

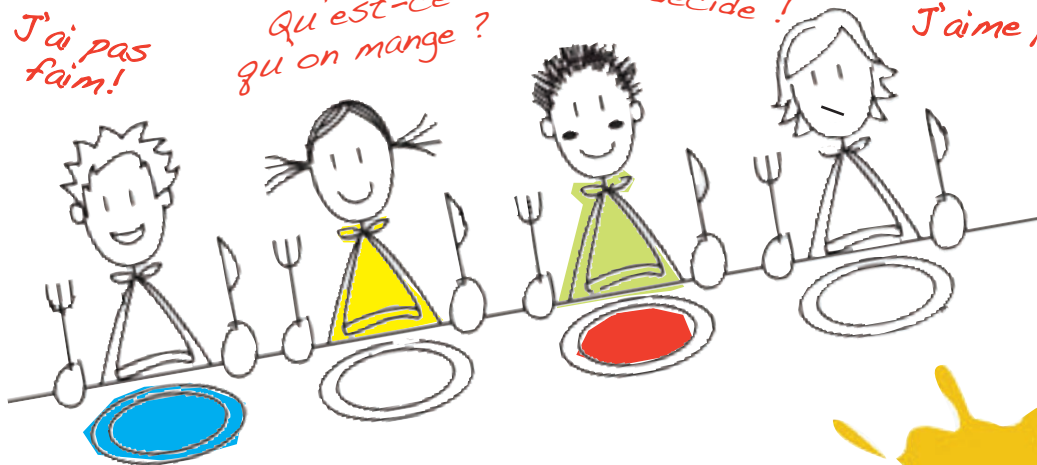
# KID'S CONSERVE

*J'ai pas  
faim!*

*Qu'est-ce  
qu'on mange ?*

*C'est nous  
qu'on décide !*

*J'aime pas!*



« J'ai pas faim »

« J'aime pas »

Les enfants sont généralement plus attirés par les snacks, les pizzas et les sucreries que par les cinq fruits et légumes par jour recommandés dans le cadre d'une alimentation équilibrée ! A 5 ans comme à 15 ans, il importe de stimuler leur appétit avec des aliments dont ils ont tout particulièrement besoin en ces périodes de croissance. Un défi d'autant plus difficile à relever pour des parents parfois en manque d'idées et souvent pris par le temps !

Heureusement, les conserves sont là. Délicieuses, variées, source d'éléments nutritionnels indispensables au bon développement de l'enfant, elles permettent d'avoir toujours sous la main de quoi réaliser rapidement des recettes accessibles, équilibrées et gourmandes.

« C'est nous qu'on décide ! »



Si certaines saveurs font très tôt l'unanimité, d'autres s'apprécient avec le temps. Encore faut-il réussir à transformer le " j'aime pas ! " en " c'est bon ! ".

C'est en diversifiant les menus que les appétits des enfants s'aiguisent. Les conserves permettent de préparer des plats différents chaque jour. La richesse de l'offre appertisée permet de varier les repas sans jamais se lasser : viandes, poissons, fruits et légumes... proposés au naturel ou cuisinés. Et le goût est au rendez-vous : en effet, le process de l'appertisation, en stérilisant les aliments à haute température dans un emballage hermétique, préserve leurs saveurs naturelles.

Les fruits et les légumes, dont les enfants ne raffolent pas toujours, offrent toute l'année, grâce à la conserve, le meilleur de leurs qualités gustatives. Ils sont toujours récoltés à parfaite maturité, en plein coeur de leur saison. Si vos enfants ne jurent que par les sucreries et boudent les fruits... proposez-leur des *Sucettes glacées litchis et ananas*. C'est simple, c'est original, c'est bon, ils en redemanderont. Et mieux encore, associez-les à la préparation... Plats colorés, présentations originales et amusantes...

*Osez la créativité avec vos enfants.*



## *Sucettes glacées*

### *litchis et ananas*

#### Ingrédients

- 1 petite boîte de litchis au sirop
- 4 cuillères à soupe du sirop de la boîte
- 1 petite boîte d'ananas au sirop
- 4 cuillères à soupe du sirop de la boîte
- 2 fromages blancs (portion)

#### Réalisation

- Mixez une dizaine de litchis avec un pot de fromage blanc et 4 cuillères à soupe du sirop de la boîte, réservez.
- Mixez 6 tranches d'ananas avec le deuxième fromage blanc et 4 cuillères à soupe de sirop.
- Remplir des bacs à glaçons de formes amusantes avec les deux mélanges et mettez au congélateur au moins 4 heures.
- Dès que le mélange commence à durcir, vous pouvez planter des bâtonnets.



« C'est nous qu'on l'a fait ! »

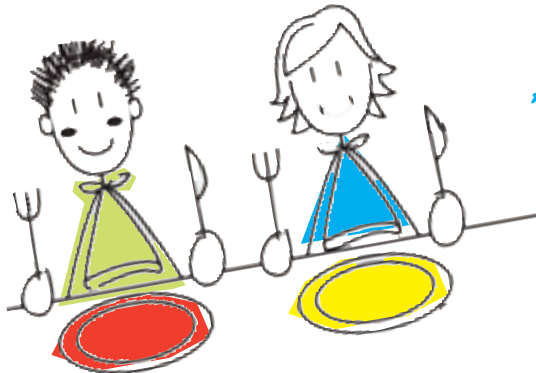
La cuisine n'est pas l'apanage des parents ! Un excellent moyen pour sensibiliser nos chères têtes blondes ou brunes aux plaisirs de la table, c'est de les mettre aux fourneaux. Découvrir les ingrédients, mélanger, malaxer... ils en raffolent ! Les enfants, qui adorent imiter les grands, seront ravis d'être ainsi associés à la préparation du repas. Tendres et complices, ce moment laissera à tous de merveilleux souvenirs. Les bonnes odeurs qui s'échappent du four, les recettes que l'on se transmet, les discussions qui en découlent...

*Allez hop, tous en cuisine !*

Avec les conserves, cuisiner avec les enfants est possible. Des recettes simples et rapides les motiveront pour élaborer de délicieux plats, comme des *Petits clafoutis aux poires*, qu'on préparera avec amour et qu'on dégustera avec délectation.

Les repas pris à table en famille sont toujours plébiscités et pour cause : ils permettent d'échapper au stress quotidien, c'est un temps d'écoute pendant lequel chacun peut aborder les sujets qui lui tiennent à cœur... Et quel bonheur que de partager les petits délices réalisés par nos chefs en herbe, avant de repartir chacun à ses occupations.

Ce moment, qui favorise les échanges et participe ainsi au mieux-être de chaque membre de la famille, contribue à l'équilibre alimentaire. Rassasiés par un bon déjeuner ou un dîner, petits et grands limiteront les grignotages et seront en pleine forme... jusqu'au prochain repas.



*Allez zou, tous à table !*





## *Petits clafoutis aux poires*

### Ingrédients

1 petite boîte de poires au sirop  
50 g de farine tamisée  
50 g de sucre en poudre  
1 sachet de sucre vanillé  
2 œufs plus un jaune  
15 cl de crème liquide  
10 cl de lait  
50 g d'amandes effilées

### Réalisation

Allumez le four à 180°.  
Mélangez dans un bol la farine et les 2 sucres et ajoutez les œufs.  
Mélangez en versant petit à petit le lait et la crème.  
Egouttez les poires et coupez-les en cubes.  
Versez la préparation dans des moules individuels beurrés jusqu'à mi-hauteur et rajoutez les cubes de poires.  
Saupoudrez avec les amandes effilées.  
Mettez au four 20 minutes.  
Pour varier, vous pouvez remplacer les amandes par des pépites de chocolat.

## « Qu'est-ce qu'on mange ? »

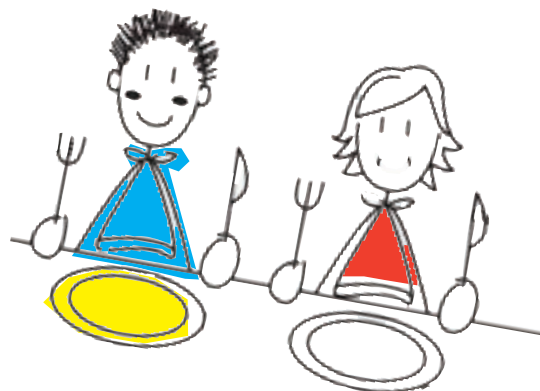
Les bonnes habitudes alimentaires participent à l'hygiène de vie, elles se prennent dès l'enfance. Pour éviter les problèmes de surpoids (18% des enfants et 50% des adultes concernés en France, une proportion qui a doublé en 10 ans !\*), quelques règles s'imposent : ne pas grignoter n'importe quand, manger de tout... Viandes poissons, fruits et légumes, autant d'aliments proposés en conserve qui apportent protéines, lipides, glucides, vitamines, fibres et nutriments nécessaires à un bon développement. Ainsi les poissons proposés en conserve - maquereau, thon, hareng, sardines... - sont-ils riches en acides gras essentiels et en vitamine D ; celle-ci est nécessaire à la fixation du calcium, lui-même indispensable à une croissance harmonieuse.

Sachant que les conserves ont une DLUO\*\*\* moyenne égale à 3 ans, on peut toujours compter sur elles pour s'alimenter sainement avec des recettes gourmandes, colorées et faciles à mettre en œuvre par nos marmitons, comme les *Galettes de maïs à la sardine*.

Sans oublier les fruits et légumes d'autant que les conserveurs ont réduit au plus court le délai entre la récolte et la mise en conserve (généralement moins de 4h00) en s'installant près des zones de production. La qualité est au rendez-vous : nombre d'études prouvent que des légumes en conserve contiennent autant de vitamines que des légumes frais consommés plusieurs jours après récolte. Par ailleurs, les boîtes métalliques, totalement hermétiques à la lumière, protègent les vitamines photosensibles des fruits et légumes.

\* Chiffres de l'obésité en France - 2006 - Usen, Afpa

\*\* DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale



## *Galettes de maïs à la sardine*

### Ingrédients

Pour les galettes :

200g de farine tamisée

30 cl de lait

3 œufs

50g de beurre fondu

1 petite boîte de maïs

Sel et poivre

Ciboulette

En garniture :

1 boîte de sardines sans arêtes

½ citron

### Réalisation

Versez la farine dans un saladier, cassez les œufs au centre et délayez petit à petit avec le lait.

Ajoutez le beurre fondu, le sel, le poivre et enfin le maïs et la ciboulette ciselée. Laissez reposer 1 heure.

Ecrasez les sardines à la fourchette en incorporant le jus de citron et la ciboulette ciselée.

Dans une poêle anti-adhésive, versez des petits tas de pâte le plus régulièrement possible (vous pouvez vous aider d'un emporte-pièce) et laissez cuire 2 minutes puis retournez vos galettes pour cuire l'autre face, elles doivent être bien dorées.

Tartinez-les de l'écrasée de sardines.



« Demain,  
c'est nous qu'on sera grand ! »

Les atouts environnementaux des boîtes de conserves sont nombreux : la proximité entre les conserveries et les zones de production (champs, ports...) présente notamment l'avantage de générer moins de transports, donc moins de coûts et moins de pollution. En outre, les boîtes de conserve métalliques, qu'elles soient en acier ou en aluminium, sont recyclables à 100%.

Enfin, et ce n'est pas la moindre de leurs qualités, elles se conservent à température ambiante. Lorsque l'on connaît la consommation d'énergie que nécessite la production de froid, on remercie l'inventeur de la conserve, Nicolas Appert, grâce auquel nous profitons toute l'année de produits de saison, en toute sérénité.

Richesse nutritionnelle, variété de l'offre, qualité des produits, praticité, accessibilité, respect de l'environnement, les conserves ont tout bon !

[www.laconserve.com](http://www.laconserve.com)

**La conserve**

*Plaisirs illimités.*

Service presse UPPIA  
MSC A communication  
Dominique Goupillon  
01 42 79 92 18

[dominique.goupillon@mscacommunication.com](mailto:dominique.goupillon@mscacommunication.com)