

L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour de la patate douce

4-6 mois

Plusieurs portions selon l'enfant

Purée froide patate douce avocat

- 1 patate douce moyenne
- 1 avocat
- Un peu de paprika doux



Laver peler et couper la patate douce en cubes.



Les faire cuire à la vapeur une vingtaine de minutes. Laisser refroidir.



Couper l'avocat en deux, ôter le noyau et retirer la chair.



Mixer l'ensemble avec un peu de paprika doux, pour obtenir une purée lisse.



6-8 mois

Pour la famille et prendre les portions adaptées

Hachis parmentier de patate douce

- 500g de bœuf haché
- 600g de patates douces
- 500g de pommes de terre
- 250 ml de lait entier chaud
- 40g de beurre
- 40g de comté
- 1 c à soupe d'huile
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Un peu d'assaisonnement



Laver, peler et couper les patates douces et pommes de terre en cubes. Les faire cuire dans de l'eau bouillante environ 20 minutes. Puis égoutter.



Peler, émincer finement l'oignon et l'ail pour les faire revenir dans l'huile puis ajouter la viande. Préchauffer le four à 180 °C.



Ecraser à la fourchette ou au presse-purée les « patates », y incorporer le lait chaud et le beurre.



Faire une couche de viande et recouvrir de la purée, mettre le comté par-dessus et faire dorer au four.

8-12 mois

Pour la famille et prendre les portions adaptées

Pancake de Noël

- 150g de patates douces
- 100g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- Un peu de 4 épices
- 1 œuf
- 200ml de lait
- 1 c à café de purée de noisette



Laver peler et couper la patate douce en cubes puis la faire cuire à la vapeur une vingtaine de minutes.



Laisser refroidir et écraser au presse-purée ou à la fourchette.



Mélanger l'œuf battu, la purée de noisette et le lait. Ajouter l'ensemble à la purée.



Ajouter la farine, la levure, les épices au mélange et mélanger. Adapter la consistance en ajoutant un peu d'eau ou de lait si besoin.



Dans une poêle antiadhésive ou avec un tout petit d'huile former des petits tas. Les retourner lorsqu'il commence à y avoir de bulles.



Servir nature pour les plus petits ...

1 à 3 ans

Pour la famille et prendre les portions adaptées

Gâteau patate douce et orange

- 600g de patate douce
- 150 ml de lait
- Le jus d'une orange pressée
- Quelques zestes de l'orange
- 40g d'huile de colza
- 40g de sucre roux
- 120g de maïzena



Laver, peler et couper la patate douce en cubes, puis la faire cuire à la vapeur une vingtaine de minutes.



Zester une partie de l'orange après l'avoir lavé. La couper en deux et la presser pour garder le jus. Préchauffer le four à 180 °C.



Mixer la patate douce avec le lait, l'huile et le jus de l'orange.



Ajouter le sucre, la farine et les zestes puis mélanger pour obtenir une pâte souple un peu épaisse. Si ce n'est pas le cas, ajouter un peu de maïzena.



Mettre la pâte dans un moule chemisé de papier sulfurisé puis l'étaler avec le dos d'une fourchette humidifiée



Laisser cuire 40 minutes puis le laisser refroidir avant de le mettre 1h au frigo avant de le démouler puis de le déguster.

3 ans et plus

Pour la famille et prendre les portions adaptées

Colombo de crevette à la patate douce

- 2 à 3 patates douces selon la taille
- 300g de brocolis
- 500g de crevettes cuites
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- 300 ml de bouillon de volaille ou légumes
- Un peu d'épices à colombo et de coriandre fraîche
- 2 c à soupe d'huile
- Assaisonnement



Laver, peler et couper la patate douce en cubes. Détailler le brocoli en petite fleurette puis les faire précuire à la vapeur une dizaine de minutes.



Emincer l'oignon et l'ail, les faire revenir dans huile puis saupoudrer les épices dessus, ajouter les légumes et le bouillon. Laisser cuire à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.



Décortiquer les crevettes, les découper en morceaux puis les ajouter à la préparation. Assaisonner si besoin.

