

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

4-5 mois

Pour 2 à 3 portions de 60g

Compote pomme-courgette

🥒 1 pomme

🥒 1/2 courgette moyenne

🥒 un peu d'eau





- *Laver la pomme, la peler, la couper en quatre et retirer le trognon, puis la couper en morceaux pour faciliter la cuisson.*
- *Laver la courgette, retirer les extrémités et la couper en cube.*
- *Dans une casserole, mettre la pomme et la courgette, couvrir puis faire cuire à feu doux 10 minutes. Remuer de temps en temps et rajouter de l'eau si nécessaire.*
- *Mixer le tout, laisser refroidir un peu et mettre au réfrigérateur si nécessaire*



5-6 mois

Pour 2 à 3 portions d'environ 100g

Purée froide courgette et avocat à la menthe

-  1 petite courgette
-  1/2 avocat bien mûr
-  1 à 2 feuilles de menthe fraîche
-  Une eau légèrement citronnée

- *Laver la courgette, retirer les extrémités et la couper en dés*
- *Faire cuire la courgette à la vapeur 10-15 minutes et laisser refroidir.*
- *Retirer le noyau et la peau de l'avocat, le couper en cube et le mélanger à l'eau citronnée.*
- *Mixer la courgette avec le 1/2 avocat et les feuilles de menthe*



6-8 mois

Pour 1 portion

Purée de courgette patate douce et poulet

- 🥕 50g de patate douce
- 🥕 1 petite courgette
- 🥕 10/15g de blanc de poulet
- 🥕 1/2 C à C d'huile de colza

- *Laver la patate douce et la courgette, puis peler la patate douce et détailler les 2 en cubes.*
- *Mettre les morceaux dans une casserole puis les couvrir d'eau et faire cuire à feu moyen pendant 20 minutes dès l'ébullition*
- *Mettre le morceau de poulet dans une poêle et le faire cuire à feu moyen puis le mixer.*
- *Mixer la patate douce et la courgette avec ou sans l'eau de cuisson suivant la texture souhaitée puis ajouter l'huile*
- *Disposer la viande mixée sur la purée sans la mélanger pour la présentation à l'enfant.*



8-12 mois
Pour 1 portion

Ecrasé de saumon, courgette, tomates et basilic

 15/20g de saumon frais

 1 courgette moyenne

 1 tomate








 Basilic

- *Laver, retirer les extrémités et découper la courgette en petits cubes*
- *Laver, émonder, peler et couper en petits cubes la tomate.*
- *Cuire pendant 10/15 minutes à la vapeur, lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, ajouter le saumon et les feuilles de basilic ciselés*
- *Au choix, mixer le tout ou écraser à la fourchette*



1 à 3 ans
Pour 8 à 10 portions

Flan de courgettes sucré

-  1 courgette moyenne
-  3 œufs
-  2 verres de sucre
-  2 verres de farine
-  1 verre de lait
-  75g de beurre
-  1 paquet de sucre vanillé

- *Laver, retirer les extrémités de la courgette, la couper en deux dans le sens de longueur puis retirer les pépins et la couper en dés.*
- *Les faire cuire à la vapeur 10 minutes et préchauffer le four à 180°C (7h 6).*
- *Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, ajouter la farine, le lait et le beurre fondu puis mélanger de nouveau.*
- *Mixer ou écraser à la fourchette la courgette pour obtenir une purée et la verser sur la préparation dans le saladier, mélanger*
- *Verser la préparation dans un moule et enfourner 50 à 60 minutes. Le flan est prêt lorsque la pointe du couteau ressort à peine sèche.*



3 ans et plus

Pour 4 à 6 personnes

Salade de courgette, pastèque et noix

-  1 courgette moyenne
-  200g de pastèque
-  100g de roquette
-  100g de fromage de chèvre
-  30g de noix
-  1/2 citron
-  Quelques feuilles de menthe
-  1 C à soupe d'huile d'olive
-  1 C à soupe de vinaigre balsamique
-  Sel, poivre

- *Laver les légumes et presser le citron, puis faire la sauce vinaigrette avec le jus de citron, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre*
- *Couper les extrémités de la courgette et la râper, puis ciseler la menthe.*
- *Couper la chair de la pastèque en dés et les mélanger à la courgette avec la sauce et la menthe*
- *Concasser grossièrement les noix et couper le chèvre en petits morceaux*
- *Disposer au fond des assiettes la roquette, rajouter par-dessus la préparation de courgette et pastèque puis terminer par ajouter les noix et le fromage.*

