

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

4-5 mois

Pour 2 à 4 portions de 60ml

Compote douce abricot cerise

- 🍑 3 abricots bien mûrs
- 🍒 1 dizaine de cerises rouge
- 💧 Un peu d'eau si besoin
- 🍌 1 cuillère à café de mascarpone ou crème fraîche
- 🍷 Extrait de vanille



Laver les fruits et les dénoyauter.



Les faire cuire dans une casserole, avec un fond d'eau, entre 10 et 20 minutes à feu doux.



Mixer à votre convenance.



Ajouter le mascarpone ou la crème, l'extrait de vanille et mixer une nouvelle fois ou bien mélanger.



5-6 mois
Pour la famille

Mousse abricots menthe

- 🍑 500g d'abricots frais bien mûrs
- 🍬 60g de sucre
- 🥚 3 œufs
- 🍷 20g de maïzena
- 🌿 1 à 3 feuilles de menthe

👩‍🍳 Laver, dénoyauter les abricots et les couper en morceaux pour les faire cuire dans une casserole un fond d'eau, laisser réduire un peu.

👩‍🍳 Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre pour obtenir un mélange crémeux, ajouter la maïzena, 100ml d'eau et la purée mixée d'abricots.

👩‍🍳 Porter à ébullition à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter la menthe émincée.

👩‍🍳 Monter les blancs et les incorporer à la préparation chaude, laisser refroidir et réserver 2h au réfrigérateur.



6-8 mois

Pour environ pour 6 à 7 portions

Filet mignon aux abricots

- 🍷 70g de filet mignon de porc ou autre rôti
- 🍑 2 abricots frais
- 🍷 1 cuillère à soupe d'huile
- 🍷 1 gousse d'ail
- 🍷 Poivre

👨‍🍳 *Préchauffer le four à 150 °C, disposer la viande avec un peu de poivre, l'ail, l'huile et les abricots, dans un plat allant au four.*

👨‍🍳 *Cuire pendant 15 à 20 minutes en arrosant régulièrement (adapter le poids de la viande et la cuisson pour toute la famille).*

👨‍🍳 *Mixer la viande avec un peu de jus, adapter la consistance à l'enfant.*

👨‍🍳 *Servir avec une purée de courgette et patate douce, à laquelle, on ajoute les abricots, mixer en adaptant la texture.*



8-12 mois
Pour la famille

1^{er} clafoutis aux abricots et noisettes

- 🍑 700g d'abricots
- 🍑 100g de farine
- 🍑 50g de poudre de noisettes
- 🍑 150g de sucre
- 🍑 3 œufs
- 🍑 50g de beurre
- 🍑 400 ml de lait

👨‍🍳 *Laver, dénogaater et couper les abricots en petits dés puis préchauffer le four à 180 °C et beurrer le plat accueillant la préparation.*

👨‍🍳 *Battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine, la poudre de noisette, le beurre fondu et le lait.*

👨‍🍳 *Disposer au fond du plat les morceaux d'abricots puis verser la pâte par-dessus et enfourner pendant 45 minutes.*

👨‍🍳 *Servir tiède ou froid et savourer. Adapter la texture à l'enfant en mixant ou en écrasant si besoin.*



1 à 3 ans

Pour 1 cake soit environ 10 portions

Cake abricot chèvre romarin

-  130g d'abricots secs
-  250g de farine
-  1 sachet de levure
-  150g de fromage frais de chèvre (de type chavroux)
-  3 œufs
-  150 ml de lait tiède
-  Un peu de sel et poivre
-  Un peu de romarin ou origan



Préchauffer le four à 180 °C, et découper les abricots en petits dés.



Préparer la pâte en mélangeant la farine, la levure, puis les œufs, le lait et le fromage frais. Par la suite ajouter les morceaux de chèvre et d'abricots, le sel, le poivre et le romarin, bien mélanger.



Verser la préparation dans un moule à cake et faire cuire environ 40 minutes en surveillant. Laisser tiédir puis déguster avec des crudités.



3 ans et plus
Pour 20 samossas

Samossas abricot poulet épinard

-  10 feuilles de brick coupées en deux
-  5 abricots frais
-  600g d'épinards frais ou 300g d'épinards surgelés
-  150g de blanc de poulet
-  100g de fromage frais nature
-  1 cuillère à soupe d'huile
-  Un peu de sel et de poivre



Laver, dénoyauter et couper les abricots en dés.



Laver, équeuter, émincer et cuire les épinards quelques minutes sans aucun ajout, puis émincer le poulet et le faire dorer à la poêle avec l'huile.



Mélanger le fromage frais avec les épinards, le poulet les abricots, le sel et le poivre. Bien mélanger puis préchauffer le four à 210 °C.



Plier en deux les demi feuilles de brick dans la longueur puis disposer un peu de préparation en haut et plier en triangle, les faire dorer au four quelques minutes.

