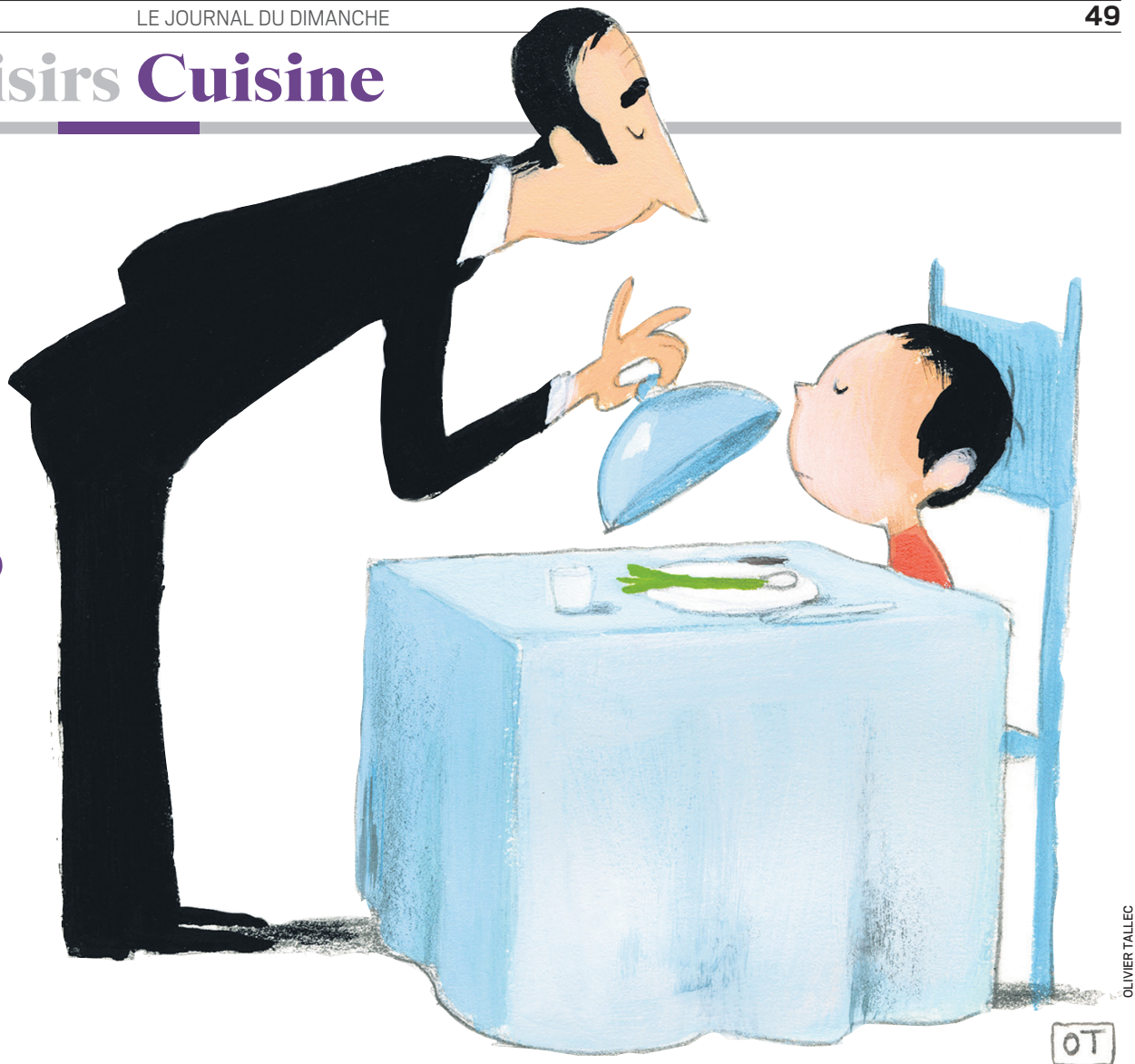


## Plaisirs Cuisine

# LES ENFANTS, À TABLE!

**MENU** Des chefs célèbres créent des recettes pour initier les plus jeunes à une alimentation variée et équilibrée



OLIVIER TALLEC

OT

Steak haché-frites ou nuggets-purée. Au restaurant, le choix du menu pour enfants s'arrête souvent à ces deux classiques du genre. Des plats passe-partout pour une prise de risque minimale puisque l'immense majorité des gamins appréciera. Pourtant, le restaurant pourrait être un lieu d'éducation au goût. « Nous avons certainement un rôle à jouer, estime Pierre Gagnaire. On peut profiter de la présence des enfants pour leur parler d'une petite langoustine, d'un morceau de veau, d'une purée qui change de l'ordinaire. Certains adultes, qui sont venus manger chez moi quand ils étaient petits, se souviennent encore des pommes sautées qu'ils ont goûtées et de l'attention qu'on leur avait portée... »

Le chef triple étoilé vient de signer le nouveau menu enfants (jusqu'à 12 ans) de certains hôtels Barrière : gambas, maïs et comté au beurre blanc pour commencer, suivies d'une escalope de veau façon cordon bleu avec purées de légumes verts et pomme de terre puis d'une mousse au chocolat accompagnée d'une glace à la vanille. Son cahier des charges : « Les assiettes doivent être bien présentées, faciles à manger avec

des goûts bien équilibrés en sel et pas trop d'acidité. »

Mais tout le monde ne peut pas emmener ses enfants dans des établissements haut de gamme. Une autre toque célèbre s'est penchée sur le repas enfants : Eric Frechon, chef du Bristol et de la brasserie Lazare, à la gare Saint-Lazare. La naissance de son fils Franklin, il y a quatre ans, a été un déclic : « Je ne voulais surtout pas qu'il mange de la merde ! s'exclame-t-il. J'ai voulu éduquer son palais à ma manière, avec des produits bruts. Les premières purées étaient donc constituées de légumes seuls, sans beurre ni sel, pour qu'il se souvienne plus tard du goût des produits naturels. » Il vient de sortir un livre inspiré des recettes qu'il a concoctées pour son fils : *Ma cuisine pour les tout-petits* (éditions Solar).

### Des festivals culinaires pour petits

Selon lui, inutile de se creuser la tête à dissimuler les légumes dans des pâtes ou de les transformer en nuggets pour que les enfants mangent équilibré sans faire la grimace. « Il ne faut pas cacher les choses. Une bonne purée suffit, mais sa texture est importante selon leur âge. Elle

doit être soyeuse. Ensuite, plus ils grandissent, plus on complexifie les recettes. » Ainsi une crème de persil racine, un mignon de veau et pâtisson au basilic, des noix de Saint-Jacques à la mandarine et une mousseline de brocolis, une moussaka d'agneau et même un boudin aux pommes... Le chef essaie tout, Franklin apprécie.

Pour aller plus loin, certains rendez-vous culinaires font la part

belle aux gastronomes en culottes courtes. Au festival organisé par le collectif de chefs Mange Lille !, on trouve un mini-resto de 30 couverts pour les 8-14 ans tenu par de jeunes chefs en formation au lycée professionnel et un concours de cuisine pour les juniors. Le festival a accueilli 25.000 visiteurs en 2017. « Nous avons aussi essayé de faire bouger les cantines à Lille en demandant à cinq chefs de cuisiner,

explique Marie-Laure Fréchet, du collectif nordiste. *L'initiation doit commencer tôt. Il devrait y avoir des cours à l'école sur le goût et la production des aliments.* » Les parents en manque d'inspiration pourront aussi trouver de nouvelles idées au prochain festival #Bon, les 27 et 28 octobre à Villejuif. Sa maxime ? « Ramène tes parents ». ●

CHARLOTTE LANGRAND

### LA RECETTE D'ÉRIC FRECHON\*

#### ÉCRASÉE DE COCOS DE PAIMPOL AU BASILIC ET FILET DE LIMANDE-SOLE

(Préparation : 15 min. Cuisson : 35 min)

800 g de cocos de Paimpol, 4 filets d'une limande-sole de 300 g, 1 carotte, 1 oignon, 1 branche de thym et 1/4 de botte de basilic, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge. (Vous pouvez remplacer la limande-sole par tout autre poisson blanc.)

**Épluchez** l'oignon et la carotte. Écossez les cocos pour obtenir environ 400 g. Effeuillez le basilic et réservez-le au frais. Dans une casserole, mettez les cocos, l'oignon coupé en quatre, la carotte et le thym.

**Couvrez** d'eau de source et faites cuire pendant 30 min à feu doux après le début de l'ébullition. Faites cuire les filets de limande-sole 5 min à la vapeur (ou à la poêle sans matière grasse). Retirez la garniture aromatique des cocos.

**Conservez** une partie du bouillon de cuisson pour mixer légèrement les cocos avec le basilic. Ajoutez l'huile d'olive et servez.

\* Chef du Bristol et de la brasserie Lazare Paris (8<sup>e</sup>).

EN VENTE ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX