

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

4-6 mois

Pour 2/3 portions de 60g

Purée d'automne à la noisette

- 150 g de patate douce
- 100g de carotte
- 30g de poudre de noisette
- 1 c à soupe de lait de coco
- 1 pincé de curcuma



Laver, peler les légumes puis les couper en petits morceaux pour les cuire à la vapeur environ 15 minutes ou dans l'eau bouillante jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Garder un peu d'eau de cuisson pour le mixage.



Mixer l'ensemble avec le lait de coco, la poudre de noisette et le curcuma puis adapter la texture en ajoutant éventuellement un peu d'eau.



6-8 mois

Pour 4 à 6 portions

Compote pomme prune amande

- 2 pommes
- 150g de mirabelles ou autre prune
- 1 c à soupe de poudre d'amande
- Extrait de vanille



Laver les fruits, couper les prunes en deux et ôter le noyau puis peler, couper les pommes en deux, retirer le trognon puis couper la chair en dés.



Faire cuire à feu doux en ajoutant un peu d'eau si nécessaire, jusqu'à ce que les morceaux de fruits deviennent mous et tendres.



Ajouter la poudre d'amande et l'extrait de vanille puis mixer l'ensemble selon la texture voulue. La poudre d'amande peut être ajoutée après lors de l'évolution de la texture.



8-12 mois

Pour environ 6 portions

Verrine poire noix de pécan

- 400g de fromage blanc nature non sucré
- 4 poires
- 10 noix de pécan
- 4 biscuits sablés



Laver, peler, couper en dés les poires tout en ôtant le trognon, puis les faire cuire à feu doux dans une casserole.



Émietter les biscuits puis les disposer au fond des verrines. Ajouter le fromage blanc par-dessus.



Concasser finement ou mixer les noix de pécan selon la tolérance des morceaux par l'enfant et les mélanger à la poire cuite écrasée.



Disposer la préparation de poire sur le fromage blanc et faire déguster.



1 à 3 ans

Pour 6 à 8 personnes

Linguine et pesto de pistache

- 500g de pâtes linguine
- 500g de crevettes cuites
- 3 courgettes
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 40g de parmesan
- 60g de pistache nature non salée
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Prépare le pesto. Laver, sécher et effeuiller le persil. Peler la gousse d'ail. Mettre le tout dans un mixeur avec les pistaches et le parmesan. Mixer et ajouter, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



Couper l'extrémité des courgettes. Les laver et les détailler en fines lamelles à la mandoline ou à l'économe. Les plonger 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée et égoutter.



Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet et les égoutter. Décortiquer les crevettes et les ajouter aux pâtes.



Ajouter les courgettes, le pesto, le zeste finement râpé et le jus du citron. Mélanger délicatement.

3 ans et plus
Pour 4 à 6 personnes

Salade endive orange et noix

- 3 endives
- 3 oranges (dont 1 pour le jus)
- 50g de mimolette
- 200g de blancs de poulet cuits
- 10 noix
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Laver les endives, ôter le cœur et les couper en lanières. Laver les oranges et retirer les segments de 2 des oranges en les pelant à vif (retirer la peau orange et les membranes blanches). Puis presser la 3^{ème} et réserver son jus.



Couper les blancs de poulet en petits dés, concasser les noix et râper la mimolette. Disposer les endives, le poulet, les segments d'orange et les noix en assiettes, puis par-dessus la mimolette râpée



Faire la sauce avec l'huile d'olive le jus de l'orange, le sel et le poivre puis la verser sur la préparation.

