

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

**4-5 mois**

Pour 5/6 portions de 60ml

### **Soupe de melon basilic**



1/2 melon



1/2 citron vert



1 ou 2 feuilles de basilic



Quelques framboises pour les parents et les grands



*Laver le citron vert sous l'eau courante, et presser le jus.*



*Laver et couper le melon, retirer les pépins puis la peau et couper la chair en dés.*



*Ciselez le basilic et mettre l'ensemble des ingrédients dans un Blender ou mixeur puis mixer, jusqu'à obtenir une texture homogène.*



*Pour les plus grands, rajouter quelques framboises fraîches et déguster.*



**5-6 mois**

Pour 5/6 portions de 100ml

## **Smoothie melon nectarine**



1 /2 melon jaune



1 nectarine



1 à 2 yaourts nature



*Laver et couper le melon, retirer les pépins puis la peau et couper la chair en dés.*



*Laver la nectarine puis la couper en cubes.*



*Mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention de la texture voulue (commencer avec un yaourt puis éventuellement avec le deuxième).*



**6-8 mois**

Pour 8 à 10 portions

## **Crumble abricot melon**

-  ½ melon
-  5 abricots
-  25g de beurre
-  25g de farine
-  25g de poudre d'amandes
-  25g de sucre roux



*Préchauffer le four à 150 °.*



*Laver les abricots puis les couper en deux, retirer le noyau et les couper en dés. Laver le melon, le couper en tranches puis retirer la peau et les pépins. Couper la chair en dés.*



*Mettre le melon et les abricots dans une casserole, avec une cuillère à café de sucre roux et un peu d'eau, mettre un couvercle et faire cuire à feu doux environ 10 min en remuant de temps en temps.*



*Mélanger du bout des doigts la farine, le reste de sucre, la poudre d'amande et le beurre afin de former une pâte sableuse.*



*Déposer les fruits dans les ramequins et par-dessus la pâte à crumble.*



*Faire cuire 20 à 25 min et servir tiède ou froid.*



**8-12 mois**

Pour 6 à 8 portions environ

## **Tiramisu au melon**



250g de mascarpone



½ melon



3 œufs



70g sucre roux



12 biscuits cuillères



8cl de sirop (8cl d'eau et 1 sachet de sucre vanillé)



*Séparer les blancs des jaunes.*



*Mélanger le mascarpone, le sucre et les jaunes d'œufs afin d'obtenir un mélange crémeux.*



*Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange mascarpone, conserver le mélange au frais.*



*Enlever les pépins et la peau du melon et le couper en petits morceaux.*



*Mélanger le sucre vanillé à l'eau tiède afin d'y tremper les biscuits cuillère et de les disposer dans les ramequins.*



*Recouvrir de crème les biscuits puis mettre une couche de melon et finir par une couche de crème.*



*Mettre au moins 2h au frigo et déguster.*



**1 à 3 ans**

Pour 4 à 6 personnes

## **Magret de canard au melon**

-  1 melon
-  1 magret
-  1 cuillère à soupe de miel
-  2 tasses de riz
-  5g de beurre
-  Quelques gouttes de citron
-  Un peu de sel et poivre



*Laver et couper le melon en tranches, ôter les pépins et la peau puis découper la chair en lamelles.*



*Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter le melon puis ajouter le miel et un peu de citron, sel et poivre. Laisser cuire quelques minutes.*



*Faire cuire le magret au barbecue ou à la poêle et adapter la cuisson en fonction des personnes (bien cuit pour votre petit).*



*Faire cuire le riz comme indiquer sur l'emballage et assaisonner.*



*Adapter la taille des morceaux à votre enfant et faire évoluer en fonction de l'âge.*



**3 ans et plus**  
Pour 4 à 6 personnes

## **Tartare de saumon, melon et avocat**

-  100g de saumon cuit
-  ½ avocat
-  ½ melon
-  1 cuillère à soupe d'huile d'olive
-  2 cuillères à café de jus de citron
-  ½ échalote
-  Sel, poivre et persil



*Cuire le saumon au four à 150° et l'émietter.*



*Mettre l'huile et 1 cuillère à café de jus de citron dans un saladier et y rajouter le saumon, le sel, le poivre et l'échalote émincée.*



*Laver les fruits puis couper le melon et l'avocat en dés et les mettre séparément dans des saladiers et les réserver au frais. Ajouter le reste du jus du citron dans l'avocat pour éviter qu'il noircisse.*



*Former les tartares avec un emporte-pièce et commencer par le saumon puis l'avocat et finir par le melon.*



*Servir bien frais.*

