

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

### **4-6 mois**

Pour environ 4 à 6 portions de 60g

### **Compote groseille cassis vanille**

- 100g de groseilles
- 50g de cassis
- 2 pommes en fonction de la taille
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amande
- Quelques gouttes d'arôme vanille



*Laver les fruits, égrapper les fruits rouges. Puis peler, ôter le trognon des pommes et les couper en petits morceaux.*



*Faire cuire à feu doux l'ensemble des fruits pendant environ 20 minutes puis ajouter en fin de cuisson l'arôme de vanille et la poudre d'amande.*



*Mixer l'ensemble puis adapter la texture en ajoutant éventuellement un peu d'eau.*



**6-8 mois**

*Pour environ 6 portions*

## ***Fromage blanc mûres myrtilles***

- 400g de fromage blanc nature
- 100g de myrtilles et mûres
- 1 cuillère à soupe de gelée de myrtilles



*Laver les myrtilles et les mûres et les sécher délicatement.*



*Mixer les fruits avec le fromage blanc et la gelée.*



*Disposer la préparation dans une verrine ou autre petit pot.*



*Servir avec des miettes de gâteaux au yaourt ou boudoir pour une version plus gourmande les jours de fête.*



**8-12 mois**  
Pour la famille

## **Ecrasé d'été aux cerises**

- 100g de pois cassés
- 80g de quinoa
- 1 à 2 aubergines
- 200g de cerises dénoyautées
- Un peu de ciboulette et de coriandre
- 2 c à soupe d'huile d'olive et de vinaigre
- 1 c à soupe de sirop d'érable
- 1 c à café de moutarde



*Rincer les pois cassés puis les cuire dans l'eau bouillante 30 minutes. En parallèle, cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet puis égoutter les deux.*



*Pendant ce temps, laver, couper l'aubergine en petits dés et la cuire à la vapeur environ 20 minutes. Les morceaux doivent être bien tendres. Mixer grossièrement ou écraser les 3 ingrédients et les laisser refroidir.*



*Couper les cerises en deux pour les dénoyauter et les hacher grossièrement, puis ciselez la ciboulette et la coriandre. Disposer ces 2 aliments sur la préparation précédente.*



*Faire la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sirop d'érable. Assaisonner l'ensemble et déguster.*

**1 à 3 ans**  
Pour la famille

## **Gâteau aux fraises sans cuisson**

- 500g de fraises
- 200g de spéculos mixés
- 40g de sucre glace
- 125g de fromage blanc
- 100ml crème fraîche liquide 30%
- 50g de beurre fondu
- 10g d'amandes effilées



*Mélanger les spéculos avec le beurre et tasser à l'aide d'un verre au fond d'un moule, ou mieux d'un cercle sans fond pour démouler facilement.*



*Mettre un récipient et le fouet au frigo et réserver. Laver, équeuter les fraises puis les couper en deux dans la longueur. Les plaquer à l'intérieur du cercle (comme un fraisier) puis en mettre au milieu. Réserver au frais.*



*Reprendre le récipient frais, y verser la crème fraîche froide et commencer à la monter en chantilly, puis ajouter le fromage blanc et le sucre glace et finir le montage.*



*Garnir l'intérieur du gâteau avec la crème puis décorer avec le reste des fraises et mettre au frais avant de déguster. Des portions individuelles peuvent être plus faciles à présenter et à démouler.*



*Disposer les amandes effilées sur le dessus pour la décoration.*

**3 ans et plus**  
Pour la famille

## Salade chèvre avocat framboise

- 1 salade verte
- 1 fromage de chèvre frais pasteurisé
- 1 avocat et un peu de jus de citron
- Quelques tranches de pain de campagne ou aux céréales
- 125g de framboises
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- ½ cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre



*Laver et essorer les feuilles de salade puis les découper en lanières.*



*Couper les tranches de pain en 2 ou 4 pour former des toasts pour les faire griller. Rincer les framboises et les couper en 2 dans la longueur.*



*Couper l'avocat en 2, ôter le noyau et la peau, découper la chair en lamelles et les citronner pour éviter qu'elles noircissent.*



*Faire la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.*



*Garnir les toasts avec le fromage frais, disposer les avocats et les framboises dessus. Mettre la salade au fond des assiettes, mettre les toasts dessus et assaisonner avec la vinaigrette.*