

Carotte, potiron



AD__ En dehors de la saison des carottes jaunes, utilisez des petites carottes, pas boisées. Et évidemment bien fraîches, bien fermes, pas mollassonnes ! Le potiron peut fort bien se remplacer par du potimarron ou de la courge butternut.

PN__ En dehors de la saison des carottes jaunes, utilisez des petites carottes, pas boisées. Et évidemment bien fraîches, bien fermes, pas mollassonnes ! Le potiron peut fort bien se remplacer par du potimarron ou de la courge butternut.

Purée de carotte

- ... Lavez 200g de carottes jaunes, épluchez-les et coupez-les en fines rondelles.
- ... Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
- ... Mixez-les en ajoutant du lait 2^e âge jusqu'à ce que vous ayez une purée bien lisse.

Purée de potiron

- ... Eliminez soigneusement les filaments et les pépins de 200g de chair de potiron puis coupez-la en petits morceaux.
- ... Faites-les cuire à la vapeur puis mixez-les avec du lait 2^e âge, comme les carottes.

Purée de carotte orange

- ... Lavez 1 orange non traitée. Pressez le jus d'une moitié et filtrez-le dans une tasse.
- ... Mixez les carottes cuites avec ce jus et du lait 2^e âge. Râpez très finement 2 à 3 pincées de zeste et mélangez-les à la purée.

Purée de carotte, coriandre

- ... Lavez 3 feuilles de coriandre. Ajoutez-les quand vous mixez la purée avec le lait 2^e âge.

PLUS TARD, VERS 12 MOIS

Purée de carotte curcuma

- ... Lavez et épluchez 1 petite racine de curcuma fraîche. Coupez-en 10g et ajoutez-les aux carottes. Faites cuire à la vapeur puis mixez avec du lait 2^e âge.

Purée de potiron gingembre

- ... Épluchez 1 petit morceau de gingembre frais. Râpez-en 2 pincées et ajoutez-les à la chair de potiron. Faites cuire à la vapeur puis mixez avec du lait 2^e âge.





Oeuf-coque, asperges, parmesan



AD_ Des petits légumes crus en bâtonnets, c'est pas mal aussi : carottes de différentes couleurs, céleri branche, concombre. Et on se sert du reste des légumes utilisés pour préparer un potage.

PN_ Si vous n'avez pas la patience d'attendre qu'il ait droit à un œuf entier, à 2 ans, préparez cette recette avec 1 œuf de caille : c'est l'équivalent d'un demi-œuf de poule, son quota entre 12 et 18 mois.

Préparez les asperges

- ... Épluchez et lavez 3 asperges vertes.
- ... Coupez les têtes sur 4 cm de longueur (gardez le reste des asperges pour un potage).
- ... Faites-les cuire à la vapeur pendant 4 minutes.
- ... Pendant ce temps, préparez un bol d'eau et de glaçons.
- ... Dès la fin de leur cuisson, retirez les asperges avec une écumoire et plongez-les dans l'eau glacée.
- ... Égouttez-les ensuite sur un papier absorbant.
- ... Laissez tiédir puis coupez-les en deux dans leur longueur. Réservez.

Préparez l'œuf-coque

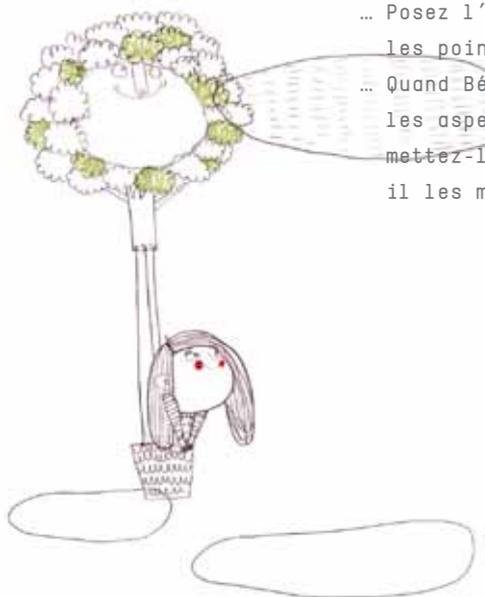
- ... Versez de l'eau chaude dans une jatte. Déposez-y doucement l'œuf extra-frais afin de le remettre en température puisqu'il sort inévitablement du frigo.
- ... Déposez-le ensuite dans un panier vapeur (ou dans une casserole d'eau bouillante) et faites-le cuire pendant 3 minutes.

Préparez les copeaux de parmesan

- ... Avec un couteau économe, taillez 1 morceau de 10g de parmesan en tout petits copeaux. Réservez-les dans une petite assiette.

Terminez

- ... Posez l'œuf dans un coquetier. Décalottez-le et plantez les pointes d'asperges dedans.
- ... Quand Bébé aura terminé de déguster le jaune d'œuf et les asperges, raclez tout le blanc avec une petite cuillère, mettez-les dans son assiette et ajoutez les copeaux de parmesan : il les mangera à la petite cuillère.



Pommes-de-terre vitelottes, merlan, pomme

Préparez les vitelottes

- ... Lavez et épluchez 150 g de pommes de terre vitelottes.
- ... Coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien moelleuses.

Préparez le merlan

- ... Retirez soigneusement toutes les arêtes dans 1 filet de merlan de 30g.
- ... Faites-le cuire à la vapeur pendant 5 à 6 minutes.

Préparez la pomme

- ... Pendant ce temps, épluchez le 1/4 d'une pomme verte et éliminez les pépins.
- ... Taillez la chair en très petits bâtonnets.

Terminez

- ... Déposez les pommes de terre dans une assiette chaude.
- ... Rincez et séchez 1 ou 2 tiges de ciboulette. Avec une paire de ciseaux, coupez-les finement et ajoutez-les dans l'assiette.
- ... Écrasez les pommes de terre et la ciboulette à la fourchette avec 1 noisette de beurre salé (5g) et 1 ou 2 cuillerées à soupe de lait.
- ... Dressez l'écrasée de vitelottes dans l'assiette. Émiettez le merlan sur la purée puis plantez ensuite les bâtonnets de pomme.



AD__ La vitelotte s'entend bien avec le poisson. On trouve maintenant assez facilement ces pommes de terre longtemps oubliées. Mais expliquez-lui que toutes les pommes de terre ne sont pas bleues !
PN__ Bon, mais si vous n'en trouvez pas, faites avec d'autres patates. Ces pommes de terre écrasées vont changer des sempiternelles purées. Et il va aimer manger tout seul les bâtonnets de pomme.





12
mois

Petit suisse fraise, framboise biscuit rose



AD - Pas de petit suisse sous la main ? Prenez du fromage blanc ! Pas de biscuit rose ? Concassez finement des pistaches ou des amandes. Essayez sans sirop d'agave, histoire de l'habituer à une certaine acidité.

PN - Voilà un dessert bien pratique que vous pouvez interpréter de toutes sortes de façons : poire et/ou pomme et coulis de mangue en hiver, par exemple. Ou pêche, abricot, prune. Tous les fruits fonctionnent avec les petits suisses.

Préparez les fraises et les framboises

... Rincez **50 g de fraises** dans une passoire puis équeutez-les. Coupez les plus grosses en quatre et les autres en deux. Réservez deux ou trois morceaux sur une petite assiette.

... Rincez délicatement **50 g de framboises**. Réservez-en 4, avec les fraises.

... Mixez le reste de ces fruits avec **1 cuillerée à café de sirop d'agave** jusqu'à ce que vous ayez un joli coulis.

Préparez le biscuit rose

... Écrasez **1/2 biscuit rose** jusqu'à ce qu'il soit en petites miettes. Réservez-les sur une petite assiette.

Terminez

... Retirez le papier de **1 petit suisse de 60 g** et coupez-le en deux horizontalement.

... Posez chaque morceau l'un à côté de l'autre dans l'assiette.

... Versez tout autour le coulis de fraise/framboise.

... Plantez les morceaux de fraises et les framboises réservés dans les petits suisses.

... Parsemez de miettes de biscuit rose et servez.

