




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

4-5 mois

Pour 2/3 portions de 60g

Douceur courgette champignon

-  250g de champignons de Paris
-  1 petite courgette
-  1 c à café de fromage frais nature



Laver soigneusement les légumes puis les couper en petits morceaux pour les cuire à la vapeur environ 15 minutes.







Mixer l'ensemble avec le fromage frais et adapter la texture en ajoutant éventuellement un peu d'eau.



5-6 mois

Pour environ 3 portions de 100g

Velouté champignon noisettes

-  300g de champignons de Paris
-  1 petite pomme de terre
-  1 c à café de poudre de noisette
-  5g de beurre



Laver soigneusement les champignons puis les sécher et les couper en petits morceaux.



Laver, peler et couper la pomme de terre en petits cubes.



Cuire les aliments à la vapeur environ 15 minutes puis mixer et ajouter l'eau de cuisson si besoin pour adapter la texture.








Ajouter la poudre de noisette et le beurre, puis bien mélanger.



6-8 mois

Pour 4 à 6 portions

Premier rizotto aux pleurotes

-  100g de riz rond
-  200g de pleurotes ou autres champignons du commerce
-  50g de parmesan râpé
-  2 c à soupe de crème fraîche
-  poivre



Faire cuire le riz comme indiquer puis laver soigneusement les champignons, couper les pieds et les mixer. Ajouter les champignons au riz.



En fin de cuisson ajouter le parmesan, le poivre, la crème et mélanger.










En fonction de l'enfant mixer un peu la préparation, adapter la texture et la faire évoluer par la suite.



8-12 mois
Pour la famille

Gratin de pâtes forestier

-  300g de champignons divers en mélange surgelés (éventuellement frais)
-  300g de volaille
-  250g de pâtes de petite taille (coquille, papillon ...)
-  Un peu de persil
-  100g de fromage râpé
-  200ml de crème fraîche
-  Sel, poivre



Faire bouillir de l'eau légèrement salée pour y cuire les pâtes selon les indications, environ 8 à 10 minutes puis égoutter.



Laver les champignons si besoin puis les couper en morceaux.



Cuire la viande puis la couper en tous petits morceaux.



Mixer grossièrement la viande, les champignons, le persil, la moitié du fromage et l'assaisonnement. Préchauffer le four th.7 (210 °C).










Mélanger les pâtes avec la préparation de champignons puis mélanger la crème avec le reste du fromage et recouvrir l'ensemble. Faire gratiner 15 minutes environ au four.





1 à 3 ans
Pour la famille


Champignons même au goûter !


-  500g de farine de blé
-  130g de poudre de noisettes
-  1 sachet de levure chimique
-  200g de sucre vanillé+/-
-  2 œufs
-  200g de beurre mou
-  150g de chocolat blanc
-  200g de chocolat noir



 Mélanger 150g de beurre avec le sucre pour obtenir un beurre pommade puis ajouter les 2 œufs, mélanger bien l'ensemble. A part, mélanger la farine, la levure et 80g de poudre d'amande puis mélanger l'ensemble.

 Séparer la préparation en 2 et la laisser reposer 30 minutes au frais. Faire des petits rouleaux de 3 cm de long avec une partie de la pâte puis les faire cuire 15 mn au four th 6 (180°C). Pour les chapeaux faire des petites boules aplaties, les faire cuire 10 minutes puis les creuser légèrement à la sortie du four pour y fixer les pieds.






 Faire fondre le chocolat blanc avec le reste de la poudre d'amande qui servira à fixer les pieds au-dessous des chapeaux, réserver au frais.

 Faire fondre le chocolat noir avec les 50g de beurre restant pour glacer le dessus des chapeaux puis les remettre au frais.

 Servir avec une salade de fruits frais de saison pour un goûter délicieux.

3 ans et plus
Pour 4 à 6 personnes

Champignons frais farcis

-  500g de champignons de Paris
-  1 à 2 tranches de jambon blanc
-  100g de fromage frais ail et fines herbes
-  Ciboulette fraîche
-  Poivre



Frotter les champignons s'ils sont un peu sales puis retirer le pied.



Couper le jambon blanc en tous petits morceaux ou le mixer grossièrement, puis le mélanger au fromage frais et assaisonner avec le poivre si besoin.



Garnir l'intérieur des chapeaux des champignons avec la préparation de fromage frais.



Couper les brins de ciboulette puis décorer les champignons.



Réserver au frais avant de servir et déguster en apéritif, lors d'un pique-nique ou d'un repas sympa.

