

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

### **4-6 mois**

Pour environ 4 à 6 portions de 60g

### **Soupe poire et cresson**

- 10g d'huile et 10g de crème fraîche
- ½ oignon et ½ gousse d'ail
- 1 poire (150g)
- 200g de cresson
- 300g de pomme de terre



*Laver les fruits et légumes, peler la poire la pomme de terre et les couper en dés, puis effeuiller le cresson.*



*Emincer finement l'oignon et l'ail puis les faire revenir dans l'huile.*



*Ajouter les ingrédients et recouvrir d'eau, laisser cuire 30 minutes.*



*Mixer l'ensemble avec la crème et ajuster la texture avec un peu d'eau si besoin.*



**6-8 mois**

*Pour environ 6 portions*

## ***Compote poire noisette cardamome***

- 700g de poires
- 1 cuillère à soupe de poudre de noisettes
- 1 gousse écrasée ou 1 pincée de cardamome en poudre



*Laver, peler et ôter les pépins des poires pour les couper en dés.*



*Les faire cuire à feu doux avec la cardamome pour les réduire en compote.*



*Surveiller la cuisson et ajouter de l'eau si besoin.*



*Ajouter la poudre de noisette et mélanger bien ou mixer si besoin.*



*Servir tiède ou frais.*



**8-12 mois**  
Pour 4 à 6 portions

## **Riz au lait belle hélène**

- 600ml de lait entier
- 50g de riz rond
- ½ gousse de vanille ou arôme vanille
- 4 poires
- Un peu de jus de citron
- 20g de chocolat noir



*Porter le lait à ébullition avec la vanille et le sucre puis verser le riz et cuire à feu très doux jusqu'à épaissement de la préparation (environ 40 mn).*



*Pendant ce temps, laver, peler, épépiner les poires puis les couper en dés et les citronner légèrement (si besoin) avant de les écraser à la fourchette.*



*Une fois le riz au lait cuit être refroidit poser les poires dessus.*



*Faire fondre le chocolat et le disposer par-dessus.*



**1 à 3 ans**  
Pour la famille

## **Tian d'automne**

- 1 betterave rouge crue
- 1/4 de céleri rave
- 1/3 de butternut
- 1 courgette
- 2 poires
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile
- Un peu d'assaisonnement (sel, poivre, herbes de Provence, ail, épices, ...)



*Laver tous les fruits et légumes puis les peler sauf la courgette, et les couper en fines tranches/rondelles d'environ 2 mm d'épaisseur.*



*Dans un plat allant au four, disposer les tranches de légumes et fruits, bien serrés et à la verticale, tout en les alternant.*



*Préchauffer le four à 180 °C.*



*Verser uniformément l'huile dessus et répartir l'assaisonnement.*



*Ajouter un fond d'eau puis faire cuire environ 1h, tout en surveillant.*



*Servir avec des féculents et/ou de la viande, du poisson ou des œufs.*

**3 ans et plus**  
Pour la famille

## **Pizza poire savoyarde**

- 1 pâte à pizza maison ou prête à l'emploi
- 2 à 3 poires
- ½ oignon rouge
- Un peu de jus de citron
- ½ reblochon au lait pasteurisé ou tomme
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café de miel fondu
- Quelques pousses de salade
- Quelques éclats de noix



*Laver, peler et trancher les poires en fines rondelles puis les citronner légèrement. Emincer l'oignon rouge et réserver. Préchauffer le four à 210 °C.*



*Dérouler ou étaler finement la pâte à pizza, y répartir la crème fraîche.*



*Couper le fromage en fines tranches et les déposer sur la crème.*



*Faire une première cuisson de 5 minutes puis ajouter les lamelles de poire, les noix et le miel et refaire cuire 5 minutes. A la sortie du four mettre quelques pousses de salade dessus.*



*Déguster.*