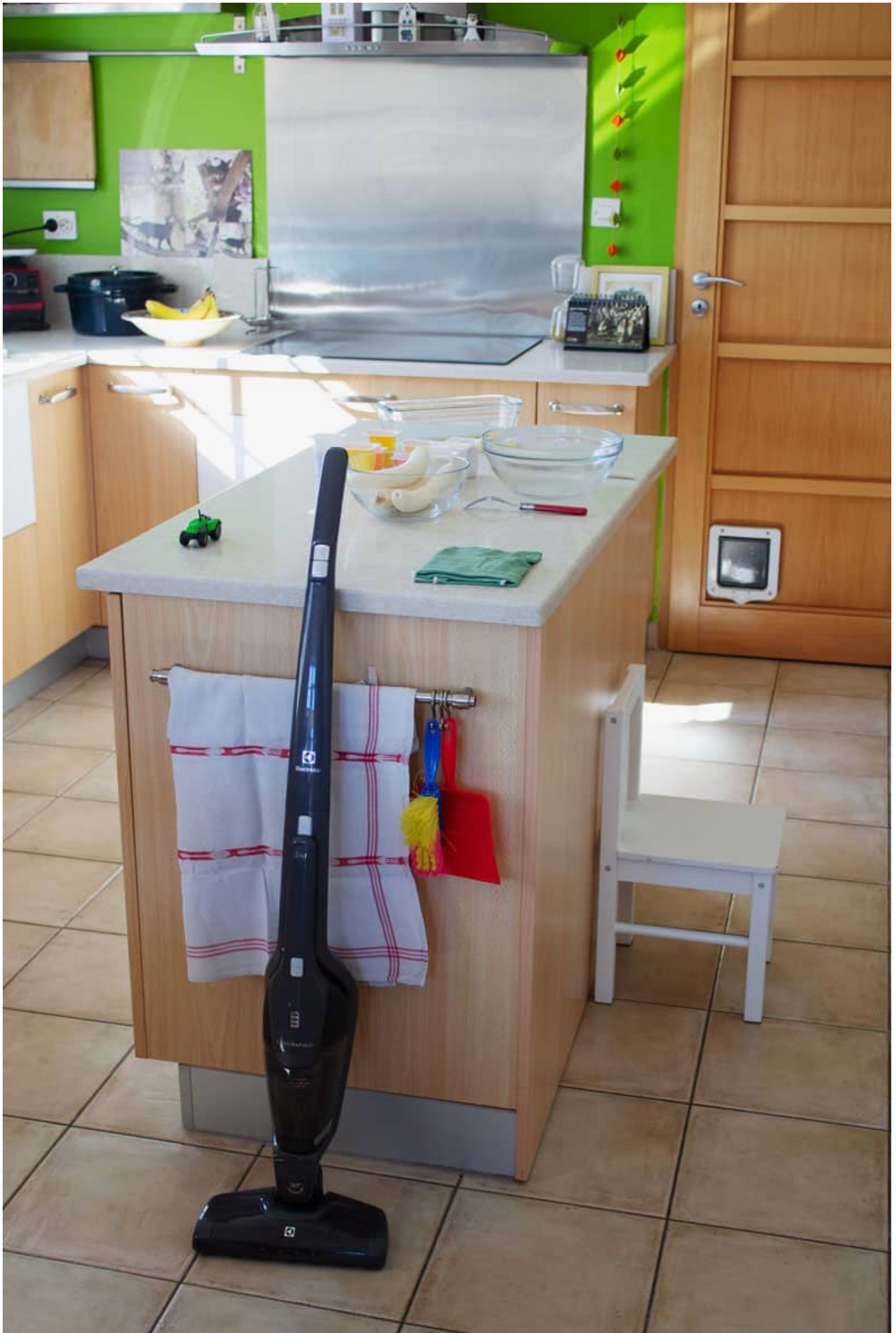


# Cuisiner avec mon enfant : gâteau banane sans gluten

Bonjour ! Je vous retrouve ce matin sur mon blog pour vous expliquer comment je parviens régulièrement à cuisiner avec mon enfant... dans les meilleures conditions possibles ! C'est-à-dire : sans que ça ne vire au carnage.

Je vais être entièrement transparente avec vous : la première fois que j'ai invité Gabriel, alors 8 mois, à préparer le repas avec moi, c'était pour des raisons de praticité plus que pour m'amuser ou transmettre quelque chose.



Mon fils était un bébé "kangourou". Il avait besoin d'être porté, cajolé, rassuré... toute la journée. Aussi, quand il n'était pas en écharpe, il était tout de même avec moi. Et je voulais continuer à préparer des repas maison. J'ai donc pris la décision d'inclure Gabriel à l'élaboration de mes desserts, goûters et plats principaux !

Praticité, organisation, activité ludique, moment de partage... **Peu important vos motivations pour enfiler votre tablier et celui de votre petit.e : si l'envie de cuisiner à quatre mains (voire plus !) vous anime, cet article est pour vous !**

## **S'organiser pour cuisiner sereinement**

Rapidement, j'ai glissé un presse-purée entre les mains de mon fils. Puis, je l'ai invité à transvaser, touiller, laver un légume ou encore écraser un fruit avec une fourchette... Aujourd'hui, Gabriel a 3 ans et il est en mesure de préparer un gâteau presque tout seul, si **je prends le temps d'organiser sa séance culinaire en amont.**

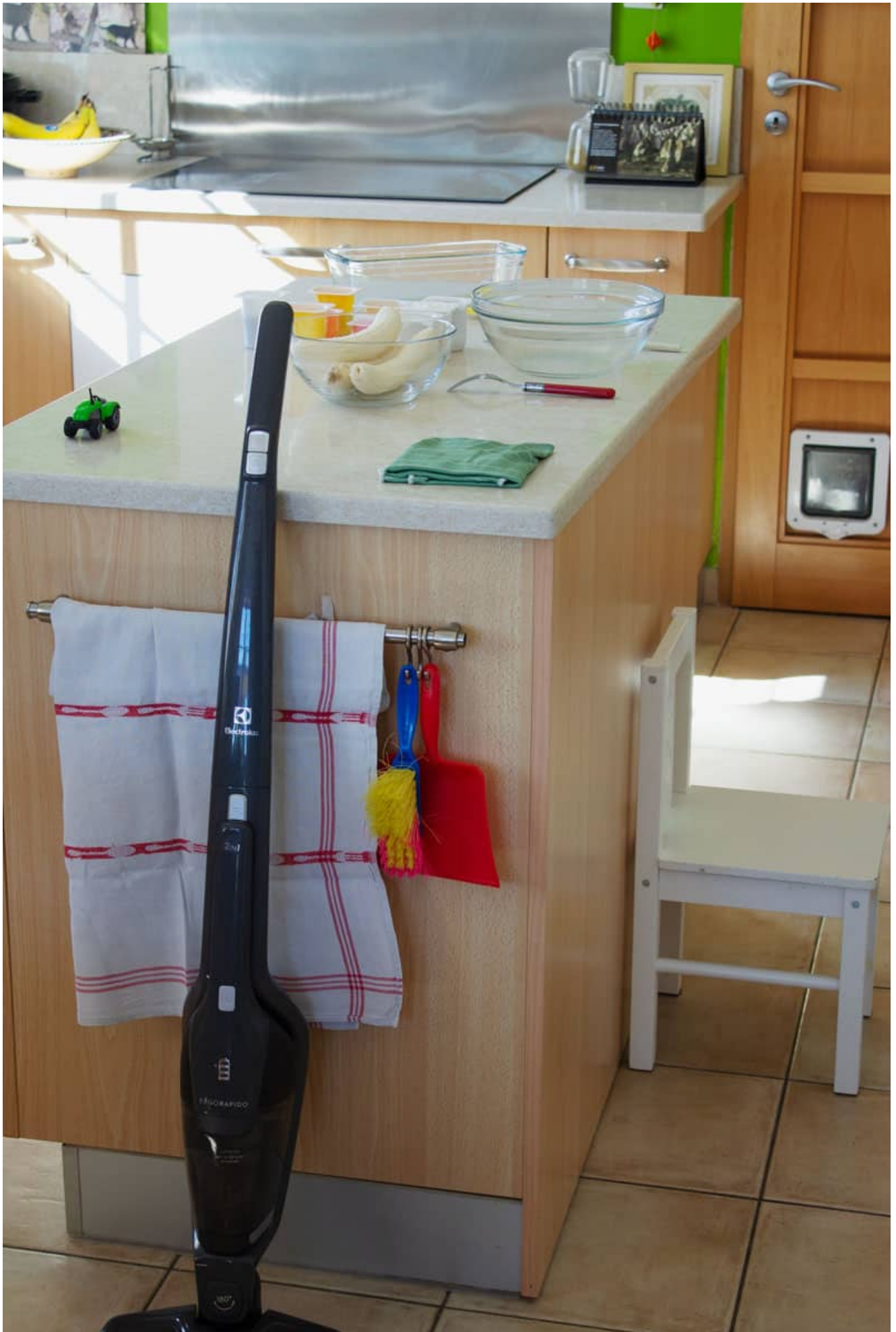


Car l'organisation est l'outil indispensable au bon déroulement de votre atelier cuisine parent/enfant !

Tout d'abord, je trouve un moment adapté dans notre planning de la journée. **Généralement, je dégage une bonne demi-heure**, durant laquelle je suis certaine de ne pas être dérangée. J'explique à mon fils ce qu'on va préparer, et comment. Je l'invite à m'aider à sortir le matériel, toujours rangé au même endroit.

**Je garde tous mes pots de yaourts vides**, de couleurs et de tailles différentes, que je lave et que j'utilise ensuite comme contenants pour les ingrédients.





Je choisis une recette et je glisse tous les ingrédients mesurés/pesés dans les pots.

Je dégage le plan de travail. Je m'assure également d'avoir à portée de main un aspirateur et une lavette.

**Mon rôle est principalement celui de l'assistante** quand je prends le temps de cuisiner avec mon enfant. Et pour faire de cet instant une réussite (et par réussite, j'entends : le gâteau ou autre plat est prêt, la cuisine est propre et rangée, et l'après-midi n'a pas tourné en dispute généralisée...), je mets toutes les chances de mon côté.





Lorsque Gabriel démarre l'élaboration d'une quiche, d'un cake ou d'un gâteau, tout est prêt : **il verse les ingrédients dans le saladier, et moi je nettoie, au fur et à mesure.**

L'avantage des pots de yaourts, c'est que je peux ensuite les jeter au recyclage. Ainsi, je limite la quantité de vaisselle par la suite.

Mon enfant va vite. C'est un petit qui a beaucoup d'énergie. Aussi, **je m'adapte à lui.**



Si votre partenaire de recette est plus posé.e, plus calme, n'hésitez pas à prendre votre temps, à vous arrêter sur les textures, les odeurs, les couleurs. C'est quelque chose que je verbalise beaucoup à Gabriel. Quand il s'agit de cuisiner avec mon enfant, je m'attache à ralentir son rythme en focalisant son attention sur les matières premières.

Je lui indique la provenance des ingrédients, leur utilité, leurs intérêts gustatifs et nutritionnels. Je l'aide seulement si j'estime qu'il ne peut pas réaliser la tâche seul.

Bien sûr, **je m'assure qu'aucun ustensile ne risque de le blesser.**

Et si notre après-midi ne s'est pas déroulée pas comme je l'aurais souhaité, je prends simplement note de ce que je peux améliorer la prochaine fois, sans me taper sur les doigts. Dans la vie, **soit j'y arrive, soit j'apprends !**





Je partage avec vous certaines informations que je mets en avant dans l'ouvrage ["Green food en famille"](#) que j'ai co-écrit avec mon amie Marie Gabrielle Domizi, diététicienne-nutritionniste, et qui est paru aux éditions Jouvence l'an dernier.

Vous y trouverez de nombreuses informations, ressources et recettes pour préparer les repas avec vos enfants et régaler toute votre famille en version végétale, sans gluten ni sucres raffinés.

## Tous en cuisine !

"D'après nos observations, un enfant peut s'aventurer en cuisine à partir de 18 mois, voire même un peu avant, s'il semble manifester un réel intérêt en voyant un adulte préparer son repas. Il peut dans ce cas mettre ses mains dans le saladier et tripatouiller, découvrir des ingrédients bruts, les toucher et les sentir. Nous vous encourageons vivement à le laisser faire !

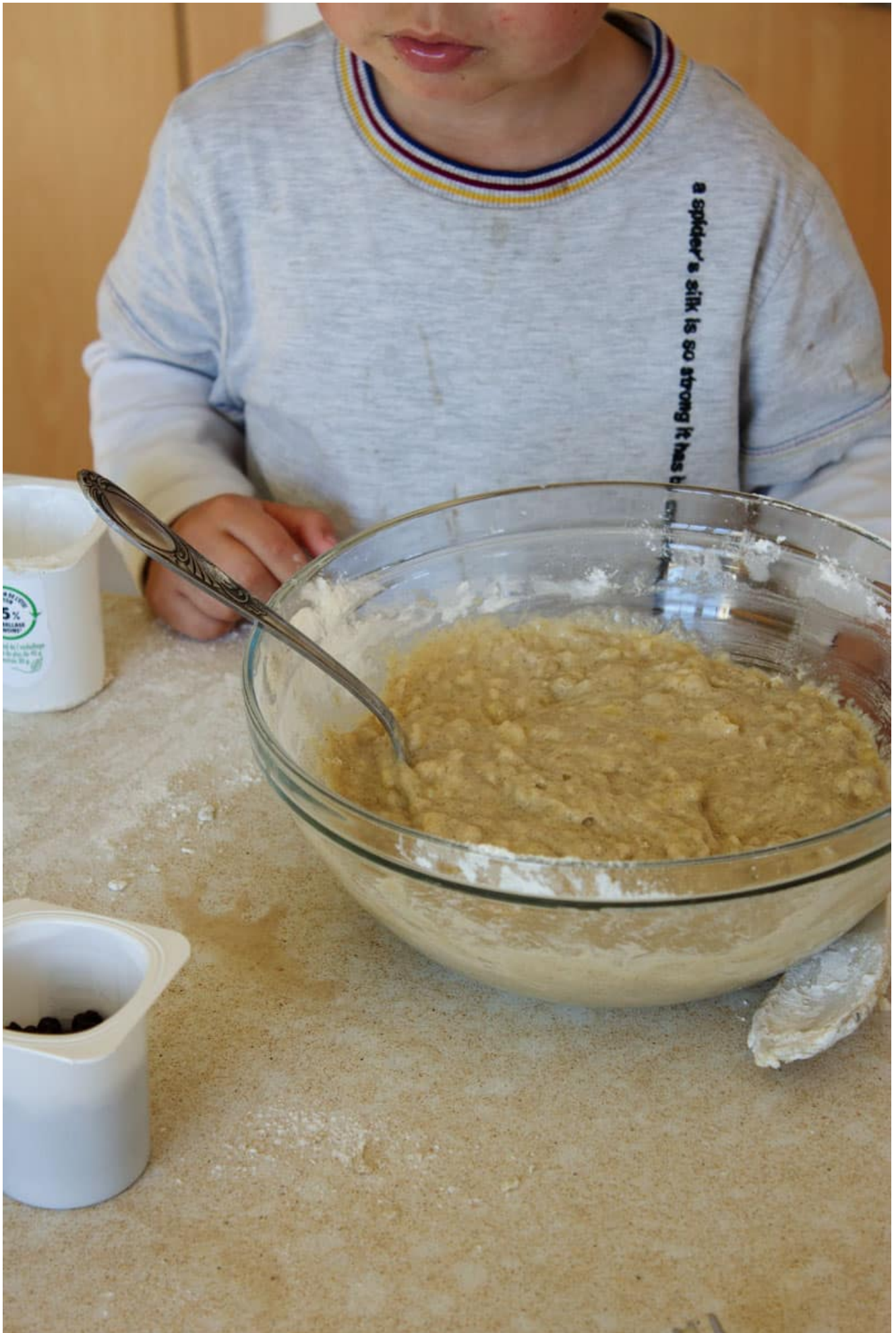




À partir de deux ans, votre apprenti·e cuisinier·ère peut suivre une recette de A à Z, se servir d'ustensiles, transvaser, etc. Bien sûr, chaque personne est unique, aussi, c'est à vous de juger de l'intérêt de l'activité en fonction des envies de votre loulou·te.

**Du reste, nous vous invitons à présenter la réalisation d'une entrée ou d'un dessert comme une activité à part entière, avec un début et une fin.**

Éveiller les sens, développer la concentration, favoriser l'autonomie, structurer les pensées et les gestes, suivre des étapes, affiner la coordination de ses mouvements, renforcer sa confiance en soi... Tels sont les bénéfices éducatifs d'un atelier culinaire !



Impliquer un enfant dans la préparation des repas dès son plus jeune âge est un excellent moyen de lui donner envie de goûter.

**Adaptez l'environnement à votre petit·e** en lui offrant un marchepied et des ustensiles adaptés (de la vraie vaisselle mais non tranchante), présentez-lui les bons gestes, de manière précise, afin qu'il puisse les reproduire (relire notre encadré au sujet des neurones miroir).

Dès deux ans, un·e petit·e est capable de peler, de couper et d'écraser une banane. On lui propose deux bols : le premier pour recueillir la peau, le second pour déposer les morceaux de fruit.





À cet âge, on peut également mesurer les ingrédients, les répartir dans des petits contenants, et inviter notre enfant à les verser dans un saladier ou le bol de son robot. **On peut lui donner une spatule et l'encourager à mélanger.**

Dès 3 ans, on corse l'exercice en offrant au/à la cuisinier·ère en herbe une cuillère à soupe et un verre doseur (ou pot de yaourt vide, tasse, gobelet) qui serviront de mesure.

On peut ainsi lui demander ensuite de verser le sucre dans un gobelet jaune et la farine dans deux tasses rouges avant d'ajouter deux cuillères à soupe d'huile, par exemple.

La confection du goûter réalisée, **on peut terminer l'activité par le tri des déchets** ainsi que le nettoyage du plan de travail avec une petite éponge, adaptée à la taille des mains de votre enfant."



# Les précautions à prendre

“Nous vous rappelons qu’un enfant doit rester sous la surveillance constante d’un adulte afin de ne pas se blesser. Avec un·e petit·e de moins de 5 ans, il vous faudra redoubler de vigilance.

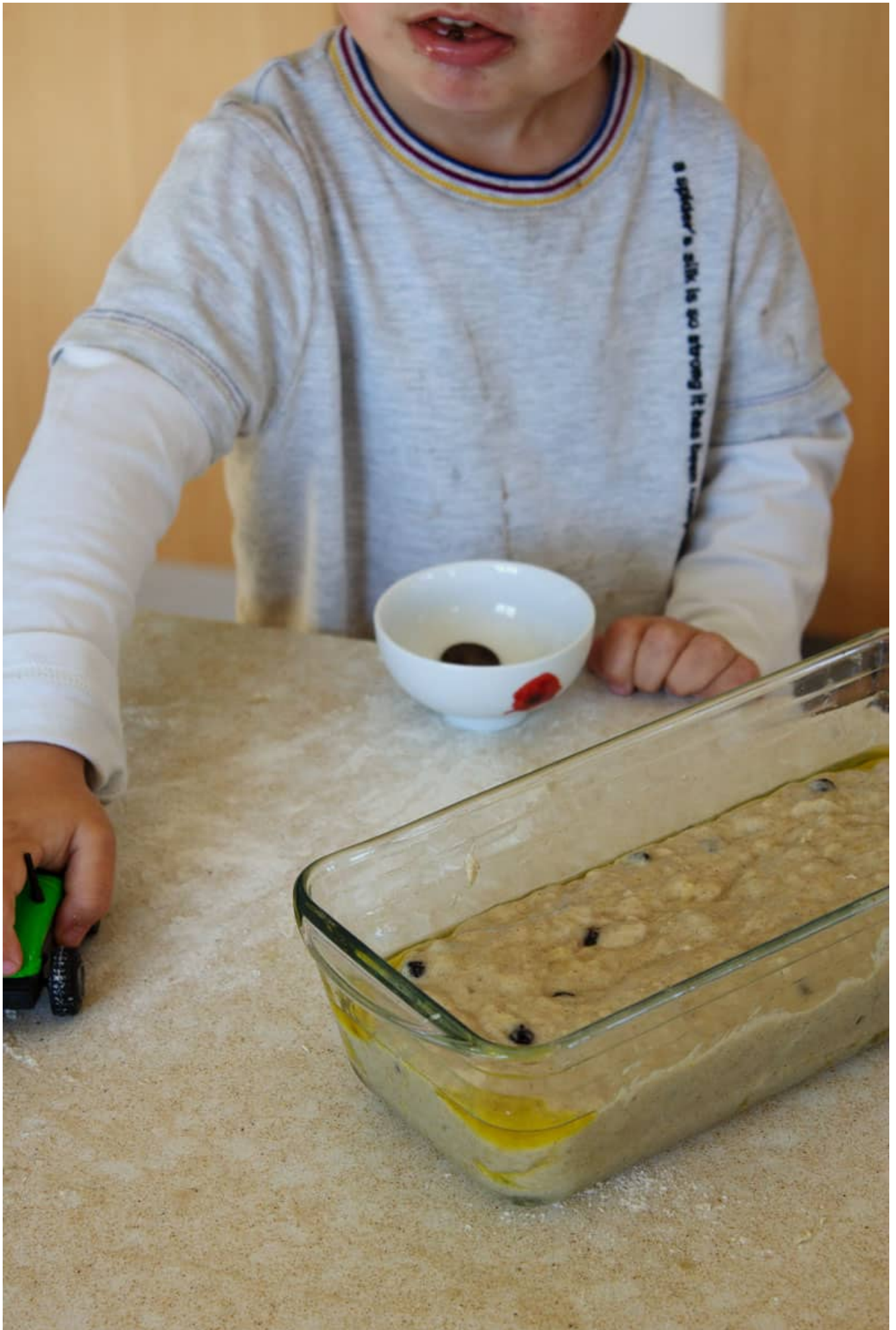
- Lavez-vous bien les mains avant de démarrer votre activité culinaire et veillez à garder les mains propres, quitte à les rincer régulièrement, afin d’éviter toute contamination bactérienne.





- Rincez les fruits et légumes à l'eau claire, utilisez des ingrédients frais, dont la date de péremption est lointaine.
- **Soyez attentif·ve et concentré·e** quand vous coupez ou quand vous épluchez.
- Faites attention en retirant les couteaux du lave-vaisselle ou de l'égouttoir.
- **Soyez prudent·e** quand vous manipulez les accessoires tranchants des robots et mixeurs.
- Maniez avec précaution les boîtes de conserve vides et méfiez-vous de certains papiers alimentaires aux bords coupants.



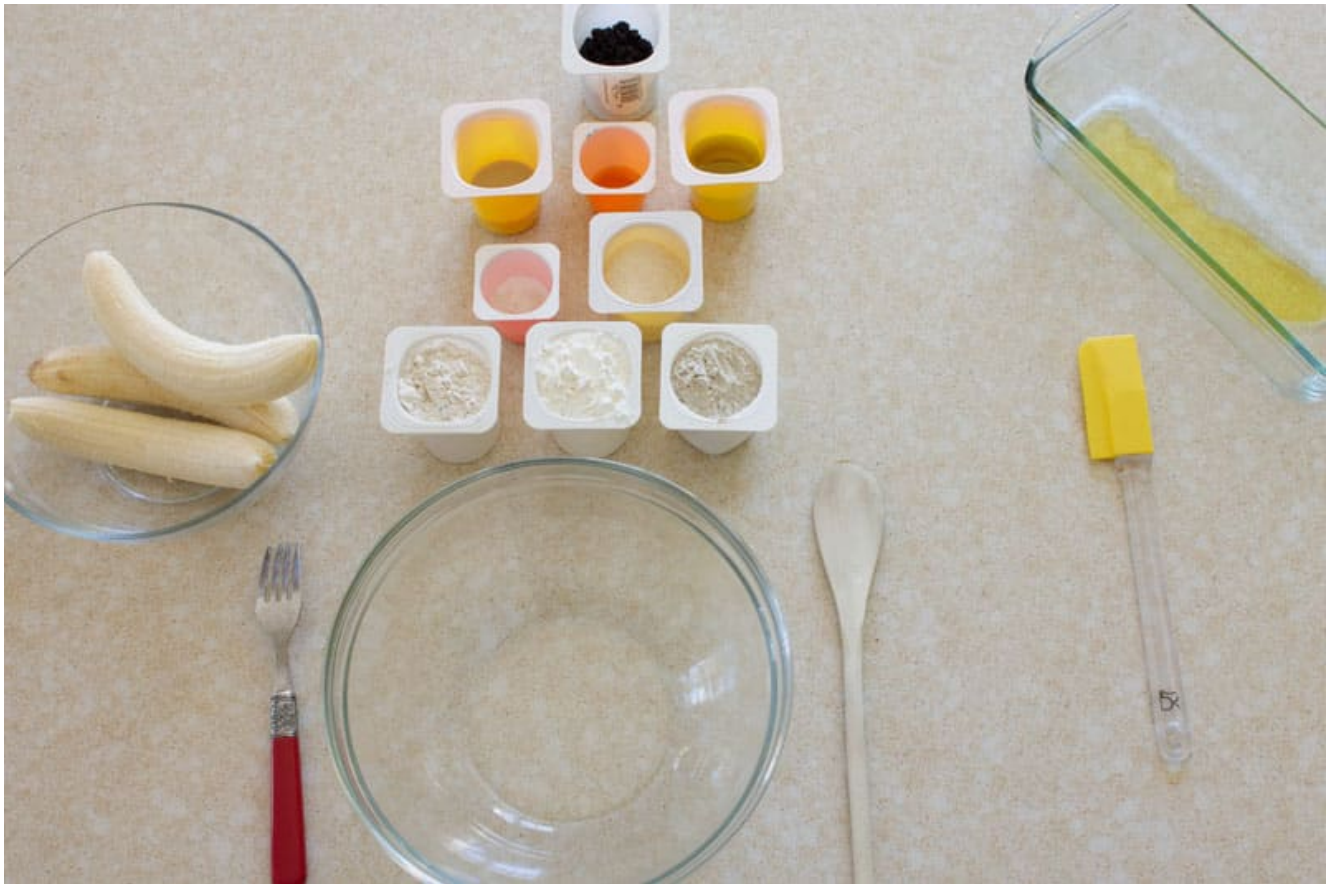


La cuisson est réservée à l'adulte. Pensez à toujours orienter le manche de votre poêle ou casserole vers l'intérieur, pour éviter les accidents, à éteindre les plaques à la fin de la cuisson et à vous assurer que des petits doigts ne s'y aventureront pas.

Pour sortir un plat du four, protégez toujours vos mains avec des maniques ou un torchon plié et **assurez-vous que les enfants restent éloignés de la source de chaleur**. Enfin, nettoyez régulièrement les filtres de la hotte et soyez attentif·ve à toute odeur de brûlé suspecte.”

## Les ustensiles nécessaires

“Nous souhaitons apporter quelques précisions quant aux ustensiles qu'il est préférable d'employer si vous cuisinez avec un·e plus jeune. Sans investir dans une quantité démesurée de spatules, fouets, faitouts, cocottes, cercles et moules, il peut néanmoins être astucieux d'**opter pour du matériel facile à tenir et à manipuler**, permettant ainsi la précision des gestes.



### **Pour mesurer et transvaser**

- Des gobelets de différentes couleurs
- Des cuillères à soupe et à café
- Un entonnoir (et éventuellement un petit tamis)
- Une balance de cuisine
- Un verre doseur : vous pouvez recycler les biberons de bébé pour mesurer les liquides

### **Pour découper, râper et presser**

- Un couteau à beurre (petit et à bout rond)
- Une planche à découper
- Un économe

- Des petits ciseaux à bouts ronds
- Un mortier : pour écraser des épices, des aromates, des fruits à croque...
- Un presse-purée
- Une petite râpe
- Un petit presse-agrume : en verre, plus lourd que son équivalent en plastique, et donc plus stable
- Un mixeur/blender

### **Pour mélanger**

- Des contenants en inox de différentes tailles
- Une cuillère en bois
- Un petit fouet
- Une maryse
- Une essoreuse à salade : cette activité à elle-seule peut beaucoup amuser votre enfant !

### **Pour former**

- Des emporte-pièces de différentes formes : rond, étoile, train, animal, cœur... Offrez le choix à votre enfant. Ces derniers peuvent servir en pâtisserie mais également à la découpe de fruits, pain de mie, légumes...
- Un petit rouleau à pâtisserie

### **Pour cuire**

- Une poêle de qualité
- Une casserole de taille moyenne
- Un moule rond à gâteaux, d'un diamètre de 24 cm : il est préférable d'éviter le silicone, notamment pour des questions de santé (les composants chimiques peuvent passer dans la nourriture) mais aussi de cuisson (moins fiable et uniforme)
- Des moules à muffins
- Un moule à cake, d'une taille de 24 cm
- Un moule à tarte, d'un diamètre de 28 cm
- Une passoire

### **Pour servir**

- Des cure-dents et brochettes en bois : pour présenter ses préparations de manière originale
- De jolis bols et assiettes : votre enfant est capable de manger dans de la vraie vaisselle (et puis c'est en cassant qu'on apprend !)
- Des petits plateaux
- Une pelle à tarte
- Un dessous de plat

**Sans oublier** : un tablier de cuisine que votre enfant pourra enfiler seul (cet accessoire sert à marquer le début et la fin de l'activité)."



# Une recette pour passer à l'action !

["Green food en famille"](#) est l'un des livres dont je suis la plus fière. Aussi, je ne peux que vous encourager à vous le procurer pour passer de beaux moments en cuisine avec votre.vos enfant.s. La recette que je vous propose aujourd'hui pour illustrer cet article ne fait pas partie des **40 recettes** qui composent "Green food en famille".



Il s'agit d'un gâteau à la banane, entièrement végétal et sans gluten. Lorsqu'on souhaite cuisiner avec son enfant et qu'on ne sait pas trop par quoi commencer, c'est le goûter idéal ! Simple à préparer, il demande plusieurs manipulations différentes. Par ailleurs, il est absolument délicieux.

Je suis certaine qu'avec ma proposition d'atelier cuisine parent/enfant gourmand, **le succès sera au rendez-vous !!** Et part succès j'entends un temps de partage, de découverte et de détente. Alors, à vos petits pots, à vos tabliers et c'est parti !

## Gâteau banane sans gluten

### *Ingrédients et matériel pour 8 parts :*

- 3 bananes à écraser, avec ou sans la peau, en fonction de l'âge de l'enfant
- 3 pots de yaourts presque remplis :
  - 60 g de farine de sarrasin
  - 60 g de farine de riz complet
  - 60 g de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 1 pot de yaourt avec 60 g de sucre blond
- 1 pot de yaourt avec 40 g d'huile d'olive
- 1 pot de yaourt avec 4 c. à soupe de lait végétal au choix (idéalement, amande)
- 2 petits pots avec chacun :
  - 1 c. à café de bicarbonate alimentaire + 5 g de poudre levante sans gluten + 1 pincée de sel fin + 1 c. à café de gomme de guar (facultatif)
  - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de

citron jaune

- 1 pot avec 40 g (au choix) de :
  - Pépites de chocolat
  - Myrtilles séchées
  - Noix concassées
  - ...
- 1 saladier
- 1 fourchette
- 1 cuillère en bois
- 1 moule à cake légèrement huilé
- 1 maryse
- 1 four
- De quoi essuyer/nettoyer

### ***Déroulement de la recette :***

1. Préchauffer le four à 180° (th.6).
2. Peler la banane et la déposer dans un saladier.
3. L'écraser en purée à la fourchette.
4. Petit à petit et un à un, verser les ingrédients contenus dans les pots de yaourts.
5. Mélanger régulièrement à la cuillère en bois.
6. Lorsque la préparation est bien homogène, la répartir dans un moule à cake légèrement huilé.
7. Enfourner 40 à 45 minutes.
8. Bien laisser refroidir avant de démouler et de déguster.

**Note :** Il est possible de réaliser des muffins ou un gâteau rond.

[themoneytizer id=13364-16]