

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

4-6 mois

Pour la famille et prendre les portions adaptées

Velouté de chou-fleur au sésame

- 1 chou-fleur cru ou surgelé
- Eau et lait
- 1 à 2 cuillères à soupe de tahini (purée de sésame)
- 30g de beurre



Oter les feuilles vertes du chou-fleur puis le couper en fleurettes pour les laver. Pendant ce temps mettre l'eau et le lait à chauffer dans une casserole.



Y mettre les fleurettes à cuire jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.



Mixer l'ensemble avec le beurre, le tahini et une partie du jus de cuisson jusqu'à la texture souhaitée.



6-8 mois

Pour la famille et prendre les portions adaptées

Polenta crémeuse au chou de Bruxelles

- 150g de polenta
- 200g de chou de Bruxelles
- 4.5 fois le volume de polenta en eau
- 100ml de crème fraîche liquide
- 10g d'huile
- 1 cuillère à café de miel fondu
- Poivre



Laver les choux de Bruxelles, retirer la base et les feuilles abîmées.



Les mettre dans un récipient puis les mélanger à l'huile et au miel.



Les faire rôtir au four sur une plaque à 180 °C jusqu'à ce qu'ils dorent et qu'ils soient bien tendres.



Faire bouillir l'eau et y verser la polenta, remuer jusqu'à épaississement, et ajouter la crème liquide en fin de cuisson.



Une fois cuits, découper les choux en tous petits morceaux ou les mixer, puis les mélanger à la polenta.



Adapter la texture à chaque enfant en mixant la préparation si besoin.

8-12 mois

Pour la famille et prendre les portions adaptées

Pokebowl brocoli patate douce

- 100g de riz basmati
- 1 petit brocoli frais ou surgelé
- 1 petite patate douce
- 1 petite betterave cuite
- 6 œufs
- 100g de houmous
- Un peu de sauce vinaigrette



Faire cuire le riz selon l'indication sur l'emballage.



Laver le brocoli, détacher les fleurettes et les faire cuire à la vapeur.



Laver, peler, et couper la patate douce en petits dés, la faire cuire au four, une quinzaine de minutes à 180 °C, avec un trait d'huile et d'herbes de Provinces.



Couper la betterave en tous petits dés ou l'écraser. Faire cuire les œufs durs ou en omelette. Préparer chaque assiette avec un peu de riz, de brocolis, de patate douce, de betterave, d'œuf, d'houmous et de vinaigrette. Le pokebowl peut est un mélange chaud et froid selon les envies.



Les aliments peuvent être écrasés ou mixés grossièrement selon l'enfant.

1 à 3 ans

Pour la famille et prendre les portions adaptées

Muffins chou rouge

- 100g de chou rouge mixé/râpé
- 150g de farine
- 50g de poudre de noisette
- 15g de cacao en poudre amer
- 1/2 sachet de levure chimique
- 60g de sucre de canne
- 1/2 pomme mixée
- 1 œuf
- 50g d'huile
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 pincée de muscade
- 75ml de lait



Mélanger la farine, la levure, la poudre de noisette, le cacao, la muscade. Puis ajouter la pomme, le citron et le chou râpé, bien mélanger.



Dans un autre récipient mélanger les œufs, le sucre et le beurre. Associer les 2 préparations en les mélangeant, puis ajouter le lait et préchauffer le four à 220 °C.



Disposer la préparation dans des moules et faire cuire 15 à 20 minutes, en surveillant.

3 ans et plus

Pour la famille et prendre les portions adaptées

Wraps chou chinois carotte

- Wraps de blé ou de maïs
- ¼ de Chou chinois
- 1 carotte râpée
- 100g d'ananas frais ou en conserve sans sucre ajouté
- 100g de saumon fumé
- Fromage frais nature
- Un peu de curry



Laver le chou et la carotte, puis émincer finement le chou et peler, râper la carotte.



Découper des petits dés d'ananas (Si l'ananas est frais ôter la peau et le cœur fibreux) et découper des fines lanières de saumon.



Tartinier les wraps avec le fromage frais, saupoudrer avec un peu de curry puis disposer par-dessus un peu de chou, de carotte, d'ananas et de saumon.



Rouler les wraps bien serrés et les couper en deux, en biseau.

