

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

**4-6 mois**

Pour environ 3 à 4 portions de 60g

### **Compote pêche nectarine**

- 2 nectarines jaune ou blanche
- 2 pêches jaune ou blanche
- 1 cuillère à soupe de poudre de noisette
- Un petit peu de romarin



*Laver les fruits, les couper en 2 ou 4 pour ôter le noyau peler, retirer la peau des pêches et les disposer dans une casserole avec le romarin.*



*Faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes puis ajouter en fin de cuisson la poudre de noisette.*



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



**6-8 mois**

Pour environ 4 à 6 portions

## ***Fromage blanc pêche gourmande***

- 400g de fromage blanc nature
- 2 pêches jaune
- 1 boudoir



*Laver les pêches, les couper en quartiers pour ôter le noyau et la peau, puis les mixer grossièrement.*



*Ecraser le boudoir pour en faire des miettes fines.*



*Disposer au fond des ramequins le fromage blanc. Ajouter la purée de pêche et terminer par quelques miettes de gâteau.*



*Servir au goûter ou en dessert gourmand de temps en temps.*



**8-12 mois**  
Pour 10 portions

## Sauté de volaille à la nectarine

- 100g de blanc de volaille
- 2 nectarines jaune
- Une petite échalote
- 1 petite c à café rase de beurre de cacahuète sans morceau
- 1 c à café d'huile
- Un petit peu de thym



 Couper la volaille en petits morceaux, éplucher l'échalote et l'émincer finement.

 Dans une poêle antiadhésive faire dorer la viande avec l'huile, le thym et l'échalote, et laisser cuire quelques minutes.

 Laver les nectarines, les couper en morceaux pour ôter le noyau puis les ajouter à la viande et laisser cuire une dizaine de minutes.

 Ajouter le beurre de cacahuète, puis mixer un peu, ou couper finement la viande et les nectarines.

 A servir, par exemple, avec un écrasé de courgette et riz.

**1 à 3 ans**  
Pour 4 personnes

## **Bagels aux fruits**

- 2 bagels (1/2 par personne ou 1/4 pour les enfants en bas âge)
- Un peu de fromage frais nature
- 1 ou 2 pêches
- 1 ou 2 nectarines
- 2 abricots
- 10g d'amandes effilées grillées
- 10g de chocolat noir fondu



*Laver les fruits, les couper en quartiers pour ôter le noyau puis les tailler en lamelles et réserver.*



*Couper les bagels en 2 puis tartiner chaque face de fromage frais.*



*Disposer les lamelles de fruits dessus en les alternant.*



*Faire griller les amandes et faire fondre le chocolat.*



*Disposer un filet de chocolat noir sur chaque côté et disperser quelques amandes grillées dessus pour le plaisir et la décoration.*



*Couper les bagels encore en 2 pour les enfants plus petits.*

**3 ans et plus**  
Pour la famille

## Tartines estivales

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 conserve de pêche / oreillons
- 1 avocat et un peu de jus de citron
- Quelques tranches de pain aux céréales
- 1 c à soupe de mayonnaise
- Quelques brins de ciboulette



*Egoutter le thon et les pêches. Emietter le thon et couper les pêches en dés puis les mélanger avec la mayonnaise.*



*Couper les tranches de pain en 2 ou 4 pour former des toasts pour les faire griller. Ajouter dessus la préparation de pêche et de thon.*



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



*Ciseler la ciboulette.*



*Disposer les dés d'avocat sur la préparation de pêche et de thon et décorer avec la ciboulette.*



*Pour une version pique-nique ou nomade, il est possible de mettre les ingrédients dans un morceau de baguette couper en deux ou dans du pain de mie, wraps ou autre ...*