




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

4-5 mois

Pour 2 à 4 portions de 80g environ

Velouté de radis noir et poireaux

-  2 blancs de poireaux
-  1/3 de radis noir
-  20g de crème fraîche



Laver les légumes, peler le radis noir et les couper en petits morceaux.



Les faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau jusqu'à ce que la chair soit tendre.



Les mixer et ajouter la crème fraîche puis mélanger et servir. Faire attention à la température de la préparation.



5-6 mois

Pour 4 à 6 portions de environ

Purée de rutabaga au sésame



100g de rutabaga

100g de pomme de terre

100g de betterave cuite

1/2 gousse ail

1 cuillère à soupe de tahini (pâte de sésame)

1 cuillère à soupe de jus de citron



Laver le rutabaga et la pomme de terre, les peler et les couper en cubes. Peler la gousse d'ail et la hacher finement.



Peler si besoin la betterave cuite et la couper en cubes.



Faire cuire l'ensemble à la vapeur ou dans une casserole avec un peu d'eau jusqu'à ce que la chair soit tendre puis ajouter la gousse d'ail.



Ajouter le tahini et le jus de citron puis mélanger et mixer jusqu'à l'obtention de la texture voulue.








A déguster avec de la volaille ou du jambon blanc par exemple.



6-8 mois

Pour 4 portions environ

Ecrasé de topinambour et châtaignes

-  100g de topinambour
-  100g de pomme de terre
-  200g de châtaignes
-  2 cuillères à soupe d'huile de colza
-  Muscade



Laver et peler les topinambours et pommes de terre puis les couper en petits morceaux.



Les Faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante environ 20 minutes, retirer un peu d'eau excédentaire si besoin.



Faire dorer légèrement les châtaignes avec la moitié de l'huile



Ecraser l'ensemble selon la consistance voulue puis ajouter l'huile, et la muscade puis mélanger. Ajouter de l'eau si besoin d'une consistance moins épaisse.



Servir avec de la viande de bœuf par exemple.



8-12 mois

Pour 4 à 6 personnes

Gratin de salsifis aux petites pâtes

-  500g de salsifis en boîte ou frais
-  100g de petites pâtes étoiles
-  400g de jambon blanc
-  200ml de lait
-  20g de farine
-  20g de beurre
-  50g de fromage râpé
-  Un peu de poivre



Faire cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage et les égoutter.



Égoutter les salsifis en boîte ou laver, peler et cuire les frais.



Pour la béchamel, faire fondre le beurre, ajouter la farine puis ajouter le lait et mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe soit environ 10 minutes.



Mixer le jambon, et mélanger l'ensemble des ingrédients, assaisonner puis recouvrir de la béchamel et du fromage râpé.












Faire dorer au four.



1 à 3 ans

Pour 4 à 6 personnes

Muffins de radis noir au chèvre

-  1 radis noir de taille moyenne
-  100g de fromage de chèvre sec
-  70g de noisettes concassées
-  120g de farine
-  1 œuf
-  100ml de lait
-  1 cuillère à café d'huile
-  ½ sachet de levure chimique
-  Un peu de sel et poivre



Préchauffer le four th 6-7 (200 °C).



Laver, peler et râper le radis noir et couper le chèvre en morceaux.



Mélanger la farine, la levure, le sel et le poivre.



Faire un puits de ce mélange pour y mettre l'huile, le lait et l'œuf et bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.



Ajoutez le radis, les noisettes et le chèvre et mélanger de nouveau.











Disposer la pâte dans des moules à muffins et faire cuire 35 minutes.



3 ans et plus
Pour la famille

Panais râpé thon et pomme

-  1 à 2 panais en fonction de la taille
-  1 pomme de type royal gala
-  50g de thon naturel
-  Persil ou ciboulette
-  Quelques graines de lin
-  2 cuillères à soupe d'huile
-  1/2 citron
-  Sel, poivre



Laver, peler et râper le(s) panais puis presser le citron.



Laver la pomme, ôter le trognon, garder la peau et couper la chair en petits dés. La mélanger avec le citron et le panais.



Egoutter le thon et l'émietter puis ciseler le persil ou la ciboulette. Les ajouter à la préparation.













Ajouter l'huile, le sel et le poivre, mélanger l'ensemble et décorer avec les graines de lin.





Recette SURPRISE
Pour toute la famille

Gâteau de Noël panais et épices

-  200g de panais lavé, pelé et râpé
-  2 œufs
-  20g de sucre
-  100g de farine
-  100g de poudre de noisettes ou amandes
-  1 cuillère à café de mélange d'épices de Noël, pain d'épices ou 4 épices
-  30ml d'huile de colza
-  100ml de lait
-  1 sachet de levure chimique
-  Quelques zestes de citron



Laver, peler et râper le panais puis réserver les zestes d'un citron.



Préchauffer le four th 6 (180°C).



Battre les œufs, l'huile et le lait, puis ajouter la farine, la levure, la poudre de noisettes et les épices et mélanger le tout.



Ajouter ensuite le sucre, le panais et les zestes de citron et mélanger.



Verser la préparation dans un moule à cake puis cuire 45 minutes.

