

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

4 MOIS
6 MOIS

Compote poire ananas

Ingrédients:

- 1 ananas frais ou au sirop sans sucre ajouté
- 4 poires



Préparation :

- Laver les fruits puis retirer la peau de l'ananas en ôtant bien les "yeux marrons" restés dans la chair à l'aide d'une pointe de couteau.
- Le couper en quatre dans la hauteur pour pouvoir retirer le cœur souvent dur et filandreux puis couper la chair en cubes
- Peler et couper en quatre les poires pour ôter le trognon puis les tailler en cubes.
- Faire cuire l'ensemble des fruits à feu doux et à couvert jusqu'à obtenir des morceaux fondants.
- Laisser refroidir un peu la préparation et la mixer (adapter la texture à votre/vos enfant(s)).
- Il est possible de congeler la compote 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 DE L'ANANAS

6 MOIS
8 MOIS

Crème dessert ananas

Ingrédients:

- 150 ml de lait infantile reconstitué ou de lait maternel
- 1 petite cuillère à café rase de fécule de maïs
- un peu d'ananas cuit, mixé et froid



Préparation :

- Reprendre la recette de compote ci-dessus pour préparer et cuire l'ananas frais.
- Délayer la fécule de maïs dans un petit peu de lait froid.
- Faire chauffer doucement le reste du lait et y incorporer le mélange lait-fécule.
- Mélanger jusqu'à épaississement de la préparation.
- Ajouter l'ananas et mélanger bien l'ensemble puis laisser refroidir.
- A déguster frais.

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'ANANAS

8 MOIS
12 MOIS

Madeleine ananas vanille

Ingrédients:

- 60g de compote d'ananas
- 20g de sucre
- 2 oeufs
- 20g d'huile de colza
- 100g de farine T80 (semi complète)
- ½ sachet de poudre à lever
- un petit peu d'extrait de vanille

Préparation :

- Pour la compote d'ananas, la faire maison (se reporter à la recette ci-dessus) ou acheter une compote sans sucre ajouté.
- Battre les œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.
- Ajouter la farine et la levure et bien mélanger. Préchauffer le four à 180°C.
- Ajouter l'huile, la vanille puis la compote. La pâte peut être placée au frais pendant 1 à 2 heures.
- Disposer la pâte dans des moules à madeleine (au ¾ des empreintes).
- Faire cuire à 180°C 10-12 minutes, sans ouvrir le four. Pour maintenir le moelleux les retirer avant qu'elles ne soient trop dorées.
- Laisser refroidir avant dégustation.
- Il s'agit d'une alternative aux gâteaux ultra transformés et reste un plaisir occasionnel (selon les capacités masticatoires des enfants).

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'ANANAS

1 AN
3 ANS

Salade ananas avocat crevette

Ingrédients:

- 1/4 d'ananas frais ou au sirop sans sucre ajouté
- 2 avocats bien mûrs
- 100g de pâtes cuites
- quelques crevettes cuites
- 2 cuillères à soupe d'huile
- le jus d'1/2 citron
- un peu de paprika doux



Préparation :

- Laver l'ananas puis retirer la peau en ôtant bien les "yeux marrons" restés dans la chair à l'aide d'une pointe de couteau.
- Le couper en quatre dans la hauteur pour pouvoir retirer le cœur souvent dur et filandreux puis couper la chair en petits dés.
- Décortiquer les crevette et les couper en tout petits morceaux ou en les mixer grossièrement.
- Faire la vinaigrette avec le citron l'huile et le paprika.
- Découper les avocats en dés ou lamelles.
- Assembler l'ensemble des ingrédients en les mélangeant délicatement puis assaisonner avec la vinaigrette.
- A déguster frais.

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'ANANAS

3 ANS
ET PLUS

Filet mignon ananas coriandre

Ingrédients:

- 1 filet mignon de porc ou autre viande
- 1 ananas frais ou ananas au sirop sans sucre ajouté.
- un peu de coriandre fraîche.
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel et poivre



Préparation :

- Laver l'ananas puis retirer la peau en ôtant bien les "yeux marrons" restés dans la chair à l'aide d'une pointe de couteau.
- Le couper en quatre dans la hauteur pour pouvoir retirer le cœur souvent dur et filandreux puis couper la chair en petits dés.
- Peler et émincer l'oignon puis couper la viande en tronçons de 5 cm d'épaisseur. Les faire revenir ensemble dans une sauteuse ou cocotte.
- Ajouter les morceaux d'ananas et laisser cuire quelques minutes.
- Ajouter le miel et remuer puis rajouter un peu d'eau et mélanger. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin et ajouter la coriandre au dernier moment, avant de servir.
- Ce plat peut être servi avec du riz.

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