



# CHIPS DE COURGETTES AU FOUR

Croustillantes, saines et parfaites pour  
les enfants dès 12 mois !



**ÂGE**  
Dès 12 mois  
(textures adaptées)



**PORTIONS**  
Environ 4 portions  
(selon l'appétit)



**PRÉPARATION**  
15 min



**CUISON**  
20 à 25 min  
à 200°C



**NIVEAU**  
Facile

## INGRÉDIENTS

pour environ 4 portions



2 courgettes  
moyennes



2 cuillères à soupe  
d'huile d'olive



40 g de fromage  
parmesan râpé



40 g de chapelure



1 c. à café  
d'ail en poudre



1 c. à café  
d'oignon en poudre



1/2 c. à café  
de paprika



Poivre  
(Pas de sel  
avant 3 ans)

## PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE

### 1 PRÉPARER LES COURGETTES

Préchauffez le four à 200°C.  
Lavez les courgettes et coupez-les  
en fines rondelles.



### 2 PRÉPARER LE MÉLANGE

Dans un bol, mélangez la chapelure,  
le parmesan, l'ail en poudre,  
l'oignon en poudre et le paprika.  
(Sans sel pour les enfants  
de moins de 3 ans).



### 3 ENROBER LES COURGETTES

Badigeonnez légèrement les rondelles  
de courgettes avec l'huile d'olive,  
puis enrobez-les du mélange  
chapelure-parmesan.



### 4 CUISSON AU FOUR

Disposez les rondelles sur une plaque  
recouverte de papier cuisson.  
Enfournez pendant 20 à 25 minutes  
jusqu'à ce qu'elles soient dorées  
et croustillantes.



### 5 C'EST PRÊT !

Laissez tiédir avant de servir.  
Parfaites à croquer avec les doigts  
ou en accompagnement !



## CONSEILS POUR ASSISTANTES MATERNELLES



- Une recette économique, simple et rapide à préparer.
- Parfaite pour faire découvrir les légumes autrement.
- Peut être servie en accompagnement d'un repas ou en goûter salé.
- Les enfants peuvent participer : laver les courgettes, mélanger les ingrédients, enrober les rondelles...
- Se conserve 24h au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Réchauffer quelques minutes au four pour retrouver le croustillant.

## SÉCURITÉ & TEXTURES

- Dès 12 mois : proposer des morceaux tendres ou légèrement croustillants.
- Pour les plus jeunes ou en DME : couper en bâtonnets plus épais ou en demi-lunes.
- Toujours adapter la texture à l'âge et aux capacités de mastication de chaque enfant.

## IDÉES D'ACCOMPAGNEMENT

- Avec un yaourt nature
- En accompagnement d'une viande ou d'un poisson
- Dans une lunchbox pour le déjeuner



Une recette saine,  
ludique et savoureuse  
que les enfants adorent !

## LE PETIT +

Cette recette peut aussi être réalisée  
avec d'autres légumes : carottes,  
patates douces, betteraves, etc.  
Variez les couleurs et les plaisirs !