

Un même repas pour toute la famille !

Des recettes d'automne à partager, du début de la diversification à plus de 3 ans

Le même menu, des textures adaptées à chaque âge !

Pas besoin de cuisiner un plat différent pour chaque enfant !
On prépare un repas commun et on adapte la texture et la taille des morceaux selon l'âge et les capacités de chacun.



Gaufres de butternut

Ingrédients

- 300 g de chair de butternut
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 80 ml de lait entier
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale

Faire évoluer les textures

- Purée lisse (début de diversification)
- Purée épaisse ou écrasée (au fil du temps)
- Gaufre très moelleuse (à manger avec les doigts)
- Petits morceaux (en grandissant)

Préparation

1. Cuire la butternut à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit très tendre.
2. L'écraser en purée.
3. Ajouter les œufs, la farine, le lait et l'huile.
4. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Cuire dans un gaufrier jusqu'à ce que les gaufres soient cuites à cœur et restent moelleuses.

Variante : la butternut peut aussi être associée à de la patate douce ou à des lentilles corail bien cuites pour préparer une purée.



Tartinade de sardines au fromage frais et à la ciboulette

Ingrédients

- 1 petite boite de sardines au naturel
- 100 g de fromage frais pasteurisé
- Un peu de ciboulette finement ciselée

Préparation

1. Égoutter les sardines.
2. Les écraser soigneusement à la fourchette et vérifier l'absence d'arêtes dures.
3. Mélanger avec le fromage frais.
4. Ajouter la ciboulette finement ciselée.

Comment la servir ?

Sur une gaufre de butternut moelleuse ou séparément, selon les habitudes et les capacités de l'enfant.

Faire évoluer les textures

- Finement mixée (début de diversification)
- Écrasée finement (au fil du temps)
- Fine couche sur une gaufre (à manger avec les doigts)
- L'enfant tartine lui-même (en grandissant)



Couscous doux d'automne aux légumes et aux pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de courge ou de butternut
- 300 g de carottes
- 200 g de navets
- 200 g de pois chiches cuits
- 250 g de semoule de blé
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cumin
- Persil et coriandre
- Eau

Variante famillale : le couscous peut être accompagné de poulet bien cuit, selon les habitudes de la famille.

Préparation

1. Laver les légumes, les éplucher si nécessaire et les découper en forme adaptée à l'âge. Pour l'atelier, les légumes seront préparés en bâtonnets de la longueur d'un doigt.
2. Faire revenir les carottes, les navets et la courge dans une casserole avec l'huile d'olive. Ajouter le cumin. Lorsque les légumes sont dorés, ajouter de l'eau.
3. Ajouter les pois chiches cuits et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que tous les ingrédients soient très tendres.
4. Préparer la semoule selon les indications du paquet.
5. Ajouter le persil et la coriandre finement ciselés.
6. Réserver les portions des jeunes enfants avant d'ajouter le sel ou d'autres assaisonnements destinés aux adultes.

Faire évoluer les morceaux

- Purée lisse (début de diversification)
- Écrasés à la fourchette (au fil du temps)
- Bâtonnets fondants (à manger avec les doigts)
- Petits morceaux (vers 9 mois, selon les capacités)
- Petits morceaux à la cuillère (vers 12 mois)
- Morceaux de taille familiale (vers 18 mois et +)

Les pois chiches doivent être très tendres et écrasés ou adaptés pour éviter de les proposer entiers et ronds aux jeunes enfants.



Pancakes à la poire et compote de poires

Ingrédients pour les pancakes

- 2 poires
- 1 œuf
- 100 g de farine complète de petit épeautre
- 100 ml de lait entier
- 3 cuillères à soupe de purée d'amande ou de noisette

Préparation

1. Laver et éplucher les poires, puis retirer les pépins.
2. Les râper finement ou les cuire et les écraser.
3. Mélanger l'œuf, le lait et la purée d'amande ou de noisette.
4. Incorporer la farine et les poires.
5. Faire cuire de petits pancakes dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur et restent moelleux.

Faire évoluer les textures

- Compote lisse (début de diversification)
- Compote écrasée (au fil du temps)
- Poire cuite fondante (à manger avec les doigts)
- Petits morceaux de pancake (à manger avec les doigts)
- Pancakes en petits morceaux (vers 18 mois et +)

Compote de poires

Ingrédients : 4 à 5 poires et un peu d'eau.

1. Éplucher les poires, retirer les pépins et les couper en morceaux.
2. Les cuire à couvert avec un fond d'eau jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
3. Mixer ou écraser à la fourchette, sans ajouter de sucre.

Du lisse aux morceaux fondants, puis aux textures familiales...

Chaque enfant progresse à son rythme. Les âges indiqués sont des repères, pas des étapes obligatoires.



Bon appétit à toute la famille !

Avec le soutien de
Alès Agglomération LE SUD INGÉNIEUX
PAT Projet Alimentaire Territorial Alès Agglomération