



# POPI parents

Supplément offert par le magazine Popi - Mai 2022 - n°429



L'apéro  
des  
tout-petits

# L'apéro des tout-petits

Si on profitait du printemps pour initier nos enfants à la cuisine ?  
**Popi** vous propose trois recettes faciles à réaliser pour et avec votre petit.

Soyons honnêtes, il y en aura un peu partout, il y aura des mains collantes et des joues barbouillées... Mais en cuisine avec un petit, il faut savoir lâcher prise !

Cuisiner, c'est bon pour la concentration, la motricité, le développement du goût et du vocabulaire. Mais c'est surtout du temps précieux passé avec lui... Ça, ça n'a pas de prix ! Alors, on s'y met ?



Conception et textes : Pascale d'Ippolito. Réalisation : Anne Chiumino.  
Photos : Isabelle Franciosa. Merci à Léana et son papa.

## Le guacamole tout doux

MOI  
TOUT SEUL !  
J'écrase l'avocat  
avec une fourchette.

- Il vous faut :**
- un avocat mûr, épluché et coupé en morceaux
  - un peu de jus de citron
  - du sel
  - une pincée de paprika doux



1. Écraser l'avocat, ajouter le jus de citron, le sel et un peu de paprika doux.
2. Bien mélanger.
3. Servir sur des toasts de pain de mie ou des feuilles de cœur de laitue.



**Il vous faut :**

- deux courgettes cuites à la vapeur
- un peu de chèvre frais ou de fromage frais à tartiner
- des crackers salés
- du sel

**MOI TOUT SEUL !**  
J'écrase les crackers avec un petit rouleau à pâtisserie.

**Le crumble biquette**



1. Couper les courgettes en petits morceaux.
2. Répartir les morceaux dans des verrines. Saler légèrement.
3. Recouvrir avec une couche de fromage.
4. Fermer les crackers dans du film alimentaire et les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
5. Recouvrir les préparations courgette-fromage avec les crackers émiettés.



**Les bébés pizzas**

**MOI TOUT SEUL !**  
Je fais des petites boules de pâte et je les aplatiss avec la paume des mains.

**Il vous faut :**

- une boule de pâte à pain (de boulanger ou surgelée)
- de la pulpe de tomates
- un peu de jambon blanc
- de la mozzarella râpée ou coupée en petits dés

1. Façonner des petits pâtons d'environ 3 cm de diamètre.
2. Aplatir les pâtons avec la paume des mains.
3. Les disposer sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

4. Garnir chaque pâton avec un peu de pulpe de tomates, de jambon et de mozzarella.
5. Faire cuire au four 10 minutes à 180°.

