

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

4 MOIS
6 MOIS

Smoothie radis pomme

Ingrédients:

- 1 pomme golden
- 100g de radis rose
- 210 ml de lait maternel ou infantile reconstitué



Préparation :

- Laver la pomme et les radis, équeuter et enlever la racine des radis puis les couper en rondelles. Peler et ôter le trognon de la pomme pour la couper en dés.
- Mixer l'ensemble longuement pour obtenir une texture fine.
- Reconstituer le lait infantile puis l'ajouter à la préparation.
- Mixer de nouveau.
- 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 RADIS

6 MOIS
8 MOIS

Crème de radis au saumon

Ingrédients:

- 1 botte de radis rouge
- 50g de riz cuit (basmati ou autre)
- 1 c à soupe de crème fraîche
- un peu de saumon cuit (adapter la quantité au nombre de portion "5g" par portion)
- un peu de ciboulette



Préparation :

- Laver les radis, équeuter et enlever la racine des radis puis les couper en rondelles.
- Les faire bouillir 5 minutes, ajouter le riz cuit et la crème puis mixer.
- Ajuster la consistance en ajoutant un peu de lait maternel ou infantile reconstitué.
- Faire cuire le saumon au four ou autre sans matière grasse et le mixer ou l'émietter finement.
- Ciseler la ciboulette finement puis l'ajouter à la préparation ou la mixer avec.
- 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 RADIS

8 MOIS
12 MOIS

Gratiné de radis blanc

Ingrédients:

- 1 radis blanc selon la taille
- un peu de jambon blanc (adapter la quantité au nombre de portions "5 à 10g" par portion)
- 20g de maïzena
- 300 ml de lait infantile reconstitué
- 10g de fromage râpé
- muscade



Préparation :

- Laver le radis puis le peler et le couper en cubes.
- Le faire cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante pour qu'il soit bien fondant, puis l'écraser ou le mixer selon la texture souhaitée.
- Délayer la maïzena dans le lait puis faire chauffer doucement pour épaissir la préparation.
- Mixer le jambon et le mélanger au radis écrasé. Ajouter la muscade et bien mélanger.
- Mélanger l'ensemble et faire dorer rapidement 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 RADIS

1 AN
3 ANS

Tzatziki de radis

Ingrédients:

- 1 botte de radis rose
- 150g de fromage blanc demi écrémé nature
- 1 c à soupe d'huile d'olive ou autre
- 1 gousse d'ail
- jus d'1/2 citron
- Quelques feuilles de menthe



Préparation :

- Laver, équeuter et râper les radis puis les disposer sur un papier absorbant.
- Emincer la menthe puis faire la sauce avec l'ensemble des ingrédients.
- Mélanger la sauce au radis.
- Réserver au frais.
- A déguster sur du pain, toast, biscottes ou autres ...

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 RADIS

3 ANS
ET PLUS

Salade croquante de radis

Ingrédients:

- ½ botte de radis
- 2 tomates
- 1 poivron jaune
- 1/2 concombre
- 100g de feta
- 100g de fromage blanc nature demi écrémé
- un peu de moutarde, basilic



Préparation :

- Laver l'ensemble des légumes , équeuter les radis et les couper en demi rondelles.
- Couper les tomates en dés. couper le poivron en deux, ôter le pédoncule et les pépins puis faire des batonnets.
- Peler le concombre, ôter les pépins en le coupant en deux dans la longueur puis découper en demi rondelles.
- Faire la sauce avec le fromage blanc, la moutarde et le basilic ciselé.
- Emietter la feta et la disposer sur la préparation ou la mélanger selon les envies.

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