

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

4-5 mois

Pour 5/6 portions de 60g

Compote betterave banane

-  100g de betterave cuite
-  1 banane
-  1 pomme
-  1 cuillère à café de jus de citron



Laver les fruits sous l'eau courante, les peler puis couper la banane en rondelles et la pomme en dés après avoir ôter le trognon.



Egoutter la betterave si besoin puis la couper en petits cubes.



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



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



5-6 mois

Pour 6 portions environ

Smoothie poire banane brocolis

-  2 à 3 fleurettes de brocolis cuites
-  1 banane
-  1 poire
-  1 yaourt nature
-  Une pincée de gingembre (facultatif et pour les plus grands)



Laver les fruits, puis les peler et les couper en petits morceaux.



Émietter les fleurettes de brocolis à la fourchette ou autre.



Ajouter le yaourt et le gingembre et mélanger.



Mettre l'ensemble des ingrédients dans un récipient puis mixer jusqu'à obtenir la texture souhaitée.



6-8 mois

Pour 6 portions environ

Tapioca choco banane

-  500ml de lait liquide 2^{ème} âge
-  50g de perle de tapioca
-  2 à 3 bananes en fonction de la taille
-  1 c à soupe de chocolat en poudre



Faire gonfler les perles de tapioca dans un récipient d'eau pendant que le lait chauffe, puis les égoutter et les ajouter au lait chaud.



Laisser cuire 10 minutes à feu moyen, tout en remuant de temps en temps.



Retirer la peau des bananes puis les couper en rondelles et les écraser grossièrement ou les mixer en fonction de la texture souhaitée.



Ajouter la purée de banane et le chocolat en poudre et bien mélanger.



Disposer la préparation dans des ramequins puis laisser refroidir



8-12 mois

Pour 6 portions environ

Banana Pancakes

-  2 bananes
-  2 œufs
-  150g de farine
-  1 sachet de levure chimique
-  100 ml de lait
-  1 pincée de sel



Retirer la peau des bananes puis les découper en rondelles et les écraser à la fourchette.



Mélanger la farine, la levure, les œufs et le lait pour obtenir une pâte lisse puis ajouter la purée de bananes.



Faire chauffer une poêle anti adhésive, puis y déposer des tas de pâte assez espacés et laisser cuire 1 minute environ par côté.



A déguster seul ou accompagner d'une petite gourmandise (sirop d'érable, beurre, chocolat...) ou fruits...



1 à 3 ans

Pour 4 à 6 personnes

Poulet banane et curry

-  4 escalopes de poulet ou de volaille
-  2 bananes
-  1 oignon
-  1 gousse d'ail
-  ½ à 1 cuillère à café de curry
-  1 cuillère à soupe d'huile
-  50ml de crème fraîche liquide
-  Sel et poivre



Peler l'ail et l'oignon et les émincer finement puis les faire cuire à feu moyen 10 minutes pour qu'ils blondissent.



Couper les escalopes de poulet en dés puis les faire cuire 10 minutes.



Ajouter le curry tout en remuant quelques minutes, ainsi que la crème fraîche.



Retirer la peau des bananes, les couper en rondelles et les ajouter à la préparation. Laisser cuire quelques minutes.



Servir chaud avec du riz thaï ou basmati. Adapter la texture aux enfants (plus ou moins mixé, écrasé et découpé).



3 ans et plus
Pour 4 à 6 personnes

Avocat caraïbes

-  2 à 3 avocats mûrs
-  1 banane
-  50g de miettes de crabe ou surimi
-  100g de crevettes
-  Quelques feuilles de salade verte
-  ½ citron
-  100 à 200g de fromage blanc
-  Paprika, sel et poivre



Egoutter si besoin les miettes de crabe ou émincer le surimi finement puis décortiquer les crevettes et les couper en petits morceaux.



Couper les feuilles de salade en fines lanières puis retirer la peau de la banane et couper la chair en petits dés.



Faire la sauce avec le jus de citron, le fromage blanc, le sel, le poivre et le paprika, la mélanger à l'ensemble des ingrédients.



Couper les avocats en deux, retirer le noyau et les garnir de la préparation puis déguster. Ou mixer sa chair et le présenter en verrine.

