

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT DE 4 MOIS À 3 ANS AUTOUR DU CÉLERI RAVE

4 MOIS
6 MOIS

Purée de céleri au curry

Ingrédients:

- 1/4 céleri rave
- 1 à 2 mesurette de lait infantile
- 1 c à café de poudre de noisette
- 1 pincée de curry



Préparation :

- Laver et peler le céleri, le couper en dés.
- Le faire cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pour qu'il soit bien mou, le laisser refroidir un peu.
- Mixer le céleri avec la pincée de curry, le lait infantile et la poudre de noisette en adaptant la texture avec l'eau de cuisson ou de l'eau pour la version vapeur.

Adapter la texture à la capacité de l'enfant ainsi que la quantité à l'appétit de l'enfant et à la découverte alimentaire.

Recettes à retrouver sur vendée-enfance.fr / actualités

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT DE 4 MOIS À 3 ANS AUTOUR DU CÉLERI RAVE

6 MOIS
8 MOIS

Velouté céleri courgette

Ingrédients:

- ¼ céleri rave
- 1 courgette
- 1 à 2 mesurette de lait infantile
- 1 c à soupe d'huile de colza



Préparation :

- Laver et peler le céleri et la courgette, les couper en dés.
- Les faire cuire dans de l'eau bouillante pour qu'il soit bien tendres, les laisser refroidir un peu.
- Mixer les légumes, le lait infantile et la huile de colza en adaptant la texture avec l'eau de cuisson.

Adapter la texture à la capacité de l'enfant ainsi que la quantité à l'appétit de l'enfant et à la découverte alimentaire.

Recettes à retrouver sur vendée-enfance.fr / actualités

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT DE 4 MOIS À 3 ANS AUTOUR DU CÉLERI RAVE

8 MOIS
12 MOIS

Galette céleri pomme de terre

Ingrédients:

- 250g de céleri
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 à 2 c à soupe de farine
- 1 œuf
- une pointe de muscade
- 2 c à café d'huile d'olive



Préparation :

- Laver et peler le céleri et pommes de terre puis les râper finement.
- Les mélanger avec l'œuf, puis la farine, la muscade et 1 c à café d'huile.

Ajuster la texture en ajoutant plus de farine si besoin

- Dans une poêle chaude, mettre le reste de l'huile et déposer des petits tas de la préparation pour constituer les galettes. Les laisser dorer et cuire à chaud moyen.

- Prolonger la cuisson à feux doux et à couvert pour les rendre plus fondantes.

Adapter la texture à la capacité de l'enfant ainsi que la quantité à l'appétit de l'enfant et à la découverte alimentaire.

Recettes à retrouver sur vendée-enfance.fr / actualités

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT DE 4 MOIS À 3 ANS AUTOUR DU CÉLERI RAVE

1 AN
3 ANS

Quiche sans pâte céleri potimarron

Ingrédients:

- 200g de céleri
- 200g de potimarron
- 2 œufs
- 200ml de lait entier
- 150g de bacon ou volaille doré
- 80g de farine semi complète
- un peu d'herbes de Provence



Préparation :

- Laver et peler les légumes puis les couper en dés pour les cuire à la vapeur environ 15 minutes pour qu'ils soient fondants.
- Mélanger la farine, les œufs, le lait les herbes de Provence dans un saladier, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Préchauffer le four à 180°C (th.6), mixer les légumes et émincer la viande cuite.
- Mélanger l'ensemble à l'aide d'un fouet et verser la préparation dans un plat allant au four légèrement huilé.
- Faire cuire environ 30 minutes, laisser refroidir un peu avant de servir.

Adapter la texture à la capacité de l'enfant ainsi que la quantité à l'appétit de l'enfant et à la découverte alimentaire.

Recettes à retrouver sur vendée-enfance.fr / actualités

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT DE 4 MOIS À 3 ANS AUTOUR DU CÉLERI RAVE

3 ANS
ET PLUS

Salade céleri pomme orange

Ingrédients:

- 1/4 de céleri
- 1 pomme rouge
- 2 oranges
- 2 c à soupe d'huile
- 1 pointe de moutarde
- Un peu de ciboulette
- Amandes effilées grillées



Préparation :

- Laver et peler le céleri et le râper.
- Laver puis couper la pommes en petits dés, tout en ôtant le trognon.
- Peler les oranges à vif pour récupérer le jus d'un côté et les segments de l'autre côté pour les couper en morceaux. Les mélanger à la pomme et au céleri.
- Faire la sauce avec l'huile le jus des oranges et la moutarde.
- Mélanger l'ensemble délicatement et ciseler la ciboulette pour la mettre en décoration dessus. Ajouter également les amandes.

Adapter la texture à la capacité de l'enfant ainsi que la quantité à l'appétit de l'enfant et à la découverte alimentaire.

Recettes à retrouver sur vendée-enfance.fr / actualités