

Mum talk

Propos recueillis par **Maud Zilnyk**
Photos **Lucile Casanova**

Cuisiner tout beau, tout bio, tout le temps pour ses enfants, c'est super, mais franchement pas évident. Nous sommes allées prendre quelques conseils auprès de deux femmes, mamans et auteures de livres de recettes pour enfants. Angèle Ferreux-Maeght, cheffe naturopathe et fondatrice de La Guinguette d'Angèle, et Scarlett Chavinier, cofondatrice de Marlette, les gâteaux cool et clean.

Pouvez-vous, chacune, nous donner une de vos recettes préférées que l'on peut découvrir dans vos livres ?

Angèle Les onigiris ! Ça fait voyager et on peut le faire avec des produits français : riz de Camargue, algues de Bretagne. On peut le faire avec le riz du jour, du riz trop cuit et même le risotto de la veille. Vous prenez le riz dans la main et lui donnez la forme que vous voulez. Le riz, c'est comme une pâte à modeler. Ensuite, ajoutez les ingrédients de votre choix, du concombre, par exemple, et même de la couleur. Dans le livre, celui qui est rose est coloré par du jus de betterave. J'aime le principe que les enfants mettent la main à la pâte, que ce soit rigolo.

Scarlette Ma recette préférée du livre, c'est le gâteau poisson. Mes amis me demandent souvent comment remplacer le gâteau d'anniversaire décoré avec des Smarties. Alors je propose le gâteau poisson. Pas besoin de

moule pour lui donner sa forme. Il faut faire un gâteau rond au chocolat, couper une part d'un côté et la positionner à l'opposé de la découpe. La part découpée fera la queue et l'endroit découpé fera la bouche ouverte. Ensuite, on ajoute les kiwis pour faire les écailles. Les enfants sont hyper contents et c'est joli.

Dans votre quotidien, qu'est-ce que vous utilisez en cuisine pour vous simplifier la vie ?

Scarlette Les préparations Marlette. Je ne fais plus un gâteau sans mes prépa, c'est un vrai gain de temps. Avec une prépa de cake classique, je fais des banana bread ou des gâteaux à la pomme. Je ne me vois plus faire un gâteau de A à Z entre deux couches à changer. Sinon, je fais des gâteaux quand il y a des copains, mais au quotidien, je n'en fais pas. Mon fils Gustave (2 ans et demi) préfère

cent fois une pomme à un gâteau. C'est cliché, mais c'est vrai.

Angèle Le principe du batch cooking. C'est-à-dire cuisiner d'un coup, pour la semaine. Dans mon livre, il y a un chapitre « cuisiner pour la semaine ». Chez moi, j'ai toujours du riz, du millet en vrac. Je ne fais jamais une dose pour le soir, je cuisine toujours le paquet entier pour la semaine. Idem pour les légumes. Je vais à l'AMAP une fois par semaine et je cuisine tous les légumes d'un coup. Un soir, ce sera riz avec carotte écrasée, le lendemain, une soupe de riz avec du chou et le surlendemain, des onigiris.

Pour vos voyages, quels types de contenants utilisez-vous ?

Angèle Des bocaux en verre. Car ils ont l'avantage d'être hermétiques, réutilisables et on peut les réchauffer facilement dans l'eau bouillante ou à la vapeur. Parce que chauffer