

Bon appétit !

*Conseil
de la petite enfance*

7 février 2018

Livret de recettes



*Direction de l'Enfance,
111 rue de Saintes, 16000 Angoulême*

Velouté de Fenouil à la faisselle

Pour 4 adultes

- 300g de pomme de terre
- 200g de fenouil
- 50g de faisselle
- Beurre

Pour les 18 à 36 mois

- 40g de fenouil
- 80g de pomme de terre
- 10g de faisselle



Peler et laver les légumes

Faire revenir le fenouil coupé en morceaux dans le beurre

Mouiller avec de l'eau, ajouter les pommes de terre

Une fois les légumes cuits, ajouter la faisselle et mixer le tout

Servir chaud

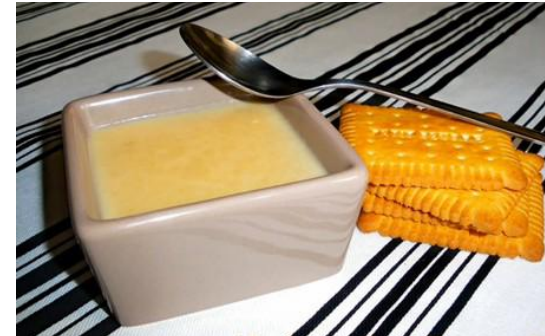
Crème biscuit

Pour 4 adultes

- 400 ml de lait
- 150 g environ de petits-beurre
- un sachet de sucre vanillé

Pour les 18 à 36 mois

- 10 cl de lait
- 2 petits-beurre
- 1 pincée de sucre vanillé



Faire chauffer le lait .

Casser les petits-beurre dans le lait chaud

Faire épaissir sur feu doux

Rajouter le sucre vanillé

Mixer

Disposer en ramequin

Servir frais

Cake aux carottes râpées et comté

Pour 4 adultes

- 200g de carottes
- 80g de comté
- 100g de farine
- 100 ml de lait
- 1/2 sachet de levure
- 2 œufs

Pour les 18 à 36 mois
30g de carottes
15g de comté
1/2 œuf – 1 cc d'huile d'olive
10 cl de lait
1 pincée de levure



Peler et laver les carottes

Râper les carottes et le comté

Battre les œufs avec l'huile d'olive et le lait.

Ajouter la farine avec la levure.

Incorporer le fromage et les carottes râpées.

Beurrer et fariner un moule à cake

Enfourner 45 minutes à 150°C (thermostat 5).

Servir tiède ou froid.

Pot au feu et ses légumes

Pour 4 adultes

- 500 g de bœuf pour pot au feu
- 200g de carottes
- 150g de navet
- 400g de pomme de terre
- 150g de poireaux
- 1 ou 2 oignons
- Quelques cornichons



Laver, éplucher tous les légumes, et les couper en morceaux assez gros. Piquer l'oignon entier avec les clous de girofle.

Mettre dans l'eau froide les légumes, le bouquet garni, l'ail, sel, poivre puis la viande. Porter à ébullition.

Faire cuire le tout pendant environ 2 h30 environ, écumer de temps en temps.

Rajouter les pommes de terre 30 mn avant la fin de cuisson.

Égoutter les légumes et la viande, et servir bien chaud. Décorer le plat de rondelles de cornichons.

Le bouillon obtenu est particulièrement savoureux, vous pouvez vous en servir pour faire une soupe à l'oignon ou une soupe de vermicelles.

Compote pomme et kiwi

Pour 4 adultes

- 600g de pommes
- 4 kiwis bien mûrs
- un sachet de sucre vanillé



Laver les fruits

Éplucher et épéiner les pommes. Les découper en cubes.

Dans une casserole, mettre les pommes, le sucre vanillé et ajouter ½ verre d'eau. Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Remuer régulièrement. Éplucher les kiwis et les couper en morceaux.

Mixer la compote refroidie avec les kiwis crus.

Verser dans des ramequins et placer au réfrigérateur.

Pour les 18 à 36 mois

100g de pommes

1/2 kiwi

Une cc sucre vanillé

Céleri au boursin

Pour 4 adultes

- 400g de céleri boule
- 50 g de fromage aux fines herbes type rondelé ou boursin
- 1 Yaourt nature



Découper le céleri boule en morceaux, le laver et l'éplucher.

Le râper

Mélanger le fromage aux fines herbes avec le yaourt

Incorporer ce mélange au céleri râpé et laisser au frigo pendant une heure environ avant de servir.

Pour les 18 à 36 mois

50 g de céleri boule

10g de yaourt

1 cc de fromage à l'ail