

les boîtes en plastique, c'est pas terrible quand même.

**Scarlette** Récemment, j'ai découvert les «bento box» sur le site monbento.com. Ils font des boîtes à goûter pour les enfants. C'est hyper pratique, la boîte a la taille d'une main, et il y a des petits dessins trop mignons dessus. J'y mets des morceaux de fruits découpés avec des petits cookies.

### Est-ce que vous achetez des plats préparés (petits pots) pour vos enfants ? Si oui, lesquels ?

**Scarlette** Oui, pour le sucré. J'ai arrêté de faire les compotes moi-même. Les purées de fruits sans sucres ajoutés de chez Naturalia sont très bonnes. Mais je n'achète pas les préparations salées, je n'aime pas trop les goûts.

**Angèle** En toute franchise, ça m'est déjà arrivé d'en acheter à la rescousse. Mais je n'aime pas trop les saveurs des préparations salées. Et quand tu n'aimes pas, tu as du mal à le donner à ton enfant. Il y a un truc que j'achète et dont je ne suis pas fière, parce que ce n'est ni écologique, ni fait maison, c'est les compotes bio en tube. Je prends les Good Goût ou les Babybio.

**Scarlette** Ah oui, je vois bien. Moi aussi, j'en achète.

### Aujourd'hui, si on achète des plats préparés, qu'est-ce qu'on peut ajouter pour les pimper ?

**Angèle** Des huiles crues. Elles sont tellement importantes pour le développement neuronal ; et nutritionnellement, c'est hyper intéressant. On peut mettre de l'huile de chanvre, de cameline, de courge. L'huile de cameline, c'est ma préférée. Mettre une petite goutte d'huile dans les plats préparés, c'est déjà super. Dans les magasins Naturalia, il y a une huile de la marque Quintesens, c'est un mélange d'huiles, c'est très pratique. En revanche, il y a des huiles un peu plus délicates pour les enfants, l'huile de lin ou l'huile de germe de blé, par exemple, car elles peuvent s'oxyder. Il vaut mieux ne pas les donner aux enfants, idem pour les huiles de noix, d'arachide, à utiliser avec précaution.

**Scarlette** Un petit crumble de cookie ou des

petites noisettes grillées hachées finement, que tu mets sur une compote ou même sur une purée salée. Un petit crumble de n'importe quoi sur une compote, c'est toujours bon.

### Des conseils aux mamans qui n'ont pas le temps de cuisiner ?

**Scarlette** Il ne faut pas avoir honte d'aller chez Picard pour acheter les produits bruts bio surgelés. Comme les brocolis, les carottes, etc. Mon préféré en ce moment, c'est le brocoli, idéal pour faire des purées en 2 secondes. Sinon, je cuisine une fois par semaine pour 10 jours. Ça me prend 2 à 3 heures pour tout faire mais après, je suis tranquille.

**Angèle** Faire pour tout le monde pareil. Je ne fais jamais des menus différents pour chacun. C'est trop fatigant. Mais ensuite, chacun agrémenté son assiette comme il le souhaite. Sur ma table, j'ai toujours un plateau avec des pots de gomasio ou d'aromates et chacun assaisonne comme il veut. Mon mec mettra éventuellement du ketchup dans son riz, la grande, un peu d'herbes aromatiques et la petite rien mais sinon, c'est pareil pour tout le monde. D'ailleurs, dans le livre, j'ai essayé de mettre des recettes qui vont aussi bien pour les grands que pour les petits.

### Avez-vous fait une découverte récemment pour vous aider en cuisine ?

**Scarlette** Oui, chez l'épicier Berrie en bas de chez moi, rue des Martyrs. Il vend des légumes sous vide, épluchés, prédécoupés et déjà cuits. Hier soir, dans le sachet, il y avait de la patate douce et des épices, j'ai simplement ajouté une pomme de terre pour adoucir les épices, j'ai tout balancé dans une casserole et il n'y avait plus qu'à mixer. Pour 4,50€ le sachet, j'ai pu faire 5-6 petits pots de purée, c'est génial. C'est un peu du Marlette pour les purées !

**Angèle** Pour moi, ce sont deux produits : les marrons et le maïs. Je connaissais les produits, bien sûr, mais je ne les utilisais pas au quotidien. Le marron, je le cuis entier dans l'eau, j'enlève ensuite la coque et je le donne en dessert à mes enfants. C'est trop trop bon, écrasé avec du miel, avec de la

purée d'amandes, des fruits... Et le maïs pour faire des pop-corns. Bizarrement, j'avais un mauvais souvenir ; je faisais tout cramer à chaque fois, peut-être ? C'est si simple, tu mets tes grains de maïs dans la poêle et tu as des pop-corns. Quand même, c'est génial !

### Et sinon, le mets de la faim ?

**Scarlette** Il ne faut pas essayer d'être parfait. Si notre enfant est heureux avec son plat de pâte, un peu de beurre salé, eh bien tant mieux. Il faut essayer de lâcher, ne pas vouloir tout le temps imposer nos codes.

**Angèle** Oui, tu as raison, c'est un perpétuel compromis entre ce qu'on aimerait faire et ce qu'on peut faire. Mais surtout, pour vos petits hauts comme trois pommes, pas la peine d'en faire tout un fromage. Si le produit de base est de bonne qualité, faites simple. Ne vous rajoutez pas du pain sur la planche. Cuit à la vapeur et écrasé, ça suffit. Ne vous prenez pas le chou.



*Mes Premiers Gâteaux* de Scarlette Chavinier et sa sœur Margot Joubert, Éd. Marabout.



*Ma Cuisine naturelle pour bébé* d'Angèle Ferreux-Maeht, Éd. Marabout.