

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

4-6 mois

Pour 4 à 6 portions de 60g

Compote banane ananas

- 1 banane
- 100g d'ananas frais
- 1 pomme



Laver les fruits, les peler et les couper en petits morceaux.



Les faire cuire à feu moyen, dans une casserole avec un fond d'eau.



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



6-8 mois
Pour la famille

Petit risotto sucré salé

- 2 bananes plantain mûres
- 200g de riz arborio
- 1l de bouillon de légumes
- 2 échalotes
- 10g de beurre et un peu d'huile
- 200ml de lait de coco
- Poivre



Faire fondre le beurre dans une casserole, peler et hacher les échalotes et les faire revenir.



Ajouter le riz dans la casserole, remuer doucement jusqu'à ce qu'il soit translucide. Puis ajouter le lait de coco et mélanger jusqu'à ce qu'il réduise.



Ajouter le bouillon de légumes petit à petit, poivrer légèrement et laisser cuire à feu doux environ 20 minutes.



Cuire les bananes comme indiqué dans la recette du colombo et les couper en rondelles puis les faire dorer dans un peu d'huile ou les écraser en purée.



Servir avec les légumes du moment, et adapter la texture à l'enfant en mixant ou en écrasant.

8-12 mois
Pour la famille

Colombo de poulet à la banane plantain

- 4 escalopes de volaille
- 2 bananes plantain
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail hachée et 1 oignon émincé
- Epices Colombo
- Persil, thym et assaisonnement éventuel
- Un peu d'huile de tournesol



 Faire une marinade avec 4 c à soupe d'huile, 1/2 c à café de colombo, l'ail, le thym, sel et poivre. Ajouter la volaille coupée en cubes, mélanger, couvrir et maintenir au frais 1 heure.

 Faire dorer la préparation de viande jusqu'à ce les morceaux soient dorés. Mettre à feu doux et ajouté l'oignon, ajouter un peu de colombo (facultatif), ajouter un peu d'eau et du persil ciselé. Laisser mijoter 20 minutes.

 Couper les extrémités des bananes et inciser légèrement la peau, les ébouillanter 5 mn, retirer la peau, couper en rondelles et les cuire 5 minutes dans l'eau et égoutter. Les faire dorer avec un peu d'huile. Ajouter le citron vert en fin de cuisson du colombo et déguster l'ensemble. Ajouter des légumes de saison selon les envies et/ou le risotto.

 Mixer la viande et adapter la texture à l'enfant.

1 à 3 ans
Pour 4 portions d'enfant

Banana split gourmand

- 2 bananes
- 300g de fromage blanc 20%
- 2 c à soupe de muesli aux noix et chocolat
- 2 c à café de miel
- 2 c à café de noisettes concassées



Les noisettes peuvent être légèrement torréfiées à la poêle sans matière grasse. Disposer le fromage blanc dans 4 contenants individuels.



Retirer la peau des bananes puis les couper en rondelles et les mettre sur le fromage blanc.



Répartir les mueslis pour chacun, ainsi que le miel et déguster.



Parfait pour le petit déjeuner, le goûter ou dessert gourmand.



3 ans et plus
Pour la famille

Banana bread chocolat

- 3 bananes bien mûres
- 125g de poudre d'amande torréfiée
- 1 poignée d'amande
- Quelques noix de pécan concassées
- 30g de beurre d'amande (amandes mixées longuement)
- 50g de pépites de chocolat
- 3 œufs



Préchauffer le four à 180 °c, puis écraser les bananes à la fourchette et réserver.



Dans un saladier, mélanger les œufs avec la poudre et le beurre d'amande.



Ajouter les bananes, les amandes, les noix et les pépites de chocolat.



Cuire 30 minutes et laisser refroidir.



Servir avec une salade de fruits de saison.

