

LES MENUS DES MOUSSAILLONS

Il n'est pas toujours facile de proposer aux enfants du poisson ou des produits de la mer, pourtant riches en éléments essentiels à leur croissance et leur développement ! En cuisinant avec eux ces deux plats ludiques, ils devraient les dévorer avec appétit !



20 minutes | €€€
à partir de 2 ans

2 ans — L'enfant mélange les ingrédients.

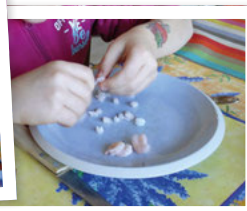
3 ans — L'enfant remplit les tomates.
Il les décore avec les crevettes.

Les tomates couronnées

A	Du fromage frais pasteurisé (40 à 50 g).	G	Sel et poivre.
B	Huit grosses tomates-cerises.	H	Un petit saladier.
C	Quatre brins de ciboulette.	I	Une fourchette.
D	Trente-cinq petites crevettes décortiquées.	J	Une cuillère à café.
E	Quelques feuilles de salade.	K	Un couteau.
F	Du jus de citron.	L	Une assiette.

Étapes

- 1 Couper le chapeau des tomates.
- 2 Les vider.
- 3 Couper finement la ciboulette.
- 4 Couper trois crevettes en petits morceaux.
- 5 Écraser à la fourchette le fromage frais dans le saladier.
- 6 Mélanger le fromage, la ciboulette, les crevettes coupées, le jus de citron (une cuillère à café), le sel et le poivre.
- 7 Farcir chaque tomate avec le mélange.
- 8 Déposer quatre crevettes en couronne sur chaque tomate.
- 9 Couper deux à trois feuilles de salade en lanière.
- 10 Les déposer sur une assiette.
- 11 Placer les tomates dessus.



Étapes 3-4-6

