

L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour du poireau

4-6 mois

Pour environ 4 à 6 portions

Velouté de poireau gourmand

- 1 poireau
- 1 petite pomme de terre
- 10g de poudre de noisette
- ½ œuf dur
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse



Retirer la racine du poireau l'inciser dans la longueur et le laver, puis laver, peler la pomme de terre. Couper l'ensemble en petits morceaux.



Les faire cuire à feu doux, dans une casserole avec de l'eau jusqu'à ce que les morceaux soient tendres ou alors à la vapeur.



Mixer l'ensemble avec la poudre de noisette et la crème, adapter la texture en ajoutant un peu d'eau. Mixer l'œuf à part pour le disposer par-dessus, et mélanger au dernier moment.



6-8 mois

Pour environ 4 portions

Ecrasé de poireau patate douce

- 1 poireau
- 1 petit morceau de patate douce
- 40g de fromage râpé de chèvre
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- Un peu de paprika doux



Retirer la racine du poireau l'inciser dans la longueur et le laver, puis laver et peler la patate douce. Couper l'ensemble en petits morceaux.



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



Mixer grossièrement ou écraser les ingrédients avec du paprika et l'huile. Disposer par-dessus le fromage râpé et le mélanger au dernier moment.

8-12 mois
Pour la famille

Rillette de poireau au jambon

- 1 poireau
- 50g de jambon blanc
- 50g de fromage frais nature
- Un peu de curry



Retirer la racine du poireau l'inciser dans la longueur et le laver, puis le couper en tous petits morceaux.



Les faire cuire à feu doux, dans une casserole avec de l'eau jusqu'à ce que les morceaux soient tendres, ou alors à la vapeur.



Couper le jambon blanc en morceaux. Laisser refroidir le poireau puis mixer l'ensemble avec le fromage et le curry.



Servir avec des gressins, toasts, petits morceaux de pains ou seul.



1 à 3 ans

Pour 4 à 6 personnes

Papillote poireau poisson

- 1 poireau
- 400g de cabillaud ou autre poisson blanc
- 1 orange
- 1 gousse de vanille
- Un peu d'huile d'olive ou autre
- Sel et poivre



Retirer la racine du poireau l'inciser dans la longueur et le laver. Couper les bandeaux de poireaux en deux dans la largeur.



Répartir les bandes au centre de 4 à 6 feuilles de papier cuisson.



Préchauffer le four à 180 °C. Fendre la vanille en deux, récupérer les graines à l'aide d'un couteau et les répartir sur les poireaux.



Prélever quelques zestes d'orange puis la presser. Déposer un morceau de poisson sur chaque tas de poireaux (adapter la taille en fonction des enfants et adultes), arroser avec le jus d'orange, un peu d'huile ajouter les zestes, le sel et le poivre.



Refermer les papillotes hermétiquement, les faire cuire environ 20 minutes, ouvrir les papillotes et déguster !

3 ans et plus
Pour la famille

Bouchées poireau thon

- 1 poireau
- 200g de thon en boîte
- 2 œufs
- 150ml de lait
- 10g de maïzena
- 50g de parmesan
- 2 c à soupe d'huile
- Sel, poivre et un peu de ciboulette



Retirer la racine du poireau l'inciser

dans la longueur et le laver, puis le couper en petites rondelles. Les faire cuire à feu doux, dans une casserole avec de l'eau jusqu'à ce que les morceaux soient tendres, ou alors à la vapeur.



Préchauffer le four à 180 °C.



Egoutter le thon et l'émietter. Dans un saladier, le mélanger avec les œufs, la maïzena, le lait, la ciboulette, le parmesan et le poivre.



Mélanger les 2 préparations puis les disposer dans des petits moules en silicone et cuire environ 20 minutes. Laisser refroidir et mettre au frais avant de servir.