

L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour du céleri rave

4-5 mois

Pour 5/6 portions de 60g

Purée céleri courgette

🥕 300 g de céleri rave

🥒 1 petite courgette



Laver les légumes sous l'eau courante, retirer la peau du céleri avec un couteau puis peler la courgette 2 bandes sur 3 et retirer les pépins.



Couper les légumes en petits dés pour faciliter la cuisson.



Dans une casserole, mettre un peu d'eau puis les morceaux de légumes, couvrir et faire cuire à feu doux 10-15 minutes. Remuer de temps en temps.



Mixer le tout, ajuster la texture voulue avec un peu d'eau puis laisser tiédir un peu et servir.



5-6 mois

Pour 4 portions environ

Douceur de céleri et ciboulette

- 🥬 ¼ de céleri rave
- 🥔 1 petite patate douce
- 🌿 Quelques brins de ciboulette



Laver le céleri et la patate douce pour les peler et les couper en petits dés pour faciliter la cuisson.



Dans une casserole, mettre un peu d'eau puis les morceaux de légumes, couvrir et faire cuire à feu doux 10-15 minutes. Remuer de temps en temps.



A la fin de la cuisson, ciseler 2 à 3 brins de ciboulette dans la préparation, mélanger.



Mixer le tout, ajuster la texture voulue avec un peu d'eau puis laisser tiédir un peu et servir.



6-8 mois
Pour 6 portions

Ecrasé de céleri à la noisette

- 🥕 1/2 céleri rave
- 🥕 1 pomme de terre
- 🥕 20 g de beurre
- 🥕 1 cuillère à soupe de poudre de noisette



Laver le céleri rave puis ôter la peau et le couper en cubes.



Laver la pomme de terre puis la peler et la couper en dés.



Faire cuire le céleri et la pomme de terre dans l'eau bouillante jusqu'à ce que la chair des aliments soit fondante, retirer un peu d'eau si nécessaire avant d'écraser à la fourchette.



Ajouter le beurre et la poudre de noisette, bien mélanger l'ensemble et écraser de nouveau si besoin, adapter la texture en fonction des enfants.



8-12 mois

Pour 6 portions environ

Sauté de céleri au riz

-  1 céleri rave
-  1 verre de riz
-  1 cuillère à soupe d'huile de colza



Laver le céleri puis ôter la peau et le couper en dés.



Faire cuire le riz dans 2.5 verres d'eau. Le riz est cuit lorsque toute l'eau est absorbée. Si besoin couvrir la casserole pour finir la cuisson.



Faire sauter le céleri à la poêle dans l'huile puis ajouter un peu d'eau pour faciliter la cuisson.



Mélanger l'ensemble puis en fonction des enfants mixer ou écraser, en adaptant la texture.



Cette préparation peut être servie avec une part de volaille, veau ou porc.



1 à 3 ans

Pour 4 à 6 personnes

Velouté de céleri au curry et jambon de Vendée

-  1 céleri rave
-  1 litre de lait
-  4 tranches de jambon Vendée
-  Un peu de curry
-  Un peu de sel et de poivre



Laver le céleri puis ôter la peau et le couper en cubes.



Faire cuire le céleri dans le lait et de l'eau légèrement salés.



Couper les tranches de jambon de Vendée en lanières puis les faire griller dans une poêle sans matière grasse.



Lorsque les cubes de céleri sont mous, mixer le tout et ajouter le curry et le poivre.



Servir chaud avec les lanières de jambon par-dessus.



3 ans et plus
Pour 4 à 6 personnes

Céleri râpé en salade sucrée-salée

- 🥬 1 céleri rave
- 🍏 1 pomme de type gala, elstar
- 🧀 50 g de mimolette
- 🧅 ½ oignon rouge
- 🌿 Persil
- 🥚 20 g de mayonnaise
- 🍷 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 🧂 Sel et poivre

👩‍🍳 Laver le céleri puis ôter la peau et le râper. Râper également la mimolette et mélanger les deux aliments.

👩‍🍳 Laver et Couper la pomme en quatre pour retirer le trognon puis découper la chair en dés.

👩‍🍳 Peler et émincer l'oignon rouge et mélanger l'ensemble.

👩‍🍳 Faire la sauce en mélangeant la mayonnaise, le vinaigre le sel et le poivre.
Puis émincer le persil.

👩‍🍳 Mélanger la sauce dans la préparation et disposer le persil en décoration par-dessus.

