

## L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour des épinards


**4-5 mois**


Pour 5/6 portions de 60g


### **Purée épinards brocolis**

 400 g d'épinards crus

 200g de brocoli

 Laver les légumes sous l'eau courante, couper le brocoli en petite fleurettes et retirer les tiges des feuilles d'épinards.

 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 6 portions environ

## **Smoothie Epinard banane kiwi**

-  2 poignées d'épinards crus
-  1 banane
-  1 kiwi
-  1 yaourt nature
-  Une pincée de gingembre (facultatif et pour les plus grands)

 *Laver les fruits et légumes, puis retirer les tiges des épinards et couper les feuilles en chiffonnade.*

 *Peler le kiwi et le couper en dés puis retirer la peau de la banane et la couper en rondelles.*







 *Mettre l'ensemble des ingrédients dans un récipient puis mixer en ajoutant le yaourt pour obtenir la texture souhaitée.*



**6-8 mois**

Pour 6 portions environ

## **Velouté gourmand d'épinards**

-  400g de d'épinards crus
-  2 carottes
-  1 pomme de terre
-  50g de chèvre frais
-  1 œuf
-  1 cuillère à café de crème fraîche



*Laver la carotte et les feuilles d'épinards puis peler la carotte et la couper en rondelles, retirer les tiges des épinards et couper les feuilles.*



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



*Faire cuire les aliments dans l'eau bouillante jusqu'à ce que leur chair soit fondante, retirer un peu d'eau si nécessaire avant de mixer.*



*Faire cuire l'œuf 10 minutes pour qu'il durcisse puis l'écaler et l'émietter finement.*












*Ajouter le fromage de chèvre et la crème, bien mélanger l'ensemble et mixer de nouveau si besoin, adapter la texture en fonction des enfants. Décorer avec l'œuf émiétté.*



**8-12 mois**  
Pour 6 portions environ

## **Crumble d'épinards et cabillaud**

-  120g de dos de cabillaud ou autre poisson
-  1 kg d'épinards crus
-  1 pincée d'épices à colombo
-  1 cuillère à café de fumet de poisson
-  1 cuillère à café de crème fraîche
-  30g de farine
-  1 biscotte
-  20g de beurre
-  20g de parmesan



*Laver les épinards, retirer les tiges et les faire cuire à la vapeur quelques minutes puis cuire le poisson quelques minutes au court bouillon avec le fumet. mixer grossièrement les épinards puis le poisson et ajouter la crème.*



*Briser la biscotte en miettes et la mélanger du bout des doigts avec la farine, le beurre, le parmesan et les épices, pour faire le crumble.*











*Disposer la préparation d'épinards et de poisson au fond d'un plat qui va au four, mettre le crumble dessus et faire dorer au four quelques minutes.*



**1 à 3 ans**

Pour 4 à 6 personnes

## **Tomates farcies épinards et poulet**

-  4 à 6 tomates à garnir (tailles variables en fonction des enfants et adultes)
-  500g d'épinards crus
-  2 escalopes de poulet ou reste de volaille
-  300 ml de lait
-  30g de farine
-  30g de beurre
-  Un peu de chapelure
-  Sel et poivre



*Laver les épinards, retirer les tiges et les faire cuire à la vapeur quelques minutes puis émincer finement les escalopes de poulet, et les cuire à la poêle sans matière grasse.*



*Faire la béchamel en mélangeant le beurre fondu avec la farine ainsi que le lait, mélanger le temps que ça épaississe, puis assaisonner un peu.*



*Hacher grossièrement les épinards, les mélanger à la viande puis tout mettre dans la béchamel et mélanger de nouveau.*



*Laver les tomates, couper le dessus pour pouvoir les vider puis les garnir du mélange d'épinards, terminer par disposer un peu de chapelure dessus.*










*Faire cuire au four à 180 °C, pendant 20 à 30 minutes.*



**3 ans et plus**  
Pour 4 à 6 personnes

## **Toasts épinards fraises**

-  100g de d'épinards crus
-  4 à 6 tranches de pain aux céréales
-  10 fraises
-  Quelques noisettes
-  20g de comté
-  1 cuillère à soupe d'huile de noisette
-  1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique



*Laver les épinards et retirer les tiges puis couper les feuilles en lanières. Laver les fraises les équeuter et les couper en rondelles.*



*Concasser finement les noisettes, râper le comté puis griller le pain.*



*Faire la vinaigrette en mélangeant l'huile et le vinaigre.*



*Disposer les épinards sur les tranches de pain, puis les rondelles de fraises.*



*Ajouter les brisures de noisettes, le comté et un peu de sauce vinaigrette.*

