

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

4 MOIS
6 MOIS

Purée aubergine petits pois

Ingrédients:

- 1 aubergine
- 100g de petits pois
- une c à café de poudre d'amande
- une pincée de romarin



Préparation :

- Laver et peler l'aubergine, la couper en dés.
- Ajouter les petits pois frais écosés ou en égouttés en boîte puis les faire cuire dans dans une casserole d'eau bouillante avec l'aubergine et le thym jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Mixer l'ensemble en adaptant la texture avec l'eau de cuisson et en ajoutant la poudre d'amande.

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 DE L'AUBERGINE

6 MOIS
8 MOIS

Ma première moussaka

• Ingrédients:

- 1 aubergine
- 1 c à soupe de coulis de tomates nature
- 10g de bœuf haché
- 1 c à soupe d'huile d'olive



• Préparation :

- Laver, peler, couper l'aubergine et la couper en dés.
- La faire cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre.
- Faire revenir la viande avec le coulis de tomates puis ajouter l'aubergine et mélanger.
- Mixer ou écraser l'ensemble en adaptant la texture à l'enfant

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 DE L'AUBERGINE

8 MOIS
12 MOIS

Houmous d'aubergines au citron

• Ingrédients:

- 1 aubergine ou 2 moyennes
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 c à soupe d'huile de sésame ou autre
- 1 c à soupe de tahini (purée/crème de sésame)
- Jus d'1/2 citron



• Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C. Laver, couper l'aubergine en tranches épaisses et les faire griller au four jusqu'à ce que la chair soit très fondante.
- Ecraser la chair à la fourchette, laisser refroidir.
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger l'ensemble.
- Préparation à servir avec des pancakes maison, par exemple, ou en complément d'un plat
- recette pour environ 20 pancakes : Monter 3 blancs en neige avec une pincée de sel. Mélanger les 3 jaunes d'œufs avec 225g de farine semi complète, ½ sachet de levure et 225 ml de lait. Ajouter les blancs en neige délicatement et les faire cuire dans une poêle antiadhésive.

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 DE L'AUBERGINE

1 AN
3 ANS

Croq'aubergine

• Ingrédients:

- 2 aubergines
- 1 à 2 tomates en rondelles
- 2 tranches de jambon blanc ou autre source de protéines
- Fromage râpé
- 1 boule de mozzarella
- herbes de Provence
- un peu d'huile d'olive

• Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C. Laver, couper l'aubergine en tranches épaisses, les badigeonner d'huile avec un pinceau et les faire griller au four jusqu'à ce que la chair soit fondante.
- A la sortie du four, disperser les herbes de Provence dessus, ajouter les rondelles de tomates sur la moitié des tranches.
- Couper la mozzarella et le jambon blanc en petits morceaux. Les ajouter sur les tranches avec les tomates.
- Disposer les tranches d'aubergine restantes sur celles garnies, y ajouter le fromage râpé.
- Faire dorer au four quelques minutes, laisser refroidir un peu avant de servir. A manger en petits morceaux ou avec les mains comme un croque Mr traditionnel.

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 DE L'AUBERGINE

3 ANS
ET PLUS

Lasagnes d'aubergines et poulet

• Ingrédients:

- 1 aubergine
- 1 blanc de poulet
- 100 ml de coulis de tomates
- un peu d'herbes de Provence
- 1 ou 2 gousses d'ail hachées
- 400 ml de lait
- 40g de farine
- 20g de beurre
- Des feuilles de pâtes à lasagne
- un peu de sel et poivre

• Préparation :

- Laver, couper en dés l' aubergine et les cuire avec un peu d'eau et le coulis de tomates avec l'ail et les herbes de Provence.
- Couper le blanc de poulet en dés et les faire poêler sans matière grasse.
- Faire la béchamel avec le lait, la farine et le beurre.
- Mélanger le poulet avec la préparation d'aubergines.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Monter les lasagnes en alternant, pâtes, béchamel, préparation viande légumes, parmesan et refaire de même une deuxième fois en terminant par une couche de pâtes, béchamel. Recouvrir de fromage râpé.
- Faire cuire au four à 180°C pendant 30 à 40 minutes.

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

