



STÉPHANIE ANTOINE, PAULINE BEAUVAIS MANGE TES LÉGUMES !

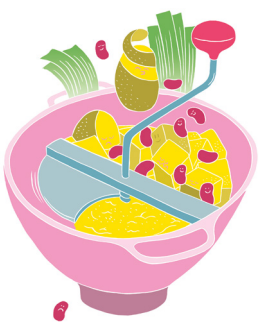
*Comment faire avaler des légumes aux enfants
en leur racontant des salades*

PARUTION : 10 FÉVRIER 2023
19 x 25,5 cm – 192 pages
24 €
ISBN : 979-10-401-1105-4

LES AUTEURES

Stéphanie Antoine est consultante en cuisine végétarienne et auteure culinaire.
Pauline Beauvais est journaliste kids et fondatrice de Pueblo, newsletter hebdomadaire pour la survie des parents impliqués.
Émilie Sarnel est illustratrice, directrice artistique et designeuse graphique.

À taaaaaabbbbbbbble ! Chaque jour, même scénario. Au menu : haricots verts, épinards, carottes, choux-fleurs, concombres, aubergines... Devant cette liste infinie, une réponse univoque : Beurk !!! C'est un fait : nos (a) abominables (b) adorables bambins boudent les légumes. C'est là que *Mange tes légumes !* entre en jeu et vous propose des astuces bien rodées, des histoires captivantes, et 75 recettes trompeuses et alléchantes pour vous permettre d'atteindre votre objectif : leur faire avaler des légumes ! Le principe est d'accaparer toute l'attention de l'opposant avec des informations parfois exactes, parfois minutieuses, parfois complètement farfelues. Et ça fonctionne ! Pour vous accompagner dans ce casse-tête à choix multiples, Stéphanie Antoine et Pauline Beauvais ont décliné 16 légumes en 3 recettes en fonction du seuil de tolérance de l'exigeant consommateur. Grâce à une présentation des légumes ludique et visuelle, l'enfant apprivoise à son rythme le légume qu'il rencontre dans son assiette et se forge de lui-même son goût. Voici les techniques de diversion de deux parents éclairés, pour faire avaler des légumes à ses enfants en leur racontant des salades. La faim justifie les moyens !



Rejoignez-nous sur



www.editionsdelamartiniere.fr

PRESSE & COMMUNICATION

Julia Bocquin

07 61 74 35 45

jbocquin@lamartiniere.fr

Anna Morel

01 70 96 88 20

amorel@lamartiniere.fr

LÉGUMES-FRUITS
CONCOMBRE

Concombre frappé

MIAN, je l'aime déjà !

Temps de préparation :
10 minutes

**INGRÉDIENTS
POUR 2 PORTIONS
ET 2 DEMI-PORTIONS**
2 concombres entiers (pas besoin de peler les légumes bio !)
2 petits oignons nouveaux, coupés finement
1 phalange de gingembre râpé
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe d'huile neutre
2 cuillères à café sucre complet ou de canne
Graines de sésame
1 pincée de sel
Crow sel

→ On tape plusieurs fois les concombres entiers avec un rouleau à pâtisserie. Quand ils sont bien amochés, on les coupe grossièrement : c'est rigolo, mais attention à ne pas se faire taper sur les doigts.

→ On saupoudre de gros sel et on réserve dans une passoire. Cette étape n'est plus indispensable, car le concombre a été légèrement modifié par les producteurs pour le rendre moins amer, tadaaa !

→ Dans un saladier, on mélange : 2 oignons nouveaux finement coupés, 1 petite phalange de gingembre râpé, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile neutre, la pincée de sel et 2 cuillères à café de sucre complet. On fouette vigoureusement.

→ On rince les concombres si on s'est cotiné le dessalage et on les jette dans le saladier. On mélange.

→ On saupoudre de graines de sésame et on sert.