



Le plaisir de cuisiner à plusieurs

Cuisiner, ce n'est pas sorcier. C'est aussi la meilleure façon d'amener les enfants difficiles à goûter à tout. Tester en préparant, saucer les plats, faire des découvertes... ça éveille la saine curiosité et donne des idées. Vous devriez cuisiner plus souvent avec les enfants car les plats auxquels ils ont contribué leur plairont sûrement plus. Même les plus jeunes peuvent être des commis de cuisine très efficaces.

Faites participer les enfants

Le gratin de coquillettes, tout le monde adore ! Faites les courses ensemble et préparez le plat avec eux. Ils connaîtront ainsi enfin tous les ingrédients de leur menu préféré !

Pétrir la pâte, garnir la pizza, découper les biscuits à l'emporte-pièce, préparer la vinaigrette ou un entremet où même les plus petits peuvent mettre la main à la pâte. Ranger les courses, laver fruits et légumes, couper les ingrédients pour la salade de fruits (commencez par une banane, et préférez un couteau non coupant), mélanger le muesli, mettre la table, la débarrasser : les enfants peuvent toujours se rendre utiles sans parler de corvée. Quand ils sont jeunes, soyez patients et cool, même s'ils sont maladroits. Tout s'apprend !