

Él. 4° Z

747

(7)

Ann Rocard • Claire Nadaud

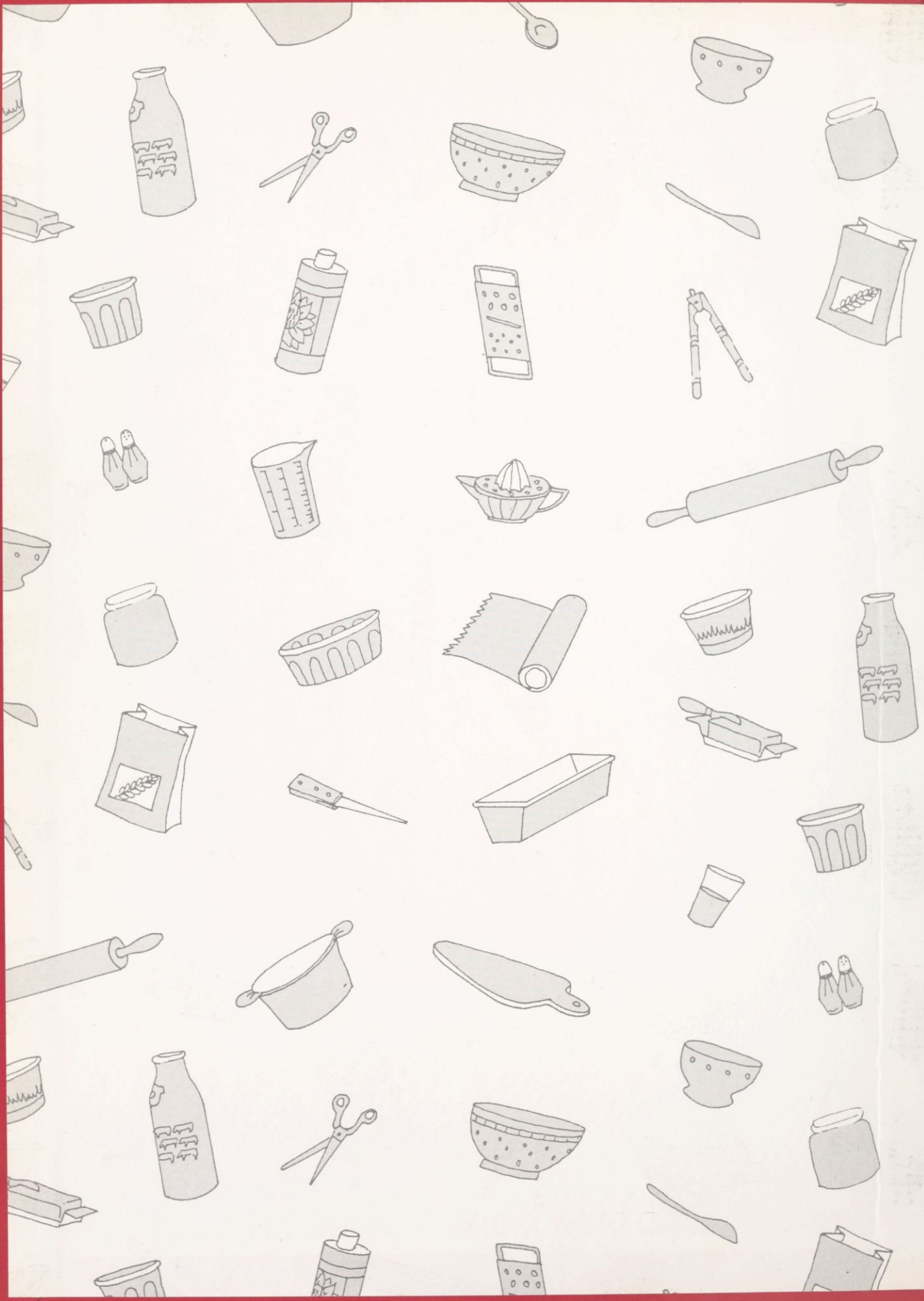
# La cuisine des petits



**Réponses  
aux "dis, pourquoi..?"  
des 5-8 ans**









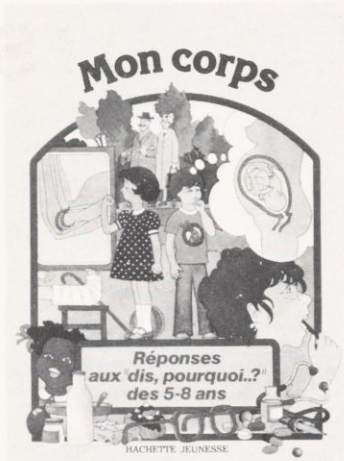


01 - 19 - 12 - 1986 - 3 6 4 8 8

Dans la collection

Réponses aux « dis, pourquoi ? » des 5-8 ans

ISSN 0766-9534

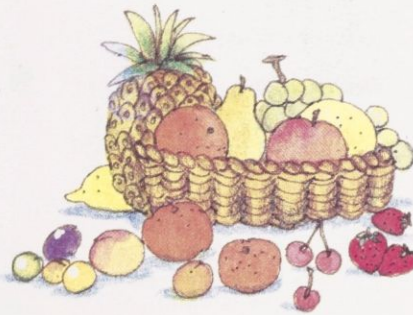


64  
21-02

# La cuisine des petits

**30 recettes pour mieux  
manger**

Texte de Ann Rocard  
Illustrations de Claire Nadaud



EL 4° Z  
747  
(7)

**H** Hachette  
jeunesse





## Avant-propos



Pourquoi une première partie «diététique»? Pour répondre à de nombreuses questions des enfants, dont la principale est peut-être : «pourquoi ne mange-t-on pas n'importe quoi, n'importe quand?».

Porter l'accent sur ce que recèle la notion d'alimentation permet à chacun d'essayer de mieux se nourrir.

Dans une deuxième partie se trouvent des recettes de pays différents. Elles sont présentées de façon simple et détaillée et ne demandent que peu d'interventions de la part des adultes. Les quantités sont indiquées pour 3 ou 4 personnes, selon l'appétit de chacun.

Le tableau des équivalences permet aux enfants plus jeunes de réaliser, avec l'aide de grandes personnes, des plats où les pesées seraient nécessaires.

Enfin, quelques sigles apportent des indications supplémentaires : cuisson ou non, avec l'aide d'un adulte ou non.

## Sommaire

### COMMENT SE NOURRIR ?

Est-ce que la soupe fait grandir?.....	8
Pourquoi ne faut-il pas avaler sans mâcher?.....	8
Pourquoi ne mange-t-on pas à tout moment?.....	10
Pourquoi ne mange-t-on pas tout ce dont on a envie?.....	10
Pourquoi doit-on se laver les mains avant les repas? ..	10
Pourquoi faut-il manger avant de partir à l'école? .....	12
Pourquoi mange-t-on du fromage? .....	12
Un bébé mange-t-il la même chose qu'une grande personne?.....	12
Pourquoi ne peut-on pas vider la salière dans son assiette? .....	14
Pourquoi y a-t-il des bonbons bleus? .....	14
Que se passe-t-il si on mange trop?.....	14
Pourquoi les enfants ne boivent-ils pas de vin?.....	16
Pourquoi y a-t-il des bouteilles de lait différentes? .....	16

Que se passe-t-il si on ne boit pas?.....	16
Que se passe-t-il quand on avale un noyau?.....	18
Pourquoi met-on certains aliments au réfrigérateur?.....	18
Certains fruits donnent-ils mal au ventre?.....	18
Pourquoi ne faut-il pas se bourrer de bonbons? .....	20
Mange-t-on la même chose dans tous les pays?.....	20
Pourquoi y a-t-il du pain noir et du pain blanc? .....	20
Les fruits et les légumes .....	22
Les calories.....	24
Les vitamines .....	26
Les glucides, les lipides et les protides .....	28

### RECETTES

Le petit déjeuner, quel régal! .....	30
Muesli (Suisse).....	31
Cake salé .....	32
Rochers.....	33
Steak tartare (pays de l'Est).....	34
Tarte au fromage blanc (pays de l'Est).....	35

Salade verte (France).....	36
Gâteau aux pommes (France).....	37
Taboulé (Moyen-Orient) .....	38
Oranges à la cannelle (Afrique du Nord).....	39
Ananas ou avocats (États-Unis).....	40
Pop corn (États-Unis) .....	41
Concombre au yaourt (Bulgarie) .....	42
Riz à l'amande (Norvège) .....	43
Pique-nique .....	44 et 45
Poisson cru (Japon) .....	46
Salade de fruits .....	47
Champignons au citron .....	48
Gâteau à la banane (Amérique du Sud) .....	49
Tomates aux crevettes .....	50
Tout-ronds (Allemagne) .....	51
Poulet en papillottes.....	52
Crème moka .....	53
Croque-monsieur .....	54
Pudding (Angleterre).....	55
Pizza (Italie) .....	56
Glace (Italie) .....	57
Jambon surprise.....	58
Charlotte.....	59
Buffet - Bonne fête!.....	60 et 61



## Tableau des équivalences



farine



1 cuillère à soupe bien remplie = 25 g



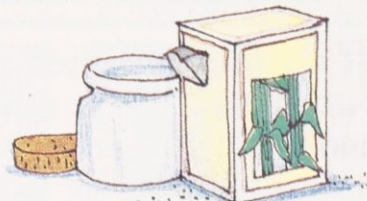
1 verre ordinaire plein = 75 g



sucres semoule



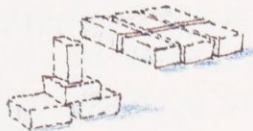
1 cuillère à soupe = 30 g



1 verre plein = 125 g



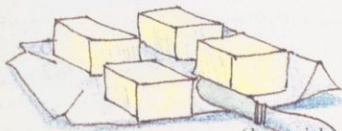
morceau de sucre n° 4 = 5 g



10 morceaux = 50 g

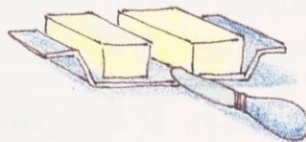


20 morceaux = 100 g

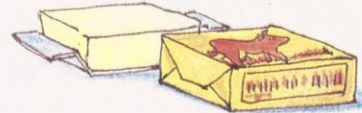


beurre paquet de 250 g

(le poids est écrit sur l'emballage)



coupé en 2 morceaux 125 g



coupé en 4 morceaux environ 65 g chacun



liquide (eau-lait)



1/2 verre = 1/16 de litre



1 verre = 1/8<sup>e</sup> de litre



1 litre

1/2 litre

### SIGLES



Pour allumer le four



A faire tout seul



Il faut se faire un peu aider



# La cuisine des petits

## 30 recettes pour mieux manger

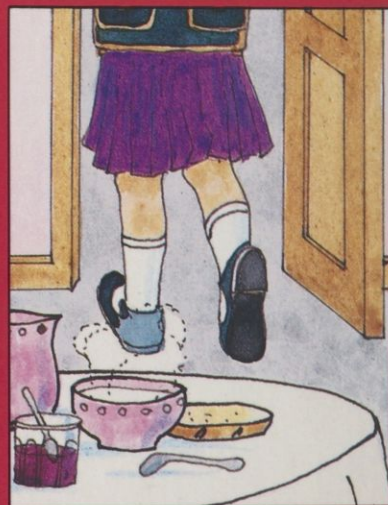
La découverte du plaisir de cuisiner, de jouer avec les aliments et leurs couleurs.  
Les premières notions de diététique.



- Pourquoi ne mange-t-on pas quand on veut ?



- Où trouve-t-on les vitamines ?



- Que se passe-t-il si l'on ne prend pas un bon petit déjeuner ?



- Dans le monde, est-ce que l'on mange partout les mêmes aliments ?  
Prépare-t-on la cuisine de la même façon ?



9 782010 116094



3 7531 05258113 0

29/0581/8  
86-XI



Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

