

L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour Du Butternut

4-6 mois

Pour environ 4 à 6 portions de 60g

Compote butternut orange

- 500g de butternut
- Le jus d'une orange
- 1 pincée de poudre de vanille ou un peu d'arôme naturel



Laver, peler et couper le butternut en cubes.



Cuire le butternut à l'étouffée avec un fond d'eau et le jus de l'orange, jusqu'à ce que les cubes soient mous et tendres.



Ajouter la vanille et mixer pour avoir une texture lisse, ajouter un peu d'eau si besoin.



Laisser refroidir et servir.



6-8 mois

Pour environ 6 portions

Soupe butternut pomme carotte

- 900g de butternut
- 1 pomme
- 1 à 2 carottes selon la taille
- ½ oignon



Laver, peler et couper les fruits et légumes en cubes.



Les faire cuire à l'étouffée avec un fond d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et fondants.



Surveiller la cuisson et ajouter de l'eau si besoin.



Mixer l'ensemble et ajouter un peu d'eau pour adapter la texture et la consistance.



8-12 mois

Pour environ 8 à 10 portions

Crumble butternut poire noisette

- 600g de butternut
- 2 poires
- 40g de beurre
- 40g de farine
- 20g de poudre de noisettes
- 20g de sucre



Préchauffer le four à 210 °C. Laver, peler et couper en dés le butternut et les poires. Ôter le trognon des poires.



Disposer le butternut dans un plat à gratin et faire cuire 20 minutes.



Dans un récipient, mélanger du bout des doigts la farine, la poudre de noisette et la beurre pour obtenir une pâte friable.



Ajouter les dés de poires avec le butternut et recouvrir de la pâte à crumble. Faire dorer au four 10 à 20 minutes.



A déguster tiède ou froid.



1 à 3 ans
Pour la famille

Cake butternut chèvre jambon

- 500g de butternut
- 1 oignon
- 3 œufs
- 150g de farine
- 5 c à soupe d'huile
- 100g de jambon
- 100g de chèvre en bûche
- 1 c à café de thym
- 1 sachet de levure chimique



Laver, peler et couper le butternut en cubes. Peler et émincer l'oignon. Faire revenir, dans une poêle, l'oignon et le butternut avec 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le thym et laisser cuire en surveillant.



Préchauffer le four à 180 °C.



Couper le chèvre et le jambon en petits morceaux.



Dans un récipient, mélanger les œufs, le reste de l'huile, la farine, la levure puis après le jambon et le fromage et en dernier le butternut.



Faire cuire dans un moule à cake environ 50 minutes, vérifier la cuisson avec une lame de couteau qui doit ressortir sèche.



Laisser refroidir avant de démouler et de déguster.

3 ans et plus
Pour la famille

Brownie au butternut

- 300g de butternut
- 50g de farine
- 40g de noix de pécan
- 30g de poudre d'amande
- 3 œufs
- 70g de chocolat noir
- ½ sachet de levure chimique
- 90g de compote de pomme



Laver, peler et couper le butternut en cubes puis le faire cuire à la vapeur environ 20 minutes pour qu'il soit bien tendre. L'écraser à l'aide d'une fourchette. Préchauffer le four à 180 °C.



Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-onde puis ajouter la compote, les œufs et le butternut. Bien mélanger l'ensemble.



Ajouter la farine, la poudre d'amande et la levure chimique.



Mettre la préparation dans un moule beurré et fariné puis ajouter les noix de pécan concassées en les enfonçant dans la pâte.



Faire cuire 20 à 25 minutes en surveillant.



Laisser refroidir et déguster.