

L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour de la fraise

4-5 mois

Pour 5/6 portions de 60g

Compote fraise melon



1 melon



250g de fraises



Laver les fruits sous l'eau courante, équeuter les fraises et les couper en petits dés.



Couper le melon, retirer les pépins puis la peau et coupe la chair en dés.



Mettre les dés de fruits dans une casserole, couvrir et faire cuire à feu doux 15-20 minutes en surveillant. Remuer de temps en temps et retirer le couvercle si le melon rend trop d'eau.



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



5-6 mois

Pour 4 portions environ

Soupe froide fraise courgette et basilic

-  250g de fraises
-  1 petite courgette
-  1 feuille de basilic



Laver les fraises et la courgette. Equeuter les fraises et les couper en petits dés.



Peler la courgette une bande sur deux puis la râper.



Mixer l'ensemble avec la feuille de basilic et filtrer si besoin d'une texture plus lisse.



6-8 mois

Pour 8 à 10 portions

Mousse de fraise

-  500g de fraises
-  600g de fromage blanc 20%
-  1 sachet de sucre vanillé
-  200 ml de lait
-  2g d'agar-agar



Laver les fraises, les équeuter et les couper en petits dés.



Mixer les fraises, le fromage blanc et le sucre.



Faire chauffer le lait et l'agar agar jusqu'à ébullition et laisser bouillir 1 minute. Y ajouter la première préparation et mixer de nouveau.



Disposer la préparation dans des verrines ou pots individuels, laisser refroidir et mettre au frais.



8-12 mois

Pour 6 portions environ

Tartare de fruits d'été

-  250g de fraises
-  4 abricots
-  2 pêches blanches
-  1 cuillère à café de sucre vanillé, une petite pincée de gingembre
-  2 feuilles de menthe ciselées



Laver les fruits puis équeuter les fraises et les mixer avec un morceau de feuille de menthe.



Couper les abricots en deux, retirer le noyau et la peau si besoin, et les mixer avec un morceau de feuille de menthe.



Couper les pêches en quartiers retirer le noyau et les peler, puis mixer avec un morceau de feuille de menthe.



Préparer le mélange sucre vanillé et gingembre puis en mettre un peu dans chaque préparation de fruits et mélanger.



Disposer une couche de fruits dans des verrines ou pots individuels.



1 à 3 ans

Pour 4 à 6 personnes

Salade d'épinard fraise et parmesan

-  200g de pousses ou feuilles d'épinards
-  250g de fraises
-  20g de parmesan râpé
-  1 cuillère à soupe d'huile (olive, colza ...)
-  2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
-  Un peu de sel et de poivre



Laver les épinards, retirer les tiges et émincer les feuilles en chiffonnade.



Laver les fraises puis les équeuter et les couper en lamelles.



Faire la sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.



Mélanger les ingrédients avec la sauce et servir.



Adapter la taille des épinards et des fraises en fonction des enfants.



3 ans et plus
Pour 4 à 6 personnes

Wraps fraise poulet

- 🍓 4 à 6 galettes de blé ou maïs pour fajitas
- 🍓 100g de mâche
- 🍓 300g de blanc de poulet ou volaille cuit
- 🍓 250g de fraises
- 🍓 100g de feta aux herbes aromatiques
- 🍓 Un peu de vinaigre balsamique
- 🍓 4 à 6 tortillas épicées (chips apéritive)



Laver la mâche et les fraises, puis équeuter les fraises et les couper en lamelles. Couper la base des feuilles de mâche pour bien des séparer.



Couper finement la viande pour en faire un émincé puis égoutter et émietter la feta ou la couper en petits morceaux.



Disposer les feuilles de mâche sur les galettes puis disposer un peu de fraises, un peu de poulet et quelques morceaux de feta.



Assaisonner avec un peu de vinaigre balsamique et un peu d'huile de feta.



Concasser grossièrement une tortilla et rouler la galette. La couper en deux ou trois tronçons pour faciliter la dégustation.

