



La pomme à travers les âges

3 recettes, 3 textures

Le saviez-vous ?

Les fruits peuvent être proposés cuits ou crus selon l'âge de l'enfant et ses capacités de mastication. Leur goût naturellement sucré permet de varier les plaisirs sans ajouter de sucre.

Compote lisse de pomme



Âge conseillé :
dès 6 mois

Ingrédients

- 1 pomme
- Un peu d'eau

Préparation

- Éplucher la pomme et la couper en morceaux.
- La cuire à la vapeur ou avec un fond d'eau jusqu'à ce qu'elle soit très tendre.
- Mixer finement.

Texture

Compote lisse.

Intérêt nutritionnel

La pomme apporte des fibres, de la vitamine C et des antioxydants. Sa douceur en fait un fruit souvent apprécié dès le début de la diversification.

Écrasé de pomme et banane



Âge conseillé :
dès 8-10 mois

Ingrédients

- ½ pomme cuite
- ½ banane bien mûre

Préparation

- Cuire la pomme.
- Écraser la pomme et la banane à la fourchette.
- Mélanger en laissant quelques petits morceaux fondants.

Texture

Écrasée avec de petits morceaux.

Intérêt nutritionnel

Cette recette associe les fibres de la pomme à l'énergie et au potassium de la banane tout en encourageant la mastication.

Quartiers de pomme fondants à la cannelle



Âge conseillé :
dès 12 mois

Ingrédients

- 1 petite pomme
- Une pincée de cannelle

Préparation

- Couper la pomme en quartiers.
- Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient très fondants.
- Ajouter une pointe de cannelle si souhaité.

Texture

Morceaux très fondants à prendre avec les doigts.

Intérêt nutritionnel

Cette présentation favorise la préhension, l'autonomie et la mastication, tout en faisant découvrir la texture naturelle du fruit.





La carotte à travers les âges

3 recettes, 3 textures

Le saviez-vous ?

Chaque enfant évolue à son rythme. L'âge indiqué pour les textures est un repère. L'important est d'adapter les aliments aux capacités de mastication et de déglutition de votre enfant.

Purée lisse de carottes



Âge conseillé :
dès 6 mois

Ingrédients

- 1 à 2 carottes
- Eau de cuisson
- 1 cuillère à café d'huile de colza ou d'olive

Préparation

- Éplucher et couper les carottes en rondelles.
- Les cuire à la vapeur ou dans très peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient très fondantes.
- Mixer finement en ajoutant un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse.
- Ajouter l'huile juste avant de servir.

Texture

Purée lisse, homogène, sans morceaux.

Intérêt nutritionnel

La carotte est riche en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A), essentiel à la croissance, à la vision et au système immunitaire. L'ajout d'huile améliore l'absorption des vitamines.

Écrasé de carottes et pommes de terre



Âge conseillé :
dès 8-10 mois

Ingrédients

- 2 carottes
- 1 petite pomme de terre
- 1 cuillère à café d'huile de colza

Préparation

- Cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
- Les écraser à la fourchette ou au presse-purée.
- Mélanger en laissant quelques petits morceaux très fondants.
- Ajouter l'huile avant de servir.

Texture

Écrasée avec de petits morceaux fondants.

Intérêt nutritionnel

Cette texture stimule progressivement la mastication et aide l'enfant à développer ses compétences oro-motrices tout en restant adaptée à ses capacités.

Bâtonnets de carottes fondants



Âge conseillé :
dès 12 mois

Ingrédients

- 2 carottes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Une pincée de persil finement haché (facultatif)

Préparation

- Couper les carottes en bâtonnets épais.
- Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient très fondants et puissent être écrasés facilement entre les doigts.
- Arroser d'un filet d'huile avant de servir.

Texture

Morceaux fondants à prendre avec les doigts.

Intérêt nutritionnel

Cette présentation favorise l'autonomie alimentaire, la préhension et la mastication tout en poursuivant la découverte des textures.