





L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour du concombre

4-5 mois

Pour environ 6 portions de 60g

Purée de concombre et haricots verts

-  ½ concombre
-  100g de haricots verts frais ou surgelés
-  1 petit blanc de poireau
-  1 cuillère à café de crème fraîche



Laver les légumes, peler et épépiner le concombre puis le couper en petits dés. Equeuter les haricots verts s'ils sont frais et les couper en petits tronçons. Emincer le blanc de poireaux.



Les faire cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante non salée.



Garder un peu d'eau de cuisson puis mixer à votre convenance.







Ajouter la crème et mixer une nouvelle fois ou bien mélanger.



5-6 mois

Pour environ 4 à 6 portions de 100ml

Soupe froide de concombre betterave

-  1 concombre
-  1 betterave cuite de taille moyenne
-  ½ gousse d'ail
-  1 cuillère à soupe huile d'olive



Laver, peler et épépiner le concombre puis le couper en dés.



Peler la betterave si elle n'est pas sous vide et la couper en cubes.



Mixer l'ensemble des ingrédients sans oublier la gousse d'ail et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention de la texture voulue, de l'eau peut être ajoutée si besoin.



6-8 mois

Pour environ 4 portions de 100 ml

Smoothie concombre et fraise

-  ½ concombre
-  125g de fraises
-  1 cuillère à soupe de yaourt nature non sucré
-  1 feuille de basilic



Laver, peler et épépiner le concombre puis le couper en dés.



Laver et équeater les fraises puis les couper en petits morceaux.





Mixer l'ensemble des ingrédients en ajoutant le yaourt et le basilic jusqu'à obtention de la texture souhaitée.



8-12 mois

Pour environ 6 portions

Gratin de concombre et pomme de terre

-  1 concombre
-  4 pommes de terre à chair fondante
-  60 g de cabillaud
-  50g de fromage râpé
-  10g de beurre
-  Une pincée de paprika doux



Laver, peler et épépiner le concombre puis le couper en dés.



Laver, peler et couper les pommes de terre en dés également.



Faire cuire les dés de concombre et de pommes de terre à la vapeur une vingtaine de minutes.



Faire cuire le poisson soit au four 10 minutes à 150 °C soit à la vapeur.



Ecraser les aliments à la fourchette ou les mixer grossièrement en fonction de l'évolution de la capacité d'acceptation des nouvelles textures.



Ajouter le beurre et le paprika puis mélanger. Disposer le fromage dessus et faire dorer au four quelques minutes en surveillant.










Rester vigilants aux capacités des enfants lors de la dégustation.



1 à 3 ans
Pour la famille

Buddha bowl au concombre

-  1 concombre
-  1 avocat + jus d'½ citron
-  120g de patate douce + 120g de lentilles corail
-  300g de riz basmati ou thaï cuit
-  100g de jambon blanc ou autre viande, poisson ou oeuf
-  De la ciboulette
-  2 c à soupe d'huile de colza + 1 c à soupe de vinaigre balsamique + ciboulette



Laver et couper le concombre en deux dans la longueur puis l'épépiner. Le râper ou l'émincer finement.



Laver, peler et couper la patate douce en dés et puis la cuire avec les lentilles dans de l'eau bouillante. Egoutter et écraser grossièrement la préparation, l'assaisonner avec les épices de votre choix.



Couper le jambon blanc en petits morceaux ou le mixer. Couper l'avocat en deux, ôter le noyau et découper la chair en dés puis le citronner.











Disposer les ingrédients dans l'assiette en alternant les couleurs, ajouter la ciboulette, l'huile et le vinaigre par-dessous.



3 ans et plus
Pour 6 à 8 personnes

Tarte fine concombre et saumon

-  1 pâte Brisée ou feuilletée prête à l'emploi ou maison
-  1 concombre
-  2 pavés de saumon
-  100g de fromage frais nature ou ail et fines herbes
-  1 cuillère à soupe de fromage blanc
-  1 citron vert
-  ½ oignon rouge + un peu de ciboulette + 1 gousse d'ail
-  2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Laver, épépiner et découper le concombre en fins bâtonnets, puis couper la gousse d'ail en 4 pour préparer la marinade avec l'huile et le jus de citron vert.



Couper le saumon en cubes et le mettre à mariner. Préchauffer le four à 200 °C puis émincer l'oignon rouge et ciseler la ciboulette.



Faire cuire la pâte à blanc 15 minutes, après l'avoir piqué à l'aide d'une fourchette. Poêler rapidement les dés de saumon puis mélanger le fromage frais et le fromage blanc pour l'étaler au fond de la pâte.



Garnir la tarte avec le saumon, le concombre, l'oignon et la ciboulette.

