

## L'ATELIER CUISINE POUR ENFANT

Chers parents, n'avez-vous jamais rêvé d'avoir 50 minutes rien qu'à vous, sans vos mouflets dans les pattes, pour flâner dans une belle librairie un samedi après-midi? Vous pouvez à présent bénir Stéphanie Neerdael. La jeune femme, passionnée par les saveurs, maman de deux têtes blondes en bas âge « qui goûtent à tout et prennent plaisir à table », a choisi de lier son savoir-faire et sa passion pour nous permettre de déculpabiliser en lui confiant nos mômes le temps d'un atelier culinaire à 10 euros. Chaque samedi, au cœur de la librairie-concept Cook&Book, à Bruxelles, elle anime deux ateliers sur un aliment de saison. Aujourd'hui, c'est le citron qui est à l'honneur, mais elle parvient à faire apprécier et adopter le topinambour, le panais et le potiron aux enfants. Sa technique? Se mettre les kids dans la poche dès le début de l'atelier grâce à la présence de Gloopy, une marionnette gourmande, qui gobe



tout ce qu'elle trouve. Miam. Chaque bambin reçoit une fiche explicative « à collectionner », puis Stéphanie les bombarde de questions, histoire de vérifier leurs connaissances et maintenir leur attention. Les enfants découvrent l'aliment par leurs cinq sens: on sent le citron, on le pétrit « pour qu'il libère tout son jus », on goûte son acidité, on observe ses nuances de couleurs et on l'écoute se faire presser... car aujourd'hui, on fait une limonade. Paille, glaçon, sucre de canne ou miel, tout est prévu. On passe ensuite à la dégustation à l'aveugle: des crêpes avec des zestes de citron vert. On entendrait une mouche voler: les minimonstres se régalent. Avant de repartir avec leur nouveau savoir. *VALENTINE VAN GESTEL*

[www.foodandpleasure.be](http://www.foodandpleasure.be)  
Retrouvez les « J'ai testé » de Valentine  
sur [www.levifweekend.be](http://www.levifweekend.be)