

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

4-5 mois

Pour 5/6 portions de 60g

Velouté de poire et blanc de poireau

-  200 g de blanc de poireau
-  1 petite pomme de terre
-  2 poires
-  1 cuillère à soupe de crème fraîche
-  Un peu de curry



Laver les fruits et légumes, peler la pomme de terre et les poires puis les couper en dés. Couper le poireau en petites rondelles.



Cuire le poireau, la pomme de terre et les poires dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce que les morceaux soient bien mous. Retirer un peu d'eau au besoin puis mixer une première fois.



Ajouter la crème fraîche et le curry puis mixer une deuxième fois, en fonction de la texture souhaitée.



5-6 mois

Pour 4 portions environ

Yaourt et sa compote poire banane

 2 yaourts nature non sucré ou yaourt maison au lait infantile 2^{ème} âge

 1 banane

 2 poires



Laver les fruits puis ôter la peau de la banane et la couper en petites rondelles. Peler les poires, couper la chair en dés en retirant le trognon.



Cuire à feu doux les fruits puis les mixer pour obtenir la compote.



Faire les yaourts maison ou bien brasser des yaourts tout prêts.



Disposer la compote au fond des pots puis ajouter le yaourt par-dessus.



Faire déguster séparément ou mélangé.



6-8 mois

Pour 6 portions environ

Purée de poire et navet

-  2 navets
-  1 pomme de terre
-  2 poires
-  1 échalote
-  10 g de beurre
-  ciboulette



Laver les fruits et légumes, peler la pomme de terre, le navet et les poires puis les couper en dés. Peler et émincer l'échalote finement.



Dans une casserole faire revenir l'échalote dans le beurre puis ajouter les dés de navet, poire et pomme de terre, laisser cuire 2 minutes puis couvrir d'eau. Surveiller la cuisson jusqu'à ce que les morceaux soient bien mous.



Mixer la préparation et ajouter un peu d'eau ou de lait infantile pour ajuster la consistance souhaitée.



Ciseler la ciboulette finement et l'ajouter dessus pour apporter de la couleur et de la saveur, elle peut être consommée en fonction de l'enfant.



8-12 mois

Pour 3 portions environ

Semoule fine au lait poire vanillée

-  200 ml de lait 2^{ème} âge liquide
-  2 à 3 poires
-  20 g de semoule de blé fine ou de riz
-  Un peu de vanille



Laver les poires, les peler puis les couper pour retirer le trognon puis les mixer plus ou moins grossièrement. Ajouter la vanille et mélanger.



Dans une casserole, faire chauffer le lait, sans le faire bouillir puis ajouter la semoule et laisser cuire à feu très doux environ 5 minutes.



Ajouter la purée de poire et mélanger ou servir séparément. Laisser refroidir avant la dégustation.



1 à 3 ans

Pour 4 à 6 personnes

Emincé de poulet miel poire

 4 à 6 escalopes de poulet

 1 oignon

 2 à 3 poires

 1 cuillère à soupe de miel

 10 g de beurre

 Un peu de sel et de poivre



Laver les poires, les peler, les couper pour retirer le trognon puis découper la chair en cubes. Peler et émincer finement l'oignon.



Couper les escalopes de poulet en petites lamelles.



Faire revenir l'oignon émincé dans le beurre puis ajouter la viande, laisser dorer un peu et assaisonner avec le sel et le poivre.



Ajouter les morceaux de poires et le miel, laisser cuire à feu doux.



Servir chaud avec du riz.



3 ans et plus
Pour 6 à 8 personnes

Croustillant de poire au roquefort

-  1 pâte feuilletée
-  4 poires
-  100 g de roquefort (ou autre fromage)
-  Quelques noix

 Laver les poires, les peler, les couper en deux pour retirer le trognon puis les découper en lamelles fines.

 Emietter le roquefort à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette et concasser les noix.

 Préchauffer le four à 180 °C (th6).

 Etaler ou dérouler la pâte feuilletée et disposer au fond la moitié des miettes de fromage puis disposer les lamelles de poires. Terminer par les petits morceaux de noix et le reste du fromage. Pour une version individuelle, découper la pâte à l'emporte-pièce avant de placer le fromage, les poires et les noix.

 Faire cuire environ 20 à 30 minutes en surveillant.

