

## L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour de l'orange

**4-5 mois**

Pour 5/6 portions de 60g

### **Purée douce carotte-orange**



3 carottes



1 orange non traitée



1 dose de lait infantile ou 1/2 cuillère à café de crème fraîche



Laver les carottes sous l'eau courante, les peler, les couper en dés pour faciliter la cuisson.



Couper l'orange en deux et la presser pour récupérer son jus.



Dans une casserole, mettre un peu d'eau et la moitié du jus de l'orange puis les morceaux de carotte, couvrir et faire cuire à feu doux 10-15 minutes. Remuer de temps en temps et ajouter à la fin la dose de lait ou de crème.



Mixer le tout en ajoutant la deuxième moitié du jus de l'orange, laisser tiédir un peu et servir.



**5-6 mois**

Pour 6 portions environ

## **Dessert onctueux orange-banane**

-  1 orange non traitée
-  1 banane
-  2 œufs
-  300 ml de lait infantile



*Préchauffer le four à 180 °C (Th 6)*



*Eplucher la banane et la couper en dés, couper l'orange en deux puis retirer les segments à l'aide d'une petite cuillère et les mélanger à la banane, en ajoutant le jus de l'orange.*



*Mixer les fruits. Dans un récipient mélanger le lait reconstitué et les œufs à l'aide d'un fouet. Ajouter la purée de fruits et mélanger.*



*Disposer la préparation dans des moules individuels légèrement beurrés.*



*Mettre à cuire au four environ 20 minutes, au bain marie dans un plat plus grand contenant un fond d'eau.*



**6-8 mois**

Pour 6 personnes dont 1 portion de 15g

## **Colin sauce à l'orange**

-  650g de filets de colin
-  1 orange non traitée
-  1 échalote
-  10g de beurre
-  200ml de crème fraîche liquide
-  Herbes aromatiques
-  Sel et poivre



*Faire cuire les filets de colin au four à 120 °C (Th 4) avec un peu de thym, romarin ou autres herbes aromatiques*



*Peler et émincer finement l'échalote puis la faire dorer légèrement avec le beurre. Récupérer quelques zestes de l'orange puis la couper en deux pour la presser et utiliser le jus.*



*Ajouter le jus de l'orange et les zestes à l'échalote puis incorporer la crème, laisser mijoter un peu et ajouter une pincée de sel et de poivre.*



*Mixer la part de poisson pour votre enfant puis ajouter une 1/2 cuillère à café de sauce. Cette recette s'accorde bien avec de la purée de poireau.*



**8-12 mois**

Pour 4 portions environ

## ***Pomme cuite à l'orange chocolatée***

-  4 pommes de type grise du canada ou autre
-  1 orange non traitée
-  Quelques pépites de chocolat noir



*Laver les pommes, retirer le trognon à l'aide d'un vide pomme puis les peler*



*Peler l'orange à vif pour ne conserver que les segments sans peau ni membrane blanche et récupérer le jus dans un récipient.*



*Disposer dans un plat allant au four les pommes puis glisser dans la partie centrale les morceaux d'orange et le jus.*



*Décorer le dessus de quelques pépites de chocolat. Faire cuire au four à 150 °C (Th 5) environ 30 minutes. A surveiller en fonction de la taille des pommes.*



**1 à 3 ans**

Pour 4 à 6 personnes

## ***Verrine de fenouil à l'orange et aux noisettes***

-  1 fenouil
-  2 oranges non traitées
-  30g de noisettes
-  1 cuillère à soupe d'huile de noisette ou autre
-  1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
-  Un peu de sel et de poivre



*Laver le fenouil puis le couper en deux et retirer le cœur. L'Émincer finement ou le râper.*



*Peler les oranges à vif pour ne conserver que les segments sans peau ni membrane blanche et récupérer le jus dans un récipient.*



*Faire la sauce avec le jus des oranges, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre, mélanger le tout. Mettre la préparation dans des verrines.*



*Concasser les noisettes et les disposer sur le dessus des verrines.*



**3 ans et plus**  
Pour 4 à 6 personnes

## **Poêlée de brocolis et pâtes à l'orange**

-  400g de brocolis
-  150g de pâtes
-  1 orange non traitée
-  Un peu de beurre
-  Sel et poivre



*Faire cuire les brocolis à la vapeur 15-20 minutes et les pâtes dans l'eau bouillante salée environ 10 minutes.*



*Couper les fleurettes de brocolis en petits morceaux puis les faire poêler avec un peu de beurre.*



*Récupérer les zestes de l'orange puis la couper en deux pour la presser et arroser les brocolis.*



*Egoutter les pâtes et les ajouter à la préparation de brocolis, saler et poivre si besoin*



*Ajouter les zestes de l'orange et Servir. Cette recette se mariera très bien avec un poulet rôti.*

