

Toto & Tonton Jef

Menus pour enfants difficiles

7 jours de repas simples — Édition Été



« Même les carottes, je les mange ! » — Toto

La promesse

Petit-déjeuner, midi et soir, pour toute la semaine.
Avec la liste de courses complète et les 5 astuces de chef.

par Jef

Ancien chef de cuisine · 12 ans de garde d'enfants

La semaine en un coup d'œil

Édition Été — avec les légumes de saison

Lundi

Matin

Pain perdu

Midi

Coquillettes au jambon

Soir

Soupe alphabet au poulet

Mardi

Matin

Céréales + pêche

Midi

Croque-monsieur

Soir

Purée de carottes + œuf

Mercredi

Matin

Yaourt + miel + fraises

Midi

Hot-dog maison

Soir

Gratin de riz + haricots

Jeudi

Matin

Tartine chocolat + abricot

Midi

Omelette + salade

Soir

Velouté de courgettes

Vendredi

Matin

Pancakes maison

Midi

Pizza maison

Soir

Poisson pané + purée

« Goûte, tu verras ! » — Toto

Les 5 astuces de chef

1

On ne mélange pas !

Les aliments séparés dans l'assiette, c'est rassurant pour un enfant.

2

La sauce qui fait tout

Un petit pot de ketchup ou de fromage frais, et le légume passe tout seul.

3

Les formes rigolotes

Une étoile, un cœur : la même purée devient un autre repas.

4

On ne force jamais

On propose, on re-propose. Il faut parfois 10 à 15 fois.

5

Goûter sans pression

« Tu n'es pas obligé d'aimer, mais tu goûtes » — ça dédramatise.



Et dans le PDF complet : la liste de courses



Frais : lait, œufs, beurre, fromage, jambon, poulet, poisson pané...



Légumes & fruits de saison : courgettes, tomates, fraises, pêches, petits pois...



Épicerie : pâtes, riz, farine, miel, chocolat, compote, sirop d'érable...