TE FAUT

Carottes variées (oranges, violettes, blanches et jaunes) • pommes de terre (à chair jaune et vitelotte) • sel

Épluche, lave et coupe très finement les légumes en rondelles. Dispose-les sur une assiette préalablement recouverte de film alimentaire. Recouvre ensuite d'un second film et perce l'ensemble à l'aide d'une pointe de couteau. Passe au four à micro-ondes pendant 4-5 minutes à puissance maximale. Recommence l'opération jusqu'à ce que les légumes soient croustillants. Parsème d'une pointe de sel si nécessaire, d'arômes ou d'épices.

Finies les chips grasses et trop salées ! Enfin un moyen d'apprécier les légumes...

Rien de tel qu'un ketchup maison pour accompagner ce repas !

POUR LA RECETTE,
C'EST PAR ICI



ou sur le Clubento :
www.monbento.com



LE SAIS-TU ?

L'ancêtre du ketchup était une sauce à base de poisson macéré dans du vinaigre. Rien à voir avec la recette dont tu as l'habitude aujourd'hui !

TIC TAC TIC TAC... C'EST L'HEURE DU GOÛTER !

Une idée colorée, ludique, vitaminée et gourmande pour célébrer le meilleur moment de la journée !

COOKIES CHOCO-CARAMEL

IL TE FAUT

PÂTE : 90 gr de beurre mou • 90 gr de cassonade (sucre brun) • 10 gr de sucre vanillé • 1 gros œuf • 150 gr de farine • 60 gr de cacao en poudre • 10 gr de levure chimique • 1 pincée de sel fin

GARNITURE : quelques barres de bonbon au caramel • morceaux de chocolat blanc ou noir (selon les envies)

Dans un saladier, réunis tous les ingrédients pour la pâte sans ordre particulier et mélange rapidement à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Dépose le mélange sur du film alimentaire dans la longueur, rabats les bords haut et bas du film et fais rouler le tout sous ta main pour former un boudin de 5 cm de diamètre environ. Mets-le ensuite au réfrigérateur. Préchauffe le four à 180°C. Coupe des tranches d'1 cm d'épaisseur (tu n'es pas obligé d'utiliser tout le boudin en une seule fois, tu peux conserver ta préparation au frais pour refaire des cookies le lendemain), retire le film et dispose sur une plaque beurrée ou sur une feuille de papier cuisson. Garnis le dessus des cookies avec des morceaux de bonbon au caramel et des morceaux de chocolat. Cuis 4 minutes environ : le cœur doit rester moelleux et les bords être croustillants.

Recette présentée dans la boîte à goûter MB Gram



SUCETTE "JELLY" AGE

IL TE FAUT

1 orange (non traitée) • 1 carotte • 1 verre de jus d'orange (15 cl) • le jus d'1 citron • 2 gr de gélifiant naturel (agar-agar)

Pèle « à vif »¹ l'orange et coupe une moitié en tranches très fines. Épluche, lave et taille finement la carotte. Porte à ébullition le jus d'orange avec la carotte et l'autre moitié de l'orange pelée détaillée en petits cubes. Ajoute le jus de citron et l'agar-agar en remuant pendant 3 minutes. Verse cette préparation dans des moules à esquimaux dont les bords ont été préalablement recouverts avec les tranches fines d'orange. Pique des bâtons de sucette et fais prendre au froid pendant 1 heure environ. Démoule et déguste !

¹ Retire la peau, les fibres et les pépins pour ne conserver que la pulpe.



Un produit laitier de type verre de lait, yaourt ou fromage blanc en plus et ton goûter « plaisir » équilibré est prêt !

UNE PETITE SOIF ?

Une valeur sûre pour les petits comme les grands : la grenadine, la vraie de vraie !



VÉRITABLE GRENADINE

IL TE FAUT

2 belles grenades bien mûres • 300 gr de sucre (+ 200 gr environ) • 30 cl d'eau minérale

Découpe les grenades en deux. Récupère les graines en tapant avec le dos d'une cuillère sur la coque. Mets à macérer les graines et les 300 gr de sucre ensemble pendant 4 heures (ou toute une nuit). Ajoute l'eau et mixe à l'aide d'un cutter de table (ou d'une fourchette). Dispose un linge humide dans le fond d'une passoire et verse le mélange. Replie le linge et presse fortement pour récupérer le jus de grenade. Pese le jus et complète avec le

même poids de sucre. Porte l'ensemble à ébullition pendant 10-15 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse, en écumant régulièrement (enlève la mousse en surface). Infuse une gousse de vanille, rajoute quelques gouttes de fleur d'oranger ou un peu d'extrait d'amande... Cette recette est à personnaliser en fonction des goûts. Conserve ensuite ton sirop dans une bouteille à l'abri de la lumière et déguste-le dilué avec de l'eau fraîche.

Recette présentée dans la bouteille MB Positive S



Tout comme les plats, les boissons aussi peuvent être confectionnées à la maison ! En fonction des saisons, tu peux utiliser d'autres fruits pour faire ton sirop comme la mûre ou le citron. L'important est d'avoir des fruits bien parfumés pour donner du goût !

COMMENT ÇA SE PASSE LÀ-DEDANS ?

Ta langue te permet de ressentir la texture, la consistance, la température et bien entendu le goût de ce que tu manges. Souvent associés à une seule saveur, les aliments sont en fait un mélange de saveurs que chacun peut ressentir différemment selon sa sensibilité au sucré, au salé, etc. En fonction des saveurs présentes dans ce que tu goûtes, ce sont des parties différentes de ta langue qui vont réagir plus vivement.

AMER > Endive, choux de Bruxelles, chocolat noir.

À la première bouchée, tu fais la grimace ! Mais tu apprécies de manger des aliments de grands !

ACIDE > Yaourt nature, citron pas mûr, groseille, tomate verte, cornichon, vinaigrette.

À la première bouchée, ta langue picote et tu plisses les yeux ! Mais finalement tu aimes bien ça : c'est rigolo et ça réveille !



Pour être en forme, il faut manger de tout car chaque famille d'aliments joue un rôle essentiel dans ton corps ! N'hésite pas à goûter même si tu penses que tu ne vas pas aimer ; reprends quelques bouchées et tu verras que presque tout s'apprécie avec un peu d'entraînement !

SALÉ > Chips, gruyère, jambon, olives, saumon.

À la première bouchée, tu te pinces les lèvres ! Mais c'est tellement bon !

SUCRÉ > Sirop, gâteaux, bonbons, cerise noire, confiture.

Dès la première bouchée, tu adores ce goût tout doux et tu as envie d'en remanger ! Mais tu sais qu'il ne faut pas en abuser !

ABRACADABRA...

TRANSFORME LE "BEURK" EN "miam" !

1

C'est trop amer ? Trop acide ? Rajoute une touche de sucré ! Une pincée de sucre, une goutte de miel, de caramel, de sirop d'érable ou de sirop, et le tour est joué ! À tester pour un ketchup maison ou un coulis de fruits rouges du jardin.

2

Apporte du goût et de la couleur à tes plats en ajoutant des épices ou des plantes aromatiques. Curry doux en assaisonnement de carottes cuites, thym parsemé sur des dés de poulet, vanille ou cannelle dans une compote de pommes...

3

Adapte les recettes à tes goûts et aux saisons. Pour le crumble par exemple, opte pour une version aux fruits rouges ou jaunes l'été et aux pommes ou aux bananes l'hiver. Si tu n'es pas fan de ces fruits-là, tu peux aussi les remplacer par ceux de ton choix. C'est pareil pour les plats à base de légumes comme les quiches, les gratins... Une bonne astuce pour apprécier ce que tu manges et varier les plaisirs !

5

4 Associe des aliments que tu aimes moins à des produits appréciés pour accorder des saveurs et arômes différents ou intègre-les à des plats dont tu raffoles. Remplace dans tes lasagnes la bolognaise par des épinards, ajoute des carottes râpées dans tes boulettes à la viande, glisse des lamelles de courgettes dans tes galettes de pommes de terre, mixe quelques brocolis dans ta purée traditionnelle... Tu seras toi-même étonné du résultat !

Un plat se savoure bien sûr mais se sent aussi, s'écoute, se touche et en tout premier, se regarde ! Alors pour stimuler ton appétit, amuse-toi à travailler la présentation. Varie les couleurs et les formes de tes aliments, évite de mélanger tous les éléments de ton repas en organisant ton assiette et utilise des contenants originaux.

CRÉER TON PROPRE POTAGER : UN JEU D'ENFANTS !

IL TE FAUT

un carré de jardin ou un bac de culture • une pelle + un râteau + un arrosoir • des étiquettes de jardinier + un stylo • du terreau • des graines ou des plants



PAS BÊTE !

Un potager sur un balcon, c'est possible ! Il suffit de disposer d'une table, de pots perforés sur le fond, de coupelles et d'un peu de pouzzolane ou de boules d'argile pour emprisonner l'eau et éviter ainsi d'arroser tous les jours.

LES BONS GESTES À ADOPTER

- ☑ **une exposition au soleil**, idéalement Sud-Ouest ou Sud-Est.
- ☑ **de l'eau** : arrose dès que la terre en surface est sèche, plutôt tôt le matin ou tard le soir pour éviter de brûler les cultures et de favoriser les maladies.
- ☑ **une protection** contre les mauvaises herbes, la sécheresse et le gel : opte pour un lit de paille, de copeaux de bois, de cartons, de petits cailloux voire même de coquillages !
- ☑ **de l'aide** aux « amis » du jardinier, surtout l'hiver : prévois un hôtel à insectes et une mangeoire à oiseaux.

N'oublie pas les herbes aromatiques comme la ciboulette, le persil, le basilic, la menthe... qui pourront être ramassées tous les jours pour certaines (ou utilisées sèches l'hiver pour d'autres) pour enchanter les recettes salées comme sucrées !

TU CULTIVES QUOI ?

- ☑ **le plus rapide : le radis** ! Il se sème de mars à la fin de l'été (en surface pour le rond et à 2 cm de profondeur pour le long) et se récolte 4 à 8 semaines plus tard s'il est arrosé régulièrement. Succulent sur une tartine de beurre salé ou trempé dans du fromage frais !
- ☑ **le plus facile : la tomate cerise** ! Jaune ou rouge, pour la voir se développer, il suffit de soutenir les plants avec un bâton ou une tige (« tuteurer ») lorsqu'ils atteignent les 50 cm et de les arroser à la base du plant sans toucher les feuilles. Elle est parfaite pour une collation ou pour varier les saveurs et arômes de tomate dans les plats.
- ☑ **le plus gourmand : la fraise** ! Elle se plante à l'automne et se protège avec un paillis (au choix) pour maintenir la chaleur et l'humidité et éviter le contact direct avec la terre. Un peu de compost en mars et les premiers fruits font leur apparition 2 mois plus tard. À croquer tout juste cueillis ou à déguster en dessert, sorbet ou confiture.

DES TUTOS GOURMANDS POUR ÉPATER LES COPAINS



SUCETTES MAISON AU CHOCOLAT ET TOUT CE QUE TU AIMES !

- 1/ Avec l'aide d'un adulte, fais fondre doucement ton chocolat préféré (noir, au lait ou blanc) dans une casserole à feu doux ou au four à micro-ondes à faible puissance en remuant régulièrement.
- 2/ Coule-le dans des petits moules en silicone ou en papier.
- 3/ Ajoute éventuellement quelques

gourmandises : noix de coco râpée, éclats de noisettes, morceaux de marshmallows ou de fruits frais, secs ou lyophilisés... 4/ Plante un bâtonnet dans le mélange et dispose les moules au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. 5/ Démoule et déguste !



PAS BÊTE !

Cette recette est également réalisable sans moule ni bâtonnet, en coulant le chocolat directement dans une petite cuillère !



GLAÇONS RIGOLOS AUX FRUITS !

- 1/ Lave les fruits que tu souhaites utiliser et coupe les plus gros en petits morceaux (pour les fruits rouges, conserve-les entiers pour un plus joli résultat).
- 2/ Place-les dans des bacs à glaçons et recouvre d'eau.
- 3/ Laisse les glaçons prendre au congélateur pendant au moins 2 heures.
- 4/ Ajoute-les à un bon verre de jus d'oranges pressées, de limonade ou simplement d'eau ! Tu peux également les emporter dans ta bouteille.

ET SI TU...

... PRENAIS DE BONNES HABITUDES ?

Goûte ton plat avant de le saler; il est peut être déjà très bon comme ça. Et avant de re-saler; poivre : il fera ressortir le sel déjà présent dans ton plat !

... ASSUMAIS TA DIFFÉRENCE ?

Tu n'as pas le même appétit que les adultes... Utilise une assiette ou un contenant adapté à tes besoins.

... FAISAI DE NOUVELLES EXPÉRIENCES ?

Tu n'aimes peut-être pas la purée de carottes mais as-tu tenté de les manger râpées, à la poêle avec un peu de crème fraîche ou en bâtonnets à tremper dans une sauce ?

... NE BAISSAIS PAS LES BRAS ?

Il faut parfois goûter un aliment jusqu'à 8 fois avant de l'apprécier ! Allez, courage !

Carnet réalisé en collaboration avec le Cresna, coopérative d'expertise et de médiation autour de l'alimentation appuyée par un réseau de professionnels (diététicienne-nutritionniste, sociologue alimentaire...).

Recettes proposées par le chef Frédéric Coursol.

www.monbento.com



La vidéo survoltée du making of, c'est par ici !

