

5 astuces pour faire manger des légumes aux enfants

1

Cacher les légumes intelligemment

Intégrez les légumes dans des préparations que vos enfants aiment déjà, où ils passent inaperçus.

- 🥕 Purée mélangée
- 🥦 Gratin de légumes
- 🍷 Croquettes ou galettes
- 🍟 Bâtonnets (airfryer/four)
- 🥕 Nuggets maison
- 🥚 Quiche légère
- 🍰 Gâteaux (courgette/ patate douce)



2

Intégrer les légumes dans des plats qu'ils aiment déjà

Ajoutez des légumes dans des recettes qu'ils apprécient au quotidien.

Pizza maison :

Ajoutez des poivrons, courgettes en petits morceaux

Pâtes à la sauce tomate :

Incorporez des carottes ou courgettes mixées

Lasagnes :

Intercalez des couches de légumes grillés

Boulettes ou nuggets :

Ajoutez des légumes dans la farce

Croque-monsieur :

Glissez une fondue de poireaux ou des épinards



3

Proposer souvent, sans insister

Un enfant peut avoir besoin de **10 à 15 expositions** à un légume avant de l'accepter, c'est tout à fait normal.

Plus on force, plus le risque de blocage augmente. L'enjeu est de créer un climat sans pression, où le légume reste accessible sans devenir un enjeu.

Mettez-les à table sans les imposer : "Tu veux goûter ?"

Évitez les "Tu ne sortiras pas tant que tu n'as pas fini"

Félicitez s'il goûte, même une bouchée, sans pression



4

Préparer des plats uniques avec légumes

Intégrez les légumes dans des plats complets que les enfants aiment déjà. Cela évite de les servir “à part”, ce qui peut susciter un refus automatique.

Riz sauté aux légumes

Petits pois, maïs, champignons

Couscous ou tajine

Carottes, courgettes

Pâtes à la bolognaise

Carottes/légumes mixés

Omelette ou tortilla

Oignons, épinards, poivrons

Poêlée maison

Semoule, légumes, légumineuses



5

Impliquer l'enfant dans le choix et la préparation

Les enfants sont souvent plus curieux de goûter un aliment quand ils ont participé à son choix et à sa préparation. Cela les rend fiers et plus ouverts à découvrir.

Pendant les courses :

Proposez-lui de choisir un légume à tester

En cuisine :

Laissez-le laver, éplucher ou mélanger les légumes

À table :

Laissez-le composer son assiette, faire une "création"

Au jardin ou au balcon :

Cultivez ensemble des herbes ou légumes simples (tomates cerises, radis...)

