

## L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour des petits pois

**4-5 mois**

Pour 6 à 8 portions de 60ml

### ***Purée de haricots verts et petits pois***



200g de haricots verts frais ou surgelés



200g de petits pois frais ou surgelés



1 cuillère à café de crème fraîche



*Equeuter les haricots verts et écosses les petits pois puis les rincer sous l'eau, s'ils sont frais.*



*Les faire cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante non salée.*



*Garder un peu d'eau de cuisson puis mixer à votre convenance.*



*Ajouter la crème et mixer une nouvelle fois ou bien mélanger.*



**5-6 mois**

Pour environ 4 portions de 100ml

## ***Soupe fraiche de petits pois à la menthe***



300g de petits pois frais ou surgelés



1 courgette moyenne



3 feuilles de menthe



1 cuillère à soupe huile d'olive



*Écosser les petits pois frais puis les rincer sous l'eau puis laver la courgette et la couper en dés.*



*Cuire l'ensemble à la vapeur environ 20-25 minutes ou dans l'eau bouillante non salée.*



*Mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention de la texture voulue.*



**6-8 mois**

Pour environ 3 portions

## **Petits pois façon carbonara**

-  400g de petits pois frais ou surgelés
-  30g de jambon ou d'escalope de volaille
-  1 cuillère à soupe de crème fraîche
-  30g de parmesan râpé
-  1 cuillère à café d'huile



*Ecosser les petits pois et les rincer sous l'eau puis les cuire à la vapeur 20 à 25 minutes.*



*Couper la viande en toutes petites lamelles puis les faire dorer avec l'huile dans une poêle et la mixer.*



*Faire chauffer la crème avec la moitié du parmesan quelques minutes puis ajouter les petits pois.*



*Mixer ou bien écraser la préparation de petits pois en fonction de votre enfant.*



*Ajouter par-dessus la viande et le reste du parmesan et faire déguster.*



**8-12 mois**

Pour environ 12 à 15 muffins

## **Muffins chocolat et petits pois**

-  125g de farine
-  ½ sachet de levure chimique
-  2 cuillères à soupe de cacao amer
-  50g sucre roux
-  1 pincé de sel
-  1 œuf
-  80g de chocolat noir
-  50 ml de crème fraîche
-  50 ml de lait
-  125g de petits pois frais ou surgelés cuits



*Mélanger la farine, la levure, le sucre, le cacao et le sel.*



*Faire fondre le chocolat noir avec la crème et le lait.*



*Mélanger l'œuf à la première préparation puis ajouter le chocolat fondu et en dernier ajouter les petits pois et mélanger délicatement.*



*Préchauffer le four à 180 °C et mettre la préparation dans des moules à muffins et faire cuire environ 10 à 15 minutes, surveiller la cuisson.*



*Rester vigilants aux capacités des enfants lors de la dégustation.*



**1 à 3 ans**

Pour 1 cake soit environ 10 portions

## **Cake petits pois crevettes**



200g de petits pois frais ou surgelés cuits



150g de farine



1 sachet de levure



100g de crevettes décortiquées ou thon émietté



100g de mozzarella râpée ou emmental râpé



3 œufs



1 oignon



130 ml de lait tiède



1 cuillère à soupe d'huile



Un peu de sel et poivre



*Préchauffer le four à 180 °C, puis découper les crevettes en morceaux.*



*Peler et émincer l'oignon puis le faire revenir avec les petits pois et les morceaux de crevettes ou le thon.*



*Mélanger la farine, la levure, le fromage, les œufs et le lait tiède.*



*Ajouter la garniture de petits pois à la pâte et assaisonner.*



*Faire cuire dans un moule à cake anti adhésif pendant 45 minutes.*



**3 ans et plus**  
Pour 6 à 8 personnes

## ***Cheesecake petits pois curry***



- 300g de petits pois frais ou surgelés cuits
- 400g de fromage blanc nature non sucré
- 200ml de lait
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café bombée d'agar agar
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 100g de crackers au sésame
- 50g de beurre
- Un peu de sel



*Mixer les crackers avec le beurre et disposer la pâte au fond de verrines ou d'emportés pièces et réserver au frais.*



*Mélanger 2 cuillères à soupe de petits pois avec l'huile d'olive et réserver.*



*Mixer la moitié des petits pois avec le fromage blanc, le curry et le sel.*



*Faire frémir le lait et l'agar agar 20 secondes en mélangeant puis ajouter la préparation de fromage blanc petits pois puis mixer de nouveau.*



*Ajouter le reste des petits pois et disposer dans les verrines ou emportés pièces. Mettre au frais pendant 3h00 puis décorer avec les petits pois réservés.*

