

## L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour des légumes racines

**4-5 mois**

Pour 2 à 4 portions de 80g environ

### **Velouté de radis noir et poireaux**

-  2 blancs de poireaux
-  1/3 de radis noir
-  20g de crème fraîche



*Laver les légumes, peler le radis noir et les couper en petits morceaux.*



*Les faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau jusqu'à ce que la chair soit tendre.*



*Les mixer et ajouter la crème fraîche puis mélanger et servir. Faire attention à la température de la préparation.*



**5-6 mois**

Pour 4 à 6 portions de environ

## **Purée de rutabaga au sésame**



100g de rutabaga

100g de pomme de terre

100g de betterave cuite

1/2 gousse ail

1 cuillère à soupe de tahini (pâte de sésame)

1 cuillère à soupe de jus de citron



*Laver le rutabaga et la pomme de terre, les peler et les couper en cubes. Peler la gousse d'ail et la hacher finement.*



*Peler si besoin la betterave cuite et la couper en cubes.*



*Faire cuire l'ensemble à la vapeur ou dans une casserole avec un peu d'eau jusqu'à ce que la chair soit tendre puis ajouter la gousse d'ail.*



*Ajouter le tahini et le jus de citron puis mélanger et mixer jusqu'à l'obtention de la texture voulue.*



*A déguster avec de la volaille ou du jambon blanc par exemple.*



**6-8 mois**

*Pour 4 portions environ*

## ***Ecrasé de topinambour et châtaignes***

-  100g de topinambour
-  100g de pomme de terre
-  200g de châtaignes
-  2 cuillères à soupe d'huile de colza
-  Muscade



*Laver et peler les topinambours et pommes de terre puis les couper en petits morceaux.*



*Les Faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante environ 20 minutes, retirer un peu d'eau excédentaire si besoin.*



*Faire dorer légèrement les châtaignes avec la moitié de l'huile*



*Ecraser l'ensemble selon la consistance voulue puis ajouter l'huile, et la muscade puis mélanger. Ajouter de l'eau si besoin d'une consistance moins épaisse.*



*Servir avec de la viande de bœuf par exemple.*



**8-12 mois**

Pour 4 à 6 personnes

## **Gratin de salsifis aux petites pâtes**

-  500g de salsifis en boîte ou frais
-  100g de petites pâtes étoiles
-  400g de jambon blanc
-  200ml de lait
-  20g de farine
-  20g de beurre
-  50g de fromage râpé
-  Un peu de poivre



*Faire cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage et les égoutter.*



*Égoutter les salsifis en boîte ou laver, peler et cuire les frais.*



*Pour la béchamel, faire fondre le beurre, ajouter la farine puis ajouter le lait et mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe soit environ 10 minutes.*



*Mixer le jambon, et mélanger l'ensemble des ingrédients, assaisonner puis recouvrir de la béchamel et du fromage râpé.*



*Faire dorer au four.*



**1 à 3 ans**

Pour 4 à 6 personnes

## **Muffins de radis noir au chèvre**

-  1 radis noir de taille moyenne
-  100g de fromage de chèvre sec
-  70g de noisettes concassées
-  120g de farine
-  1 œuf
-  100ml de lait
-  1 cuillère à café d'huile
-  ½ sachet de levure chimique
-  Un peu de sel et poivre



*Préchauffer le four th 6-7 (200 °C).*



*Laver, peler et râper le radis noir et couper le chèvre en morceaux.*



*Mélanger la farine, la levure, le sel et le poivre.*



*Faire un puits de ce mélange pour y mettre l'huile, le lait et l'œuf et bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.*



*Ajoutez le radis, les noisettes et le chèvre et mélanger de nouveau.*



*Disposer la pâte dans des moules à muffins et faire cuire 35 minutes.*



**3 ans et plus**  
Pour la famille

## **Panais râpé thon et pomme**

-  1 à 2 panais en fonction de la taille
-  1 pomme de type royal gala
-  50g de thon naturel
-  Persil ou ciboulette
-  Quelques graines de lin
-  2 cuillères à soupe d'huile
-  1/2 citron
-  Sel, poivre



*Laver, peler et râper le(s) panais puis presser le citron.*



*Laver la pomme, ôter le trognon, garder la peau et couper la chair en petits dés. La mélanger avec le citron et le panais.*



*Egoutter le thon et l'émietter puis ciseler le persil ou la ciboulette. Les ajouter à la préparation.*



*Ajouter l'huile, le sel et le poivre, mélanger l'ensemble et décorer avec les graines de lin.*





**Recette SURPRISE**  
*Pour toute la famille*

## **Gâteau de Noël panais et épices**

-  200g de panais lavé, pelé et râpé
-  2 œufs
-  20g de sucre
-  100g de farine
-  100g de poudre de noisettes ou amandes
-  1 cuillère à café de mélange d'épices de Noël, pain d'épices ou 4 épices
-  30ml d'huile de colza
-  100ml de lait
-  1 sachet de levure chimique
-  Quelques zestes de citron



*Laver, peler et râper le panais puis réserver les zestes d'un citron.*



*Préchauffer le four th 6 (180°C).*



*Battre les œufs, l'huile et le lait, puis ajouter la farine, la levure, la poudre de noisettes et les épices et mélanger le tout.*



*Ajouter ensuite le sucre, le panais et les zestes de citron et mélanger.*



*Verser la préparation dans un moule à cake puis cuire 45 minutes.*

