

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

4 MOIS
6 MOIS

Compote kaki pomme vanille

Ingrédients:

- 2 kakis
- 1 pomme
- un peu d'extrait de vanille ou de vanille en poudre



Préparation :

- Laver et peler les fruits.
- Les couper en petits morceaux.
- Les faire cuire dans une casserole avec un fond d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Ajouter la vanille et mixer le tout.

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 DU KAKI

6 MOIS
8 MOIS

Smoothie kaki banane

Ingrédients:

- 1 kaki
- 1/2 banane
- 60 ml de lait infantile (2 dosettes)
ou de lait maternel



Préparation :

- Laver et peler le kaki.
- Retirer la peau de la banane et la couper en rondelles.
- Reconstituer le lait infantile.
- Mixer l'ensemble et servir à la petite cuillère par exemple.
- A conserver au 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 DU KAKI

8 MOIS
12 MOIS

Porridge kaki

Ingrédients:

- 1 kaki bien mûr
- 30g de flocons d'avoine
- 210 ml d'eau + 7 dosettes de lait infantile ou de lait maternel



Préparation :

- Laver et peler puis couper le kaki en petits morceaux (écrasés ou mixés, si besoin) .
- Faire cuire, à feu doux, les flocons d'avoine (+/- mixés pour une texture plus lisse) avec l'eau dans une casserole.
- Attendre que la préparation épaississe en remuant avec une cuillère.
- Ajouter le lait en poudre et bien mélanger pour qu'il se dissolve et qu'il garde ses propriétés nutritionnelles.
- Disposer dessus ou dedans les morceaux de kaki.
- A faire déguster tiède ou 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 DU KAKI

1 AN
3 ANS

Poulet kaki coco

Ingrédients:

- 4 blancs de poulet
- 4 kakis bien mûrs
- 200 ml de lait de coco
- 1 c à soupe d'huile
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- quelques amandes effilées grillées
- un peu de thym, laurier et romarin
- un peu de sel et poivre



Préparation :

- Laver, peler et émincer l'oignon rouge et l'ail, puis les faire dorer à la poêle avec l'huile.
- Ajouter les blancs de poulet préalablement couper en morceaux, laisser dorer.
- Laver, peler et couper les kakis en quartiers d'un centimètre puis les ajouter à la viande.
- Ajouter le lait de coco, les aromates, l'assaisonnement et laisser mijoter à couvert à feu doux une vingtaine de minutes.
- Ajouter les amandes avant de servir.
- Servir avec de la semoule, du riz, haricots verts ou autre...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

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

3 ANS
ET PLUS

salade kaki avocat quinoa

Ingrédients:

- 1 kaki
- un peu de mâche
- 200g de quinoa cuit
- 50g de feta ou fromage de chèvre
- 1 avocat
- quelques noix concassées
- le jus d'une orange
- 2 c à soupe d'huile de colza
- un peu de moutarde



Préparation :

- Laver la mâche et le kaki. Le peler et le couper en dés.
- Emietter la feta, couper l'avocat en dés ou lamelles puis l'arroser de la moitié du jus de l'orange.
- Faire la vinaigrette avec la moutarde, le restant du jus de l'orange et l'huile.
- Après avoir fait cuire le quinoa dans l'eau bouillante et l'égoutter, le laisser refroidir.
- 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