

Journal du RAM

RENCONTRE ET RESSOURCE • ÉCOUTE DES ATTENTES ET BESOINS • LIEU D'ÉCHANGES ET D'ANIMATION • ACCÈS À L'INFORMATION ET À LA PROFESSIONNALISATION • INFORMATIONS PÉDAGOGIQUES ET JURIDIQUES • SENSIBILISATION À L'ÉVEIL DU JEUNE ENFANT



Sommaire

- P. 2** • Édito
- Qu'est qu'un RAM ?
- P. 3** • Charte pour un projet commun d'accueil
- P. 4 - 5** • Rétrospectives en images
- P. 6 - 7** • Info juridique / Dossier pédagogique
- P. 8** • Prog'ram à venir / Livres pour enfants / Ouvrages pour les professionnelles / Comptine / Cuisine

ÉDITO

Bonjour,
L'automne est déjà là ! Bienvenue aux nouveaux enfants et leurs familles que vous accueillez depuis la rentrée et aux nouvelles assistantes maternelles agréées aux Lilas.

Nous vous proposons pour démarrer la rentrée différentes rubriques dont :

- La (re)lecture de la charte pour un projet commun d'accueil téléchargeable sur le site www.ufnafaam.fr ou www.unaf.fr. Cette charte est un outil de dialogue et de réflexion entre les parents et l'assistant maternel. Il permet d'aborder les aspects concrets de l'accueil du jeune enfant chez l'assistant maternel et d'assurer une meilleure compréhension entre les différentes parties.

- Un article sur l'alimentation du jeune enfant : si « bien-manger » revient à couvrir tous ses besoins en termes de calories et de nutriments, à l'aide d'une alimentation variée, il est une autre notion essentielle:

Le plaisir de savourer, de goûter, celui des sens, du partage et de la convivialité autour du repas.

Cette notion à la fois délicate et complexe d'une culture alimentaire se transmet dès le plus jeune âge. Et en tant que professionnel(le) de la petite enfance, vous le voyez au quotidien : s'ouvrir à la variété (« manger de tout ») n'est pas toujours un acte simple pour l'enfant !

- Un article sur les absences : Les absences peuvent, en fonction de leur nature, faire varier votre salaire....

Ce dernier trimestre sera aussi riche en actions : semaine du goût en octobre, journée internationale des droits de l'enfant et journée nationale des assistantes maternelles en novembre, conférences, spectacle de fin d'année, etc.

Consultez le PROG'RAM affiché au RAM !

Au plaisir de vous retrouver et bonne lecture de ce troisième numéro du journal du RAM des Lilas

Ghislaine et Béatrice
L'équipe du RAM



Qu'est-ce qu'un RAM ?

Le RAM est un lieu d'informations, de rencontres, d'échanges, d'orientation et de soutien au service :

- des parents ou futurs parents : ils sont informés sur l'ensemble des modes d'accueil de la ville (réunion tous les 2 mois en Mairie). En tant qu'employeurs ou futurs employeurs d'assistante maternelle ou de garde à domicile, ils reçoivent des informations sur les formalités administratives (contrats de travail, convention collective, aides financières...).

accompagnées dans la pratique quotidienne de leur métier (documentation pédagogique ou juridique, rencontres, échanges, réunions, débats...).

- des enfants accompagnés de leur assistante maternelle ou garde à domicile : ils sont accueillis (sur inscription) dans un espace de jeu dédié à la petite enfance.

- des assistantes maternelles et gardes à domicile : elles sont soutenues et

Relais Assistantes Maternelles (RAM)

RAM : 10, cour Saint-Paul
Tél. : 01 55 86 98 60

Ouvert de 8h30 à 12h30 et 14h à 17h (18h30 le jeudi) et un samedi par mois de 9h à 12h.
Accueil sur rendez-vous.

Ouvert sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h, le jeudi jusqu'à 18h30 et un samedi par mois de 9h à 12h.
Tél. 01 55 86 98 60.

POUR UN ACCUEIL DE QUALITÉ AU QUOTIDIEN

LA PÉRIODE D'ADAPTATION

En tant qu'assistant maternel, je m'engage à organiser une période d'adaptation avec l'enfant. Cette période doit correspondre aux besoins de l'enfant et être d'une durée raisonnable pour les parents.

En tant que parent, je m'engage à m'organiser pour respecter cette période d'adaptation, à donner toutes les informations nécessaires pour aider l'assistant maternel à mieux comprendre et à découvrir mon enfant (ses rythmes, ses goûts, les périodes plus difficiles...).

LES MOMENTS CLEFS

Nous nous engageons à échanger sur les différents moments clefs de la journée et de nous mettre d'accord sur les principes à respecter notamment sur :

- Les repas (les pratiques de chacun, les interdits...)
- Le sommeil (rythmes...)
- Les activités (sorties, jeux éducatifs, télévision...)
- L'apprentissage de la propreté
- Les soins

L'ARRIVÉE ET LE DÉPART DES ENFANTS

En tant qu'assistant maternel, je m'engage à informer à la fin de la journée les parents du déroulé de la journée : repas, sommeil, activité réalisée, humeur générale, anecdotes... je peux également proposer un cahier de liaison avec des informations générales sur la journée.

En tant que parent, je ne fais pas durer de façon excessive ces échanges d'information sur la journée et reste respectueux des horaires...



Présentation

Cette charte est un outil de dialogue et de réflexion entre les parents et l'assistant maternel. Il permet d'aborder les aspects concrets de l'accueil du jeune enfant chez l'assistant maternel et d'assurer une meilleure compréhension entre les différentes parties.

Un livret d'accueil peut être proposé par l'assistant maternel afin de compléter ces échanges et formaliser les décisions prises. Cette charte est le fruit d'un groupe de travail réunissant représentants des familles et représentants des assistants maternels.

Ressources :

www.mon-enfant.fr www.service-public.fr
www.caf.fr www.assistante-maternelle.org
www.pajemploi.urssaf.fr www.fepem.fr

N'hésitez pas à demander des renseignements auprès de la PMI de votre département, du Relais Assistants Maternels de votre ville, de votre mairie ou du point info famille le plus proche de chez vous.

Elaboration :

L'UNAF est l'institution nationale chargée de promouvoir, défendre et représenter les intérêts de l'ensemble des familles vivant sur le territoire français. Elle est à la tête d'un réseau de structures dans chaque département (UDAF) et dans chaque région (URAF) qui accompagnent les familles au quotidien. Interlocutrice des pouvoirs publics, l'UNAF agit pour une politique familiale globale, innovante et forte.

www.unaf.fr

L'UFNAFAAM est une fédération nationale qui représente des associations d'assistants maternels et/ou familiales. L'UFNAFAAM regroupe 182 associations qui se répartissent sur 72 départements, représentant les différents modes d'accueil. Son nombre d'adhérents font d'elle, le mouvement national le plus représentatif et le plus important de la profession. Elle accompagne également les relais assistants maternels. Elle forme également tous professionnels gravitant autour de ces professions.

www.ufnafaam.fr

Participation :



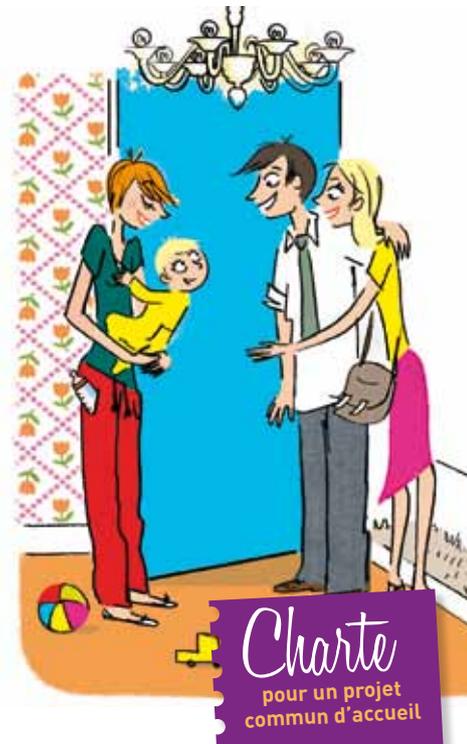
Merci à :

Imprimez cette charte en la téléchargeant sur unaf.fr ou ufnafaam.fr



Pour de BONNES RELATIONS entre

PARENTS & ASSISTANT MATERNEL



POUR UNE RELATION DE QUALITÉ DÈS LES PREMIERS CONTACTS

LA CONFIANCE MUTUELLE

En tant qu'assistant maternel et parent, nous nous engageons à écouter l'autre avec attention, du début à la fin de la relation, dans un esprit et un climat de confiance réciproque.

LE RESPECT DES DIFFÉRENCES

En tant qu'assistant maternel et parent, nous nous engageons à respecter les particularités de chacun (situations de handicap, différences socioculturelles, convictions religieuses...).

LA COÉDUCATION

L'enfant évoluant dans différents milieux de vie (famille, assistant maternel, Relais d'Assistants Maternels (RAM), Lieux d'Accueil Enfants Parents (LAEP)), nous nous engageons à rechercher ensemble la plus grande cohérence éducative possible entre ces milieux pour le bien-être de l'enfant.

En tant qu'assistant maternel, je m'engage à respecter les parents dans leur rôle de premiers éducateurs et à reconnaître leurs compétences et connaissances.

En tant que parent, je m'engage à respecter l'assistant maternel comme un professionnel de la petite enfance qui a les connaissances et les compétences nécessaires pour accueillir mes enfants et veiller à leur épanouissement physique et psychologique.



POUR UNE PRISE EN COMPTE DE LA SPÉCIFICITÉ DE L'ACCUEIL FAMILIAL

LA SOUPLÈSSE DE L'ACCUEIL FAMILIAL

L'accueil chez un assistant maternel est notamment apprécié pour sa souplesse. Cette souplesse ne doit cependant être synonyme de non-respect des règles établies.

En tant qu'assistant maternel, je m'engage à permettre aux parents une souplesse dans l'organisation de l'accueil de leur enfant.

En tant que parent, je m'engage à demander au préalable à l'assistant maternel tout changement et à rester raisonnable dans mes demandes.

LA FAMILLE DE L'ASSISTANT MATERNEL

Les membres de la famille de l'assistant maternel cohabitent parfois au quotidien avec les enfants accueillis.

En tant qu'assistant maternel, je m'engage à prévenir les parents de la présence de ma famille au domicile pendant l'accueil des enfants et à donner la priorité aux enfants accueillis.

En tant que parent, j'ai conscience que l'accueil de mon enfant se déroule dans un cadre familial tout en sachant que l'assistant maternel reste l'unique responsable de mon enfant.

LE DOMICILE DE L'ASSISTANT MATERNEL

L'habitation de l'assistant maternel est un lieu de vie privée et un lieu de travail.

En tant qu'assistant maternel, je m'engage, dès la première visite, à ce que ces espaces soient adaptés pour l'accueil des enfants (hygiène, jouets adaptés à l'âge des enfants, sécurité...).

En tant que parent, je m'engage à respecter la vie privée de l'assistant maternel et à respecter son lieu de vie et ce dès la première visite.

LES DIFFÉRENTS EMPLOYEURS

En tant qu'assistant maternel, je m'engage à faire en sorte de prendre en compte les aspirations de tous les parents qui m'emploient dans la mesure du possible. En cas d'incompatibilité de principe éducatif, je m'engage à prévenir les parents et à prendre une décision éclairée et argumentée.

En tant que parent, je m'engage à prendre en compte que mon enfant est accueilli avec d'autres enfants qui n'ont pas reçu la même éducation et dont les parents ne partagent pas toujours les mêmes principes éducatifs.

POUR UNE RELATION PROFESSIONNELLE : EMPLOYEUR/SALARIÉ

LE CADRE JURIDIQUE

En tant qu'assistant maternel et parent, nous nous engageons à respecter le cadre juridique : droit du travail, convention collective, contrat de travail, agrément PMI (Protection Maternelle Infantile) et à se tenir informés des évolutions réglementaires.

LES POINTS DE VIGILANCE

Nous nous engageons lors de l'établissement du contrat de travail à nous mettre d'accord notamment sur les points suivants :

- les horaires et planning,
- la présence des enfants sur des années complètes ou incomplètes,
- le salaire,
- les périodes de congé,
- les heures supplémentaires,
- Le délai de prévenance dans le cas de modifications.



LA FORMATION

En tant qu'assistant maternel, je m'engage à me former afin de continuer à améliorer ma pratique professionnelle.

En tant que parent, je m'engage à prendre en compte les demandes de formation de l'assistant maternel que j'emploie et faire mon possible pour trouver des arrangements en ce qui concerne les dates de formation.

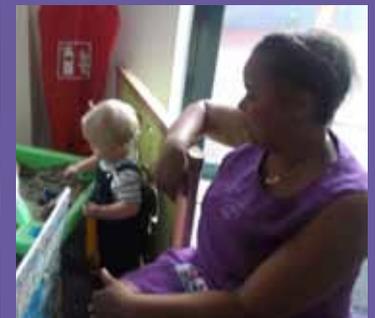
LA GESTION DES CONFLITS

En tant qu'assistant maternel et parent, nous nous engageons à exposer les problèmes dès qu'ils surviennent et à choisir un moment calme sans la présence des enfants afin d'en discuter et d'éventuellement faire appel ensemble à une personne ressource.

Rétrospectives en images



• Accueils jeux



• Jeux moteurs



Rétrospectives en images

• Jeux d'eau



• Potager du RAM



• Peinture



Les jours d'absence

Les absences de l'enfant non programmées (maladie), **de l'assistante maternelle** (pour convenance personnelle, événements familiaux ou arrêts de travail) peuvent faire varier le salaire.

● Une minoration de salaire pour :

- Congés pour convenance personnelle.
- Congés maladie/maternité.
- Accident de travail/maladie professionnelle.
- Congé pour votre enfant malade.

● Le maintien de la rémunération :

- Congés pour événements familiaux (sur justification) sans condition d'ancienneté.
- Mariage de la salariée : 4 jours ouvrables.
- Mariage d'un enfant : 1 jour ouvrable.
- Décès d'un enfant, du conjoint ou du partenaire d'un PACS : 2 jours ouvrables
- Décès des parents et grands-parents : 1 jour ouvrable.
- Naissance ou adoption 3 jours ouvrables.

Avec condition d'ancienneté de trois mois auprès du même employeur.

- Décès des beaux parents : 1 jour ouvrable.
- Décès d'un frère ou sœur : 1 jour ouvrable.

Ces jours doivent être pris au moment de l'événement, ou, en accord avec l'employeur, dans les jours qui entourent l'événement. Ils n'entraînent pas de réduction de la rémunération mensuelle.

Les congés pour maladie/maternité

Lorsque vous êtes absente pour maladie/maternité votre employeur

cesse de vous verser votre rémunération. Celle-ci sera minorée. Vous serez rémunéré de la part de votre CPAM et de l'organisme de prévoyance, l'IRCEM Prévoyance, si vous remplissez les conditions.

● Les congés pour votre enfant malade

La durée du congé est au maximum

- 3 jours pour un enfant de moins de 16 ans.
- 5 jours pour un enfant de moins de 1 an et aussi si vous assumez la charge de 3 enfants ou plus de moins de 16 ans.

● Absence de l'enfant gardé :

- Maladie de l'enfant avec certificat médical dans la limite de 10 jours par an, en cas d'hospitalisation 14 jours calendaires : minoration de la rémunération.
- Absence non prévu au contrat, à l'initiative du parent : maintien de la rémunération.

Les périodes d'accueil de l'enfant sont prévues au contrat. Si, par convenance personnelle l'enfant n'est pas confié le jour prévu : vous devez être rémunéré.

Calcul de l'absence : Cour de cassation, chambre sociale, 13 mars 2002 n°993 F-D, revue jurisprudence social, mai 2002.

Salaire mensualisé – [(salaire mensualisé x nombre heures d'absence/nombres d'heures qui auraient dû être effectuées pour le mois considéré)]= Salaire à verser.

Dossier pédagogique - L'alimentation de l'enfant

Vous allez accompagner l'enfant dans l'éveil au goût et la découverte de nouveaux aliments : une étape importante qui pose les bases de son alimentation future.

Vous avez un rôle clé à jouer, en partenariat avec les parents et en respectant les rythmes de l'enfant. D'autant qu'avec vous, l'enfant se comporte parfois différemment qu'avec ses parents. Sans doute parce qu'il y a moins d'enjeux mais aussi parce que le petit est souvent en présence d'autres enfants : c'est une vraie opportunité à exploiter, car on sait que manger avec ses « semblables »

facilite certains comportements (goûter, imiter...). Il est important de se rappeler que chaque enfant est différent, à son propre rythme et appétit, de mettre un cadre éducatif et des règles en connaissant les préférences naturelles de l'enfant, de l'initier à un maximum de goûts en respectant les étapes de diversification. Montrer l'exemple et proposer les repas dans une atmosphère chaleureuse pour pendre au quotidien du plaisir à partager ces aventures gustatives et culinaires avec les tout-petits.... Jusqu'à 6 mois une alimentation lactée exclusive est préconisée.

Il est important d'attendre :

La maturation neurologique, qui permettra à l'enfant de passer du stade de la succion à une alimentation à la cuillère. Les aliments un peu plus solides seront mieux déglutis grâce à l'augmentation de la sécrétion de la salive et à l'amélioration de la coordination musculaire. La maturation digestive lui permettra une bonne absorption de toute une gamme d'ali-

ments. La maturation rénale lui permettra d'éliminer l'eau et le sodium. Pour bien se nourrir, il y a sept groupes alimentaires à connaître. Aucun groupe n'est interdit, cependant il est impératif de respecter les quantités conseillées.

- Viandes, poissons, œufs.
- Produits laitiers
- Légumes et fruits.

- Féculents, céréales.
- Matières grasses.
- Produits sucrés.
- Boissons.

Les produits laitiers :

Le lait infantile doit rester le principal produit laitier consommé par le nourrisson. Si celui-ci est remplacé par du lait de vache, le nourris-



son peut être exposé à des carences en acides gras essentiels, en fer et en vitamines, surtout si les aliments non lactés donnés en parallèle ne permettent pas de compenser les pertes induites.

Les produits laitiers fournissent des éléments indispensables à l'organisme. Ils sont riches en protéines, nécessaires à la construction et à l'entretien des muscles. Ils représentent la meilleure source de calcium, favorisant la croissance et participant à la formation des os et des dents. Ils apportent principalement les vitamines du groupe B, A et D.

Les produits à base de lait de vache ne sont pas adaptés à l'alimentation du nourrisson et peuvent lui provoquer des troubles digestifs. C'est pourquoi il est indispensable de ne pas les donner avant 1 an. Préférer les laitages nature (fromage blanc nature, yaourts nature, petit suisse nature) à une fréquence raisonnable. Les fromages peuvent être proposés après 1 an en limitant la consommation des fromages fondu ou à tartiner, du fait de leur faible teneur en calcium.

Veiller à respecter les besoins en calcium 500mg/jour pour les enfants de 6 mois à 3 ans.

Les légumes :

Les légumes comme les fruits sont riches en eau, en glucides, en vitamines, en sels minéraux et en fibres.

L'enfant ayant une préférence innée pour le sucré, il n'aura aucun souci à accepter les fruits. Il est conseillé d'introduire les légumes un à un, en laissant un intervalle de quelques jours entre chaque prise, afin d'observer si la flore colique de l'enfant s'adapte à ce nouvel aliment, et de détecter éventuellement une allergie ou une intolérance. Les légumes comme les fruits sont les premiers aliments à être introduits dans l'alimentation du nourrisson.

A partir de 6 mois, une cuillerée à café, en fonction de la réaction de l'enfant. Cette quan-

tité sera augmentée progressivement pour atteindre 130g de légumes, soit 5 à 6 cuillères à soupe, au bout de quatre semaines.

On peut initier l'enfant à manger des crudités à partir de 12 mois (2 cuillères à café) et à partir de 24 mois (2 cuillères à soupe).

Les goûts forts, ou irritants pour l'intestin (choux, salsifis, petits pois, navets, poireaux) ne peuvent être introduits chez l'enfant de moins de 18 mois.

Evolution des textures : lisse, purée de consistance grumeleuse, en petits morceaux.

Les féculents et céréales :

Ils sont très riches en amidon ; ils sont très énergétiques. Ils contiennent également de protéines, des vitamines, des sels minéraux et des fibres.

La pomme de terre est le premier féculent introduit vers 8 mois. Elle sert de liant pour les purées. Sa quantité est infime 25g à 8 mois, puis progressivement on atteindra 150g vers 36 mois.

Les pâtes type alphabet, vermicelles ou semoule fine peut remplacer les pommes de terre vers 8 mois. Le riz mixé peut être introduit vers 12 mois.

Les légumes secs ne peuvent être introduits qu'à partir de l'âge de 18 mois sous forme de purées. Le pain et les biscuits sont introduits souvent trop rapidement dans l'alimentation du nourrisson, compte tenu de leur teneur en gluten, il n'y a aucun intérêt de le donner avant l'âge de 12 mois.

Les protéines :

Viandes, poissons, œufs (on appelle groupe VPO). Ce groupe est principalement constitué de protéines, de lipides et de fer. Les poissons gras sont une source intéressante d'acides gras à chaîne longue en oméga 3 (favorise la prévention des maladies cardiovasculaires et la résistance aux infections). Ce groupe sera

introduit en faible quantité au départ. Ses apports sont augmentés en contrepartie de la diminution de la quantité de lait. Vers 8 mois on commence par l'ajout d'une cuillère à café au déjeuner, puis on augmentera progressivement en diminuant le lait afin d'éviter un excès de protéines. Jusqu'à 12 mois la quantité ne doit pas excéder 15g par jour. Jusqu'à 36 mois 20g par jour.

Les matières grasses :

Le groupe de matières grasses d'origine végétale et animale. Il est important de varier les huiles végétales car leur intérêt nutritionnel est différent suivant les graines d'origine. Les huiles de colza, de soja contiennent des acides gras essentiels et plus particulièrement des oméga 3 nécessaires au développement neurologique de l'enfant. La vitamine E est naturellement présente dans la plupart des huiles végétales. Les matières grasses crues seront ajoutées après cuisson des plats. De 6 à 18 mois 5g de beurre doivent être introduits dans le repas du midi de préférence. A partir de 18 mois 15g par jour (animale, végétale).

Les boissons :

Seule l'eau est indispensable au cours et en dehors des repas. Proscrire les boissons sucrées lors des repas.

Augmenter la fréquence de consommation de l'eau en dehors des repas si la température ambiante le justifie.

Diversifier l'alimentation du jeune enfant, c'est lui apprendre les différents saveurs et les bonnes habitudes alimentaires, afin qu'il devienne un adulte gourmet. Les plats doivent surprendre l'enfant et l'initier à de nouvelles découvertes gustatives. Chacun ayant un rythme et un appétit différents, il faut donc faire preuve de patience. Vers 6 mois l'enfant va être dans une succession de découverte du passage de la succion à la mastication, l'apprentissage à la cuillère, les nouvelles saveurs, et la position assise. Il est important de respecter son évolution, s'il refuse l'alimentation à la cuillère, mieux vaut lui donner au biberon. Il sera toujours temps d'y revenir un peu plus tard !

*Source : l'assmat
« l'alimentation », A table
conseil malin et cuisine
gastronomes de la naissance
à 6 ans et plus, Alimentation
du nourrisson de la
naissance à 18 mois.
C. Courpotin, J-P. Girardet,
S. Machinot. Flammarion
médecine-sciences, guide
pratique pour les assistantes
maternelles (Danone)*

Prog'ram à venir

● Renseignements et inscriptions au RAM

- Séances Accueils jeux au RAM
- Rencontres intergénérationnelles autour du projet lecture d'histoires avec le club les Hortensias des Lilas : « Part'âges d'histoires »
- Séances à la bibliothèque des Lilas
- Potager du RAM
- Animation en octobre au parc Lucie-Aubrac (semaine du goût)
- Journée internationale des droits de l'enfant le 20 novembre : animation au parc Lucie-Aubrac
- XI^{ème} Journée Nationale des Assistantes maternelles le 26 novembre (conférence animée par un intervenant du CERPE sur Le thème de la pédagogie active)
- Spectacles de fin d'année à la bibliothèque : le souffle des livres propose Bruissements d'images lecture et musique

Comptine...

LA RONDE DES LÉGUMES

Tous les légumes
au clair de lune
étaient en train de s'amuser - Hé !
Ils s'amusaient - Hè !
tant qu'ils pouvaient - Hè !
et les passants les regardaient

Les cornichons
tournaient en rond

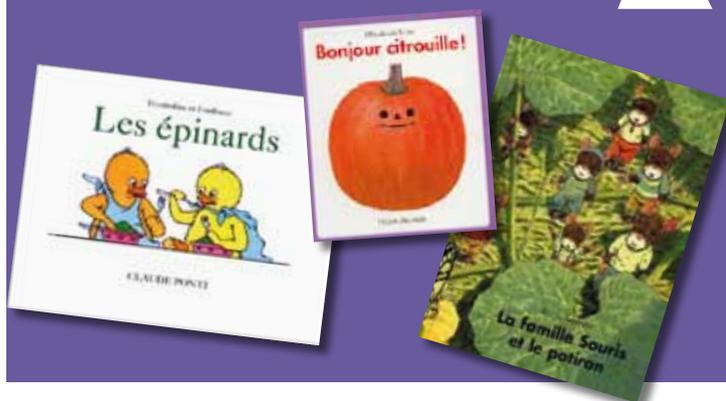
Les artichauts
faisaient des petits sauts

les céleris
valsaient sans bruit

et les choux fleurs
se dandinaient avec ardeur



Livres pour les enfants



Ouvrages pour les professionnelles



CUISINE

Les petits arts décoratifs de la table

L'enfant se prend vite au jeu des couleurs et de la variété des formes. La découverte des couleurs sera bientôt associée à celle du légume entier, pour les plus grands, au travers de petits ateliers de cuisine. Quelques idées :

Toutes les combinaisons de couleur sont possibles : un peu de rouge, de vert, d'orange ? Ou tout rouge avec rondelles de radis et tomates cerise pour décorer ? C'est parti !

● Quelques exemples de couleurs d'artiste

Jouez avec les couleurs de base des légumes pour en faire une palette d'artiste !

Jouez avec les formes à l'aide de petites cuillères, spatules, fourchettes et autres instruments qui permettent de présenter l'aliment sous des formes diverses et de rompre la monotonie des repas ! Imaginez des décorations rigolotes autour de formes simples qui les séduisent : bonhommes, ronds, carrés, maisons à l'aide d'herbes, de tomates cerise, d'œuf... (Quand l'aliment est autorisé dans la diversification).

Les herbes aromatiques donnent un goût particulier et permettent de décorer les petits plats : quelques brins d'aneth dans une purée de pommes de terre, ça change tout !

Un jaune d'œuf cuit apporte des protéines et émietté il est une pluie jaune d'or des plus jolies.

Un zeste de citron vert ou jaune dans le fromage blanc : la vue, comme les papilles, s'éveillent.

Farcissez une pomme de boudin, une courgette de viande hachée, une tomate de rillettes de thon... (en respectant toujours les aliments autorisés dans la diversification)

Extrait-Institut Danone - Kit «Petite enfance, pour l'éveil au goût» - Les apprentis du goût

Verrine verte et blanche au poisson (à partir d'un an), pour 1 enfant.

- 220g de brocolis
- 30g de limande ou autre poisson blanc sans arête
- 30g de petits pois frais ou surgelés
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide
- Sel et poivre

Faire cuire les brocolis, le poisson et les petits pois dans une papillote hermétiquement fermée pendant 20 mn sur la plaque du four.

Mixer finement les brocolis avec la crème liquide. Verser dans un verre, émietter dessus le poisson et ajouter les petits pois.

