

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT DE 4 MOIS À 3 ANS AUTOUR DES BLETTES

4 MOIS
6 MOIS

velouté blettes et lentilles corail

Ingrédients:

- 300 g de feuilles de blette
- 50 g lentilles corail
- 60 mL lait infantile / maternel
- 1 c. à soupe poudre d'amandes
- 1 pincée bicarbonate de soude alimentaire (Optionnel)



Préparation :

- Laver les feuilles de blette puis les ciseler finement. Les faire cuire à la vapeur 10 à 15 minutes puis les laisser bien égoutter.
- Dans une casserole, mettre les lentilles corail et 3 fois leur volume d'eau puis ajouter 1 pincée de bicarbonate (facultatif, il permet de rendre les lentilles plus digestes).
- Porter à ébullition, puis couvrir et laisser cuire 15-20 minutes à petit frémissement.
- Mixer les blettes avec le lait. Ajouter après cuisson les lentilles et la poudre de noisettes.
- Mixer de nouveau jusqu'à obtention d'une texture fine, adaptée.

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 DES BLETTES

6 MOIS
8 MOIS

purée de blettes et riz

Ingrédients:

- 300 g de feuilles de blette
- 30 g riz thaï / basmati
- 60 ml de lait infantile / maternel
- 1 c. à café de purée de cacahuètes



Préparation :

- Laver les feuilles de blette puis les ciseler finement. Les faire cuire à la vapeur 10 à 15 minutes puis les laisser bien égoutter.
- Faire cuire le riz, comme indiqué sur l'emballage
- Mixer l'ensemble des ingrédients en adaptant la texture à l'enfant.
- L'ajout d'eau est possible pour adapter la consistance.
- Il est possible de congeler la préparation en petites quantités pour faciliter son utilisation et sa conservation.

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 DES BLETTES

8 MOIS
12 MOIS

Galette de blette et pomme de terre

Ingrédients:

- 3 à 4 côtes avec feuilles de blette
- 3 pommes de terre cuites
- 4 œufs
- 100 g de farine semi complète
- 1/2 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- 100 ml de lait infantile / maternel
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- Chapelure

Préparation :

- Laver les blettes. Oter les plus grosses fibres des côtes puis ciseler finement côtes et feuilles. Les faire cuire à la vapeur 10 à 15 minutes puis les laisser bien égoutter. Les mixer si besoin.
- Peler puis écraser les pommes de terre en purée.
- Dans un saladier, mélanger 3 œufs, la farine, la moitié de l'huile, l'échalote, l'ail hachés et le lait. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
- Ajouter les blettes et les pommes de terre écrasées à la préparation. Bien mélanger à nouveau.
- Dans une assiette creuse, casser un œuf puis le battre en omelette avec une fourchette. Dans une autre assiette verser la chapelure.
- Former des galettes avec la préparation puis les passer successivement dans l'œuf battu puis dans la chapelure.
- Les faire dorer à la poêle avec un peu d'huile, puis les maintenir au chaud au four.



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 DES BLETTES

1 AN
3 ANS

One pot gnocchis blettes et poulet

Ingrédients:

- 400 g de filets de poulet
- 650 g de gnocchis
- 2 carottes
- 1/2 botte de blettes
- 250 ml d' eau
- épices et arômes au choix
- 2 c. à soupe d' huile d'olive
- 1 c. à soupe de crème fraîche



Préparation :

- Laver les légumes, couper les carottes en fines rondelles. Séparer les feuilles des tiges de blettes. Couper les côtes en petits morceaux de 1 cm et couper les feuilles en fines lanières.
- Couper les filets de poulet en cubes. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu vif, y faire dorer les morceaux de poulet 2 minutes de chaque côté. Ajouter les carottes et les blettes puis laisser dorer encore 5 minutes.
- Ajouter les épices et aromates souhaités, l'eau et la crème. Porter à ébullition.
- Ajouter les gnocchis, mélanger, baisser à feu moyen et laisser cuire encore 10 minutes. Couvrir si besoin

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 DES BLETTES

3 ANS
ET PLUS

Tarte blettes et fromage de chèvre

Ingrédients:

- 1 pâte brisée maison ou prête à l'emploi
- 1 botte de blettes
- 200g de ricotta
- 2 oeufs
- une bûchette de chèvre
- 50g de noisettes et noix concassées
- 1 oignon
- 1 c à soupe d'huile
- 1 c à café de miel



Préparation :

- Laver les blettes. Oter les plus grosses fibres des côtes puis ciseler finement côtes et feuilles. Les faire cuire à la vapeur 10 à 15 minutes puis les laisser bien égoutter.
- Faire dorer l'oignon dans une poêle avec l'huile puis ajouter les blettes et ajouter les fruits à coques concassés.
- Battre les 2 oeufs avec la ricotta. garnier la tarte avec les légume et cette préparation.
- Préchauffer le four à 180°C. Découper le chèvre en rondelles et les disposer dessus puis enfourner pour 45 minutes.
- Réchauffer doucement le miel puis le répartir sur la tarte à la sortie du four.
- Déguster chaud, tiède ou froid.

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