




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

4-5 mois

Pour 2 portions de 80g environ

Velouté de carottes et de céleri rave

-  150g de carottes
-  50g de céleri rave
-  Un peu d'eau



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



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



Les mixer et ajouter un peu d'eau en fonction de la texture souhaitée, puis servir. Faire attention à la température de la préparation.



5-6 mois

Pour 2 portions de 100g environ

Compote carotte banane



2 carottes



½ bananes



Extrait de vanille ou vanille en gousse



Un peu d'eau



Laver les carottes, les peler et les couper en cubes.



Les faire cuire à la vapeur ou dans une casserole avec un peu d'eau jusqu'à ce que la chair soit tendre. Ajouter la banane en rondelles quelques minutes.








Mixez l'ensemble en rajoutant la vanille et laisser refroidir.



6-8 mois

Pour 4 portions environ

Mousse de carottes aux poireaux

-  2 carottes
-  2 blancs de poireaux
-  5g de beurre ou de crème fraîche
-  1 sachet d'agar agar
-  600ml d'eau



Laver les légumes puis les couper en rondelles.



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



Mixer l'ensemble puis ajouter la matière grasse, mélanger.



Ajouter l'agar agar mélanger de nouveau puis mettre en portions individuelles et réserver au frais.








Servir et déguster le lendemain.



8-12 mois
Pour la famille

Cake aux carottes et à la poudre de noisettes

-  200g de purée de carottes froides
-  2 œufs
-  50ml d'huile d'olive
-  100g de poudre de noisettes
-  ½ cuillère à café de cannelles en poudre
-  ½ cuillère de gingembre en poudre
-  1 pincé de sel
-  90g de sucre roux
-  180g de farine T80
-  ½ sachet de levure chimique (ou du bicarbonate environ 1 cuillère à café)



Laver, peler, couper et faire cuire les carottes pour la purée et laisser refroidir. Préchauffez le four à 160 °C.



Mélanger dans un récipient tous les ingrédients présentés ci-dessus et ajoutez en dernier la purée de carottes refroidie.



Verser la préparation dans un moule allant au four.



Cuire environ 45 minutes puis démouler et laisser refroidir sur une grille



1 à 3 ans

Pour 4 à 6 personnes

Galettes de carotte panais et fromage

-  1 poireau
-  1 oignon
-  1 carotte
-  1 cas d'huile
-  1 œuf
-  Sel / poivre
-  2 c a s de farine
-  Quinoa
-  De la chapelure



Laver, peler et râper ou émincer finement les légumes.



Faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage et l'égoutter puis préchauffez le four à 200 °C.



Faire cuire les légumes à la poêle avec une cuillère à soupe d'huile puis ajouter le quinoa et laisser refroidir un peu.



Ajoutez l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Mélanger l'ensemble.










Former des petites galettes épaisses et les passer dans la chapelure. Les faire dorer au four en les retournant régulièrement.



3 ans et plus
Pour la famille

Tagliatelles de carotte à carbonara et au poulet

-  8 carottes
-  4 blancs de poulet
-  100ml de crème fraîche liquide
-  40g de gruyère râpé
-  1 échalote
-  1 cuillère à soupe d'huile
-  Sel, poivre



Laver, peler les carottes et faire des lamelles avec l'économe, puis les faire cuire à la vapeur.



Découper la volaille en petits morceaux et émincer l'échalote.



Faire dorer légèrement l'échalote à la poêle avec l'huile puis ajouter la volaille et faire cuire. Assaisonner si besoin.



Ajouter les lamelles de carottes et la crème laisser cuire un peu puis servir avec la gruyère râpé.

