

# 15 idées pour détourner les aliments de façon créative

Les mamans apprennent toujours aux enfants à ne pas jouer avec la nourriture, mais dans ce cas, je pense qu'elles vont toutes approuver. Que vous soyez à la recherche de façons amusantes de faire goûter de nouveaux aliments à votre enfant un peu difficile ou que vous vouliez juste explorer votre côté créatif, voici quelques idées amusantes pour détourner certains aliments en goûter ou repas artistique !

J'y ai inclus 15 idées que vous pouvez faire ou utiliser comme source d'inspiration pour créer quelque chose à votre goût. Les ingrédients sont simples... fruits, légumes, fromage, œufs et pain. Si vous souhaitez du sans gluten, choisissez du pain sans gluten ou des craquelins et faites preuve de créativité dans les formes



E-book réalisé par Michaëla du site « Jeux et Compagnie »

<http://www.jeuxetcompagnie.fr>

## Idée n°1 : SANDWICH OURSON

Voici un petit ourson mignon, sûr de faire sourire n'importe quel enfant (jeune ou moins jeune).

Vous pouvez varier les ingrédients comme vous voulez, mais voici ce que vous pouvez voir sur la photo ci-dessous :

- Pâte à tartiner au caramel étalé sur une tranche de pain de mie complet.
- Tranches de banana pour les Oreilles et le museau.
- Tranches de raisin pour le contour des yeux.
- Petits raisins secs pour finir le nez et les yeux.



## Idée n°2 : SANDWICH CŒUR AU FROMAGE

Voici une autre idée simple, parfaite pour la fête d'un enfant ou même pour un plateau d'amuse-gueule. Utilisez un emporte pièce en forme de cœur, de fleur ou tout ce que vous souhaitez. Essayez une variété de fromage dans des couleurs différentes et une variété de pains pour ajouter de la couleur et de la texture. Découpez des formes de fruits avec des emporte-pièces pour la garniture.



## Idée n°3 : TORTUES KIWI

Transformez kiwi et raisin blanc en quelque chose d'absolument adorable. Tout ce dont vous avez besoin est :

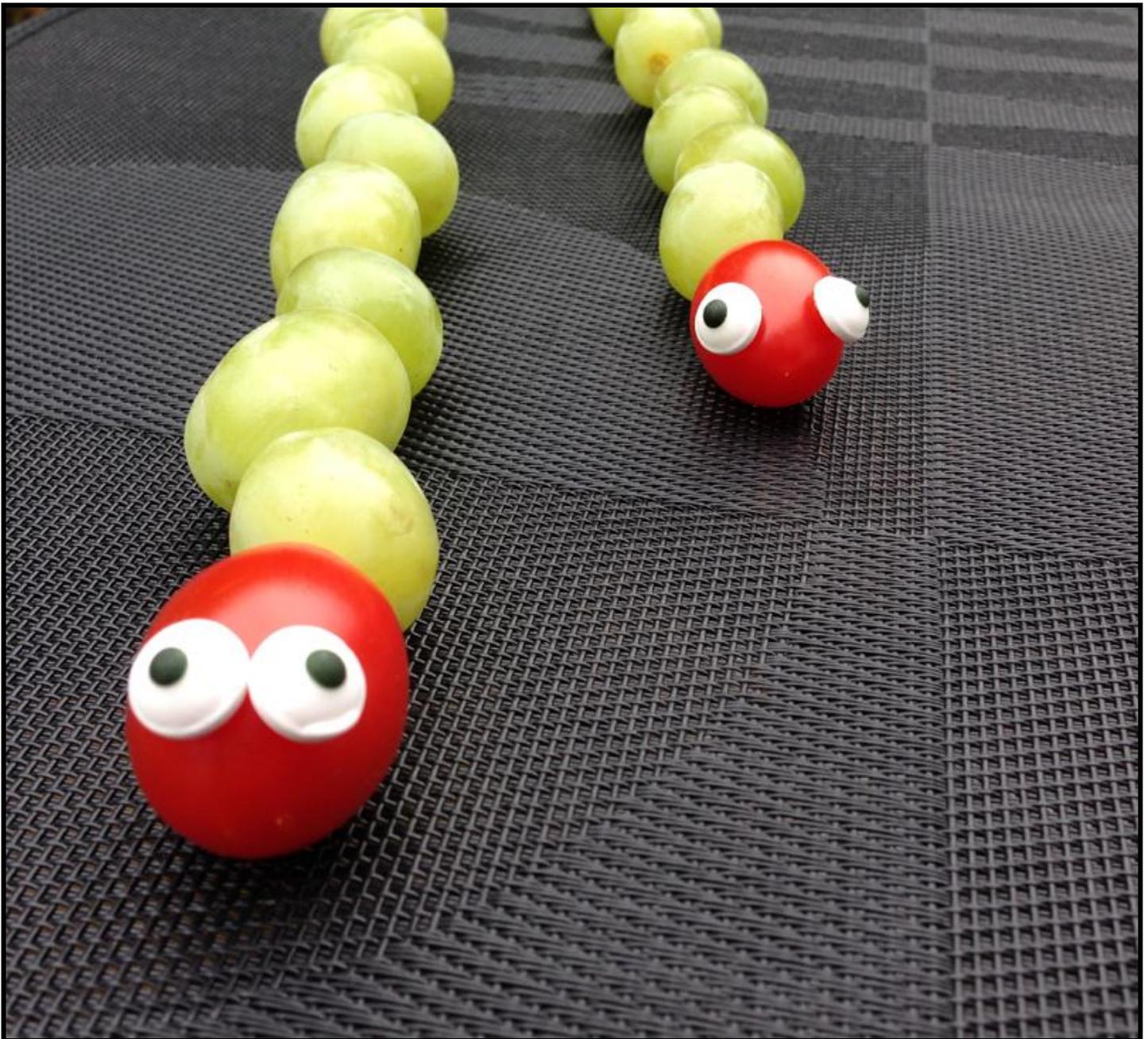
- Tranche de kiwi pour la carapace.
- Morceaux de raisin blanc pour les pattes, la queue et la tête.
- Feutre alimentaire noir pour les yeux et la bouche (idée alternative : utilisez simplement du colorant alimentaire et un cure dent si vous n'avez pas de feutre).



## Idée n° 4 : CHENILLE DE RAISINS

Ces chenilles sont faites avec un pic à brochette, des raisins et une tomate cerise. J'ai collé des yeux bonbons avec un peu de sirop d'érable, mais vous pouvez choisir autre chose, comme des clous de girofle, des olives ou toute autre chose que vous pourriez avoir à portée de main. Vous pouvez également appliquer du colorant alimentaire avec un cure-dent pour dessiner un visage.

Tout ce que vous avez à faire est d'enfiler les raisins sur la brochette. Décalez légèrement chaque raisin sur la brochette pour que cela ressemble à une chenille qui rampe. Finissez avec la tête avec une tomate cerise. Si vous ne disposez pas de tomates cerises, il suffit d'utiliser un autre raisin pour la tête.



## Idée n° 5 : HOMARD PASTÈQUE

Allons sous la mer avec cette scène « homard et océan ». Le corps du homard est fait à partir de morceaux de pastèque avec des clous de girofle pour les yeux. La scène d'océan se compose de ce qui suit :

- Céréales Miel Pops pour les rochers du fond.
- Céleri coupé en fines tranches pour ressembler à des plantes aquatiques
- Tranches d'olive pour faire des bulles.



## Idée n° 6 : VISAGES RIGOLOS

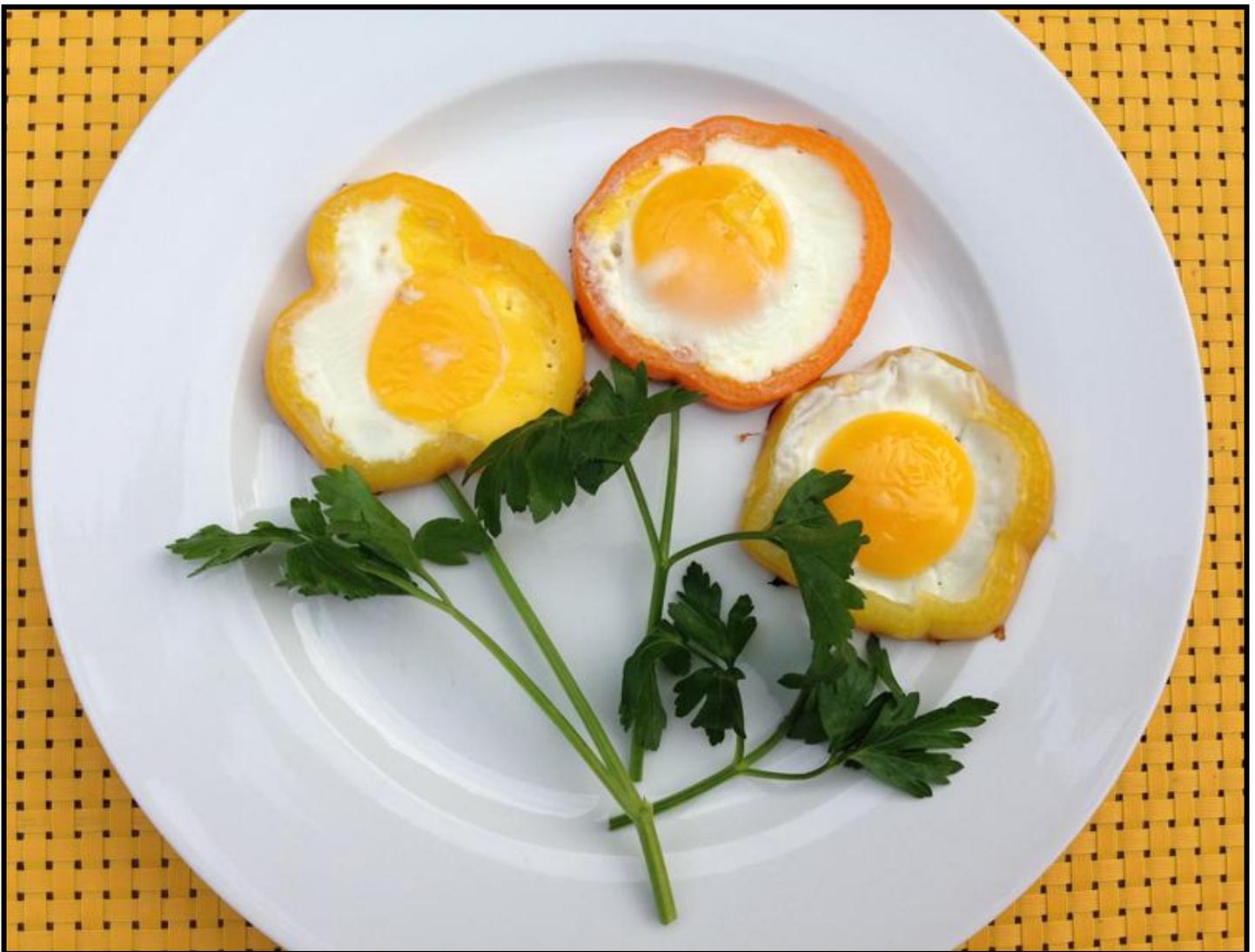
Tout ce que vous avez à faire est de vous procurer quelques petites tortillas et de donner aux enfants une variété d'aliments pour créer des visages. Voici quelques idées : persil, tranches de fromage, tranches de carotte, tranches de concombre, tomates cerises, tranches d'olive, petit pois, tranches de céleri, raisins, haricots rouge, haricots verts/jaunes, grains de maïs, etc. Et tout ce que vous avez sous la main. Il n'y a pas de bon ou de mauvais aliment. Présentez juste les ingrédients aux enfants et ils feront le reste.



## Idée n° 7 : FLEURS

Pour faire ces jolies fleurs, coupez un poivron rouge ou vert en fines tranches. Placez les tranches évidées sur une poêle préchauffée à feu moyen. À moins que vos poivrons soient très grands, un œuf sera probablement trop gros pour la taille de la tranche, enlevez un peu de blanc d'œuf avant de le placer à l'intérieur du poivron. En cas de débordement de l'œuf, ne vous inquiétez pas, il est facile de couper l'excédent lorsque vous retirez les œufs de la casserole.

Cuisez à feu moyen et couvrez la poêle jusqu'à ce que le jaune soit à la cuisson désirée. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre. Retirez-les avec une spatule et déposez-les sur une plaque. Utilisez les feuilles et les tiges de persil pour former les tiges de vos fleurs.



## Idée n° 8 : SALADE DE FRUITS

Voici une salade saine pour le cœur... littéralement. Utilisez un emporte pièce en forme de cœur pour couper de la pastèque et de la mimolette (ou autre : melon...) en petits cœurs. Ajoutez un peu de couleur avec des groseilles, du raisin ou d'autres fruits.

Vous pouvez finir votre salade de fruits avec une brochette de cœurs de pastèque. Découpez un morceau de mimolette en forme de triangle pour faire la pointe d'une flèche et une autre forme de triangle comme pour faire l'autre bout de la flèche.



## Idée n° 9 : ARC – EN - CIEL

Il y a toujours un trésor au pied de cet arc-en-ciel de fruits et légumes. Tout ce que vous avez à faire est de disposer des fruits et / ou des légumes colorés en forme d'arc-en-ciel, sans oublier les pièces en chocolat.

Si vous ne disposez pas des fruits et légumes présentés ci-dessous, voici quelques idées alternatives :

- **Rouge** : fraise, tomate cerise, tranche de tomate, poivron rouge, pastèque.
- **Orange** : orange, poivron, tranche d'orange, tomate cerise orange, fromage orange, carotte.
- **Jaune** : ananas, poivron jaune, tranche de banane, betterave jaune, tranche de citron.
- **Vert** : concombre, poivron vert, brocoli, céleri, melon vert.
- **Bleu (violet)** : groseille, raisin rouge, raisin sec, chou rouge, mûre, brocoli violet, aubergine.
- **Nuages** : blanc d'œuf, champignon, chamallow, tranche de banane, fromage.



## Idée n° 10 : SANDWICH LAPIN

Voici un sandwich rapide et sain que les enfants vont adorer pour Pâques.

Il suffit de couper un morceau de pain de forme ronde, en utilisant un emporte-pièce. Coupez vos légumes pour préparer le visage, comme ceci :

- Deux tranches de concombre pour faire des oreilles.
- 4 fins morceaux de céleri pour former les moustaches.
- 1 tomate cerise coupée en deux pour former le nez.
- 2 tranches de radis et d'olives pour les yeux.
- Fins morceaux d'une tige de persil pour former la bouche.

Une fois que vos ingrédients sont prêts, faites frire un œuf dans une poêle à feu moyen : placez un emporte-pièce rond en métal sur la poêle et cassez l'œuf dedans. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre. Placez l'œuf sur le pain et assemblez les autres ingrédients pour former le visage.



## Idée n° 11 : PLATEAU D'HALLOWEEN

Les enfants obtiennent suffisamment de friandises à Halloween, voici quelque chose d'amusant et de sain. Le crâne au milieu du plateau est fait à partir de morceaux de chou-fleur, maintenus ensemble avec des cure-dents. Les dents sont coupées dans des tiges de chou-fleur et les yeux sont des radis.

Pour les champignons en forme de crâne, utilisez un couteau pour découper les yeux et le nez. Coupez ensuite 3 lignes fines dans les pieds des champignons pour ressembler à des dents.



## Idée n° 12 : CERVEAU D'HALLOWEEN

Faites une assiette de fruits pour Halloween avec un cerveau monstrueux. Il vous suffit de peler la peau de la pastèque, de sorte que le blanc soit exposé. Et utilisez un couteau pour découper des formes plus profondes en rendant visible la chair rouge.

Plantez un couteau (en plastique) dans le cerveau pour un effet effrayant supplémentaire.



## Idée n° 13 : LE DINDON

Voici un autre sandwich coloré et rigolo que les enfants vont certainement adorer. Voici comment le préparer :

- Coupez un morceau de pain avec un emporte-pièce rond.
- Couper une variété de fruits, de légumes et de fromage en formes de feuilles.
- Coupez 2 tranches dans une olive pour les yeux.
- Coupez 2 petits morceaux de pomme rouge pour les « joues » (la caroncule)
- Découpez des fins morceaux de carotte pour le bec et les pattes.



## Idée n° 14 : JOYEUX ANNIVERSAIRE

Voici une idée rigolote à faire en entrée le jour de l'anniversaire de votre enfant. Vous pouvez le faire avec des légumes crus ou à la vapeur, comme je l'ai fait ci-dessous :

- 9 fines tranches de raisin blanc.
- 9 asperges.
- Quelques haricots verts.
- Des tranches de carotte.
- 1 tranche de fromage coupée en forme d'étoile.

Commencez par placer les tranches de raisin en haut de l'assiette, celle du milieu un peu plus élevée que les autres. Déposez ensuite les asperges, le haut posé sur les tranches de raisin, les raisins ressemblent ainsi à des flammes. Arrangez le fond de l'assiette avec les carottes et les haricots verts. Terminez avec l'étoile sur les asperges, dans le centre.



## Idée n° 15 : ARBRE DE NOEL

Oubliez les biscuits de Noël (ok, peut-être pas complètement), voici une collation de Noël vitaminée. Pour faire cet arbre de Noël, utilisez des asperges pour former le tronc d'arbre. Placez ensuite des bouquets de brocoli pour former l'arbre. Décorez l'arbre avec des légumes de votre choix. J'ai utilisé des tranches de carottes, des tomates cerise, des tranches d'olives et du raisin.

Faites une étoile avec un emporte-pièce à placer tout en haut de l'arbre. J'ai utilisé du fromage, mais vous pouvez utiliser du poivron jaune, des oranges ou ce qui vous plaira. Servez avec vos sauces préférées.



**Soyez créatif** : armez-vous de légumes, de fruits, d'un couteau et d'emporte-pièces, il y a tellement de choses que vous pouvez créer. Amusez-vous pour aider vos enfants à manger plus sainement !