

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

4-6 mois

Découverte puis adapter la taille de la portion

Velouté asperges petits pois

- 100g d'asperges vertes crues
- 100g de petits pois frais ou surgelés
- 1 cuillère à café de poudre d'amande
- 1 cuillère à café d'huile



Laver, peler, ôter la base si elle est trop fibreuse et couper les asperges en dés. Écosser les petits pois s'ils sont frais.



Les faire cuire ensemble à feu doux, dans une casserole avec de l'eau jusqu'à ce que les morceaux soient bien tendres.



Mixer l'ensemble avec la poudre d'amande et l'huile, adapter la texture en ajoutant de l'eau.



6-8 mois

Découverte puis adapter la taille de la portion

Purée asperge saumon pomme de terre

- 250g d'asperges blanches crues
- 1 à 2 petites pommes de terre
- Une noisette de beurre
- 20g de saumon cuit mixé
- Un peu d'aneth



Laver, peler, ôter la base des asperges, si elles sont trop fibreuses et les couper en dés.



Laver, peler et couper les pommes de terre en dés.



Faire cuire les asperges et les pommes de terre à feu doux, dans une casserole avec un peu d'eau jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.



Mixer grossièrement ou écraser les ingrédients avec le beurre.



Mixer le saumon cuit (vapeur ou four) et le disposer par-dessus et le mélanger au dernier moment.

8-12 mois

Pour la famille et adapter la taille de la portion

Riz crémeux asperges parmesan

- 500g d'asperges vertes crues ou cuites appertisées
- 200g de riz à risotto (rond, arborio ...)
- 1 oignon et une noix de beurre
- 50g de crème fraîche
- 50g de parmesan
- Un peu d'assaisonnement



Laver, peler les asperges (crues) et les couper en dés puis les cuire dans l'eau bouillante ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Peler et émincer l'oignon, le faire revenir dans le beurre, puis ajouter le riz et l'eau au fur et à mesure de la cuisson.



Ajouter les asperges, la crème et le parmesan et mélanger l'ensemble.



Ajouter des herbes aromatiques ou épices douces.



Adapter la texture à l'enfant, en mixant si besoin.



1 à 3 ans
Pour la famille

Pancakes asperges mimolette

- 400g d'asperges blanches crues
- 3 œufs
- 250g de farine semi-complète
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 200ml de lait
- Un peu d'huile d'olive
- 40g de mimolette râpée
- Quelques brins de ciboulette
- 1 pincée de sel



Laver, peler, ôter la base si elle est trop fibreuse et couper les asperges en dés. Et les cuire dans l'eau bouillante (ou à la vapeur) jusqu'à ce qu'elles soient tendres puis les égoutter. Les couper en petits morceaux.



Fouetter les œufs, la farine, la levure puis le lait, l'huile et le sel.



Ajouter les asperges, la mimolette et la ciboulette puis mélanger la pâte.



Faire chauffer une poêle antiadhésive et verser un peu de pâte pour obtenir des cercles d'environ 10 cm et les faire dorer des deux côtés.



A déguster avec des légumes en complément.

3 ans et plus
Pour la famille

Pizza asperge poulet curry

- 1 pâte à pizza prête à l'emploi ou maison
- Asperges vertes appertisées ou crues
- 1 escalope de poulet
- 50g de crème fraîche
- Un peu de curry
- 125 de mozzarella
- Un peu de roquette



Cuire les asperges si elles sont crues.

Les égoutter si elles sont appertisées et les couper en morceaux.



Couper l'escalope de poulet en petits morceaux puis les faire cuire dans une poêle antiadhésive. Préchauffer le four à 180 °C.



Mélanger le curry dans la crème fraîche et l'étaler sur la pâte à pizza.



Couper la mozzarella en dés et les disposer sur la pizza, ajouter le poulet, les asperges puis faire cuire la pizza.



Ajouter la roquette et servir.