

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

4-5 mois

Pour 5/6 portions de 60g

Compote pomme-kiwi

-  2 pommes
-  1 kiwi
-  Un peu d'eau



Laver les pommes sous l'eau courante, les peler, les couper en quatre et retirer les trognons, puis les couper en morceaux pour faciliter la cuisson.



Couper le kiwi en deux puis le peler et détailler la chair en fines rondelles.



Dans une casserole, mettre l'eau et les morceaux de fruits, couvrir et faire cuire à feu doux 10 minutes. Remuez de temps en temps.






Mixer le tout, laisser refroidir un peu et mettre au réfrigérateur si nécessaire.



5-6 mois

Pour 4/6 portions d'environ 100g

Smoothie fraise-mangue-kiwis

-  ½ mangue bien mûre
-  2 kiwis biens mûrs
-  150g de fraises bien mûres



Nettoyer les fraises, les équeuter et les couper en 4.



Peler les kiwis et les couper en 4.



Oter la peau de la ½ mangue et la couper en dés.



Mettre tous les fruits dans un mixeur.






Mixer jusqu'à obtention d'une boisson bien homogène et onctueuse.



6-8 mois
Pour 2 portions

Semoule au lait et kiwi

-  10g de semoule
-  120 ml de lait de suite reconstitué ou prêt à l'emploi
-  1 kiwi bien mûr



Faire chauffer le lait.



Verser la semoule en pluie dans le lait et laisser épaissir quelques minutes



Laver, peler, couper et mixer le kiwi.



Verser la moitié de la semoule au lait dans le fond de la coupelle.



Déposer le kiwi mixé par-dessus.



Verser le reste de la semoule au lait par-dessus le kiwi.







Réserver au frais avant de déguster.



8-12 mois
Pour 1 à 2 portions

Verrine fromage blanc- kiwi

-  100g de fromage blanc
-  1 biscuit à la cuillère
-  1 kiwi
-  Quelques gouttes d'extrait de vanille



Dans un bol, mélanger le fromage blanc avec l'extrait de vanille pour l'adoucir.



Casser grossièrement ou émietter le biscuit à la cuillère.



Laver et peler le kiwi puis le couper en petits dés.



Verser le fromage blanc dans le fond de la verrine.



Déposer le biscuit par-dessus.








Puis ajouter les petits dés de kiwi.



1 à 3 ans

Pour 2 à 4 portions

Salade tomate-kiwi

-  1 kiwi
-  1 tomate
-  1 c à soupe d'huile
-  1 c à soupe de vinaigre
-  Une pointe de moutarde



Laver la tomate et le kiwi.



Eplucher le kiwi et le couper en petits dés.



Couper la tomate en dés.



Mélanger l'ensemble.



Faire la vinaigrette avec la moutarde, l'huile et le vinaigre puis l'ajouter à la préparation.



3 ans et plus
Pour 4 personnes

Crevettes sautées au curry et kiwis

-  400g de crevettes roses cuites et décortiquées
-  ½ cuillère à café de curry
-  1 gousse d'ail
-  200 ml de lait de coco
-  1 cuillère à soupe d'huile
-  4 kiwis
-  2 verres de riz basmati ou thaï



Eplucher, dégermer et émincer l'ail en petits carrés.



Dans une poêle faire chauffer l'huile pour faire dorer les crevettes avec l'ail.



Remuer et ajoutez le curry.



Une minute plus tard, ajouter le lait de coco.



Mettre sur feu très doux, pour obtenir une légère ébullition.



Faire cuire le riz comme indiqué sur l'emballage.



Laver, peler et couper les kiwis en fines rondelles.



Dès que la sauce est onctueuse, ajouter les kiwis.



Servir la préparation sur le riz.

