

L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour de la betterave

4-5 mois

Pour 2/3 portions de 60g

Purée betterave panais

- 🍷 1 betterave ronde cuite
- 🍷 ½ panais
- 🍷 Un peu d'eau



Laver le panais sous l'eau courante, le peler, le couper pour faciliter la cuisson.



Peler la betterave si besoin et la couper en petits morceaux.



Dans une casserole, mettre l'eau et les morceaux de légumes, couvrir et faire cuire à feu doux 10-15 minutes. Remuez de temps en temps.



Mixer le tout, laisser tiédir un peu et servir.



5-6 mois

Pour 2 portions d'environ 100 ml

Soupe froide de betterave

- 🍷 1 betterave ronde cuite
- 🍷 1 orange
- 🍷 1 cuillère à café de crème fraîche
- 🍷 Un peu d'eau si besoin



Peler si besoin la betterave puis la couper en dés. La mettre dans un récipient avec la crème et réserver.



Couper l'orange en deux pour la presser puis ajouter son jus à la préparation de betterave.



Mixer l'ensemble pour obtenir une préparation onctueuse.



6-8 mois
Pour 3 à 4 portions

Verrine Betterave et poire

-  1 betterave ronde cuite
-  2 poires
-  ½ citron jaune
-  200g de fromage blanc nature non sucré



*Peler si besoin la betterave puis la couper en dés et presser le citron.
Les mettre dans un récipient et réserver.*



*Lave et peler les poires, puis ôter le trognon, les découper les en cubes
et les mettre avec la betterave.*



Mixer l'ensemble



*Disposer au fond des verrines un peu de fromage blanc puis ajouter une
couche de préparation de betterave.*



Réserver au frais avant de déguster.



8-12 mois
Pour 15 à 24 muffins

Muffins betterave chocolat

- 🍷 1 betterave ronde cuite
- 🍷 60g de pépites de chocolat
- 🍷 110g de farine
- 🍷 50g de sucre
- 🍷 1 sachet de levure chimique
- 🍷 1 œuf
- 🍷 75ml de lait
- 🍷 50g de beurre ½ sel fondu



Préchauffer le four Th 7 (210 °C), puis peler la betterave si besoins et la couper en dés.



Mélanger dans un récipient la farine, la levure et le sucre.



Dans un deuxième récipient, battre les œufs en omelette et mélanger le beurre fondu et le lait avec.



Mélanger le contenu des deux récipients pour obtenir une pâte homogène.



Incorporer les dés de betterave et les pépites de chocolat, et mélanger.



Répartir la pâte dans des moules à muffins et faire cuire 15-20 minutes au four Th 7.



1 à 3 ans
Pour 40 galettes

Galettes Roses

- 🍷 1 betterave crue
- 🍷 200g de farine
- 🍷 100g de fromage blanc nature non sucré
- 🍷 100g de fromage râpé
- 🍷 100g de feta
- 🍷 2 oeufs
- 🍷 Quelques feuilles de basilic
- 🍷 Quelques brins de ciboulette
- 🍷 Un peu de poivre



Préchauffer le four Th 7 (200 °C). Laver la betterave puis la peler et la râper.



Battre les œufs avec le fromage blanc puis ajouter la farine et mélanger



Emietter la feta, l'incorporer à la préparation avec le fromage râpé, la betterave le basilic et la ciboulette ciselée.



Mélanger l'ensemble. et préparer les galettes sur une feuille de papier cuisson. Faire cuire 15-20 minutes.



3 ans et plus
Pour 4 personnes

Taboulé boulgour quinoa betterave

- 🌿 300g de boulgour et quinoa cuits et mélangés
- 🌿 1 betterave crue
- 🌿 1 gousse d'ail
- 🌿 1 concombre
- 🌿 60g de mimolette
- 🌿 30g de noix de pécan
- 🌿 2 cuillères à soupe de vinaigrette
- 🌿 Sel et poivre



Eplucher, dégermer et émincer l'ail en petits carrés.



Laver, peler et râper la betterave.



Laver le concombre, le couper en deux dans la longueur pour retirer les pépins puis découper la chair en dés.



Râper la mimolette et concasser les noix de pécan.



Mélanger délicatement l'ensemble des ingrédients puis assaisonner avec le sel, le poivre et la vinaigrette.



Servir frais.

