

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

4-5 mois

Pour 2/3 portions de 60g

Purée pomme potiron

-  1 à 2 pommes Belchard ou autres, selon la taille
-  100g de potiron ou potimarron
-  Un peu d'eau



Laver le potiron et la pomme sous l'eau courante, les peler, retirer les graines et le trognon puis les couper en dés pour faciliter la cuisson.



Faire cuire à la vapeur environ 10 minutes, ou dans une casserole avec un peu d'eau à feu doux 10-15 minutes. Remuez de temps en temps.



Mixer le tout et ajouter un peu d'eau si besoin, laisser refroidir et servir.



5-6 mois

Pour 2 à 3 portions de 100g

Compote pomme amande

-  3 à 4 pommes Jonagold Jonagored
-  1 cuillère à café de poudre d'amande
-  Un peu d'eau



Laver les pommes, les peler et ôter le trognon puis les couper en dés.



Les faire cuire à feu doux dans une casserole, ajouter un peu d'eau si besoin et couvrir.



Laisser cuire 10-15 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient fondants.



Ajouter la poudre d'amande en fin de cuisson et mixer l'ensemble.



Servir tiède ou frais.



6-8 mois

Pour 3 à 4 portions

Mixé de pommes et panais au canard

-  400g de pommes de terre
-  200g de panais
-  2 à 3 pommes reinette grise du Canada
-  50g de viande de canard
-  10g de beurre
-  300ml de lait 2ème âge liquide
-  Sel, poivre



Laver fruits et légumes, les peler, ôter le trognon des pommes et tout couper en petits morceaux.



Les faire cuire dans une casserole avec le lait +/- de l'eau en fonction de la consistance souhaitée, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.



Mixer l'ensemble ou écraser la préparation à la fourchette en fonction de la texture souhaitée, puis ajouter le beurre.



Faire cuire la viande sans ajout puis la mixer.



8-12 mois
Pour la famille

Clafoutis aux pommes fruits rouges

-  3 pommes reine de reinette
-  100g de sucre roux
-  30g de coulis de fruits rouge
-  50g de beurre salé
-  4 œufs
-  100g de farine
-  400ml de lait 2^{ème} âge ou de croissance liquide



Laver les pommes, les peler et ôter le trognon puis les couper en dés.



Les faire dorer légèrement à la poêle avec 20g de beurre et 20g de sucre. Préchauffer le four à 180 °C.



Battre les œufs avec le reste du sucre, 25g de beurre fondu, la farine, le lait, le coulis de fruits rouge pour obtenir une pâte de type pâte à crêpes.



Hacher les pommes ou les mixer en fonction de la texture souhaitée, beurrer le moule avec le beurre restant, y déposer les pommes et la pâte.



Faire cuire environ 50 mn à la chaleur tournante.



1 à 3 ans
Pour la famille

Tartare de thon aux pommes

-  3 pommes gala
-  200g de thon naturel
-  150g de fromage frais ail et fines herbes
-  1 yaourt nature brassé
-  Poivre ou autres épices
-  Pains variés



Laver les pommes, ôter le trognon et les couper en tous petits dés, ou hacher grossièrement, tout en conservant la peau. Egoutter le thon et l'émietter.



Mélanger le thon, les pommes, le fromage frais et le yaourt nature, si la consistance est trop épaisse. Assaisonner et mélanger. servir frais



Couper le pain en tartine ou en morceaux, le griller selon les envies.



Tartinier le pain et déguster.



Adapter bien la texture à vos enfants.



3 ans et plus
Pour 4 personnes

Salade de lentilles aux pommes

-  100g de Lentilles vertes crues
-  100g de quinoa cru
-  1 pomme granny smith
-  1 pomme elstar
-  2 carottes
-  1 citron
-  Quelques noisettes
-  150g de fromage blanc nature
-  Un peu de curry
-  sel, poivre



Faire cuire les féculents comme indiquer sur l'emballage puis les laisser refroidir.



Pendant ce temps, laver les pommes et les carottes et ne peler que ces dernières puis les râper. Retirer le trognon des pommes et les couper en petits dés ou fines lamelles.



Concasser finement les noisettes, puis faire la sauce avec le jus de citron, le fromage blanc le curry et le sel et poivre.



Mélanger l'ensemble de la préparation et déguster.

