

L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour des courges

4-5 mois

Pour 2/3 portions de 60g

Compote potimarron poire

- 🍷 1 à 2 poires
- 🍷 100g de potimarron
- 🍷 Un peu d'eau



Laver le potimarron et la poire sous l'eau courante, les peler, retirer les graines et le trognon puis les couper en dés pour faciliter la cuisson.



Faire cuire à la vapeur environ 10 minutes ou dans une casserole, avec un peu d'eau à feu doux 10-15 minutes. Remuez de temps en temps.



Mixer le tout et ajouter un peu d'eau si besoin, laisser refroidir et servir.



5-6 mois

Pour 2 à 3 portions d'environ 100 ml

Velouté butternut poireau

- 🍷 1 blanc de poireau
- 🍷 100 à 200g de butternut
- 🍷 5g de beurre doux
- 🍷 Un peu d'eau



Laver les légumes avant de les couper puis retirer la racine du poireau et peler le butternut.



Couper le poireau en fines rondelles et le butternut en dés, puis faire cuire à la vapeur environ 10 minutes ou dans une casserole, avec un peu d'eau à feu doux 10-15 minutes. Remuez de temps en temps.



Mixer l'ensemble avec le beurre pour obtenir une préparation onctueuse, et ajouter de l'eau en fonction de la texture souhaitée.



6-8 mois

Pour 3 à 4 portions

Mixé de courge spaghetti façon carbonara

-  ½ courge spaghetti pas trop grosse
-  60 à 80g de jambon blanc sans couenne
-  1 cuillère à soupe de crème fraîche
-  ½ cuillère à café de d'oignon mixé



Laver la courge avant de la couper en deux dans la longueur, la faire cuire à la vapeur 20 minutes environ pour pouvoir retirer la chair à l'aide d'une fourchette.



Mixer le jambon blanc puis mixer la chair filamenteuse de la courge.



Faire revenir les quelques oignons mixés dans une goutte d'huile puis ajouter la chair de la courge, la crème et mélanger.



Disposer le jambon par-dessus pour la présentation puis mélanger pour la dégustation.



8-12 mois
Pour 4 portions

Verrine fromage blanc pomme potiron

-  2 pommes
-  200g de potiron
-  200 à 300g de fromage blanc nature non sucré



 Laver les pommes et le potiron puis les peler, ôter le trognon de la pomme.

 Les couper en dés, les faire cuire à feu doux dans une casserole avec un peu d'eau puis mixer l'ensemble. Laisser refroidir.

 Mettre au fond des verrines ou des petits pots le fromage blanc.

 Disposer par-dessus la compote de pomme potiron.

 Décorer avec une rondelle de kiwis ou autre.



1 à 3 ans
Pour la famille

Muffins délicata choco-noisette

-  200g de chair de courge délicata cuite
-  100g de poudre de noisette
-  75g de farine
-  ½ sachet de levure
-  1 œuf
-  20g de beurre
-  1 cuillère à soupe de miel
-  1 sachet de sucre vanillé
-  30g de sucre
-  100g de pépites de chocolat



Cuire le morceau de courge à la vapeur puis mixer la chair en purée, laisser refroidir. Préchauffer le four à 180 °C (th 6).



Fouetter l'œuf avec les sucres et le miel puis ajouter la purée et le beurre fondu. Bien mélanger.



Ajouter la farine, la poudre de noisette, la levure, et les pépites de chocolat bien mélanger.



Disposer des petits tas de pâte dans des moules à muffins en papier ou autre, puis faire cuire 30 minutes en surveillant.



3 ans et plus
Pour 6-8 personnes

Tarte citrouille chèvre et noix

-  600g de chair de citrouille cuite
-  1 bûche de chèvre semi sec ou frais
-  60g de cerneaux de noix
-  1 pâte feuilletée
-  Sel et poivre (facultatif)



Couper le morceau de citrouille en cubes puis les faire cuire à la vapeur.



Couper la bûche de chèvre en rondelles.



Concasser finement les noix, puis préchauffer le four à 180°C (Th 6).



Disposer la pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer le fond avec une fourchette puis répartir les dés de citrouille dessus.



Ajouter les brisures de noix et les rondelles de chèvre, faire cuire environ 45 minutes en surveillant.



Servir chaud avec une salade verte.

