

<https://www.titange.com/recettes-legumes-enfant.html>

Ils sont bon les légumes !

- alimentation bebe -



Date de mise en ligne : mercredi 23 février 2011

Copyright © titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

- Tous droits réservés

Idée recette : Brochette de légume

Au lieu de présenter les légumes grossièrement dans son assiette, pensez à les mettre en brochette. Beaucoup plus amusant et beau à regarder, il se fera un plaisir de les enlever un à un pour découvrir le goût qui s'y cache. Pour de délicieuses brochettes, pleines de [vitamines](#) et autres nutriments, vous aurez besoin de 4 tomates cerise, une demi-courgette, une demi-pomme, 4 petits épis de maïs, une cuillerée à café d'huile, et un peu de sel. Commencez par préparer les légumes en les lavant. Pelez ensuite la courgette puis coupez-la en tranche. La pomme, quant à elle, sera découpée en dés.

Piquez ensuite chaque légume sur la brochette. Alternez tomate, courgette, maïs et pomme, dans l'ordre que vous souhaitez. Une fois prêtes, enduisez chaque brochette d'huile puis faites-les cuire au four pendant une dizaine de minutes. Gardez un oeil sur chacune pour éviter de les noircir, car cela laisse un petit goût amer, tout en les retournant de temps en temps. Pensez à ne pas trop les cuire pour éviter de les ramollir. Le mieux est de garder un petit effet croquant sous la dent. Salez légèrement puis servez avec un petit morceau de viande.

Idée recette : Poussin sur nid de carotte

Il a été vérifié qu'un plat se dévore d'abord des yeux. Si son aspect attire donc, l'enfant aura tendance à vouloir goûter. Si vous le faites participer, il sera encore plus désireux de dévorer ce qu'il a fait. Pour réaliser cette recette, il vous faut : 6 grandes feuilles de laitue, une carotte entière, un concombre, un oeuf et un peu de ketchup. Commencez par préparer l'oeuf dur en le mettant dans de l'eau bouillante pendant environ 6 min. Pendant ce temps, lavez soigneusement tous les légumes et épluchez-les. Une fois que l'oeuf est prêt, décortiquez-le en prenant soins de garder le blanc intact, bien lisse.

Lorsque l'oeuf est refroidi, incisez-le dessus pour obtenir une fente d'environ 1 cm pour réaliser la crête. Faites de même sur le devant pour le bec. Coupez ensuite une rondelle de concombre. Vous y découperez ensuite quelques triangles pour faire le bec et la crête du poussin. Placez chaque petit triangle dans les fentes. Pour les yeux, faites deux petits points en utilisant le ketchup. Votre poussin est maintenant prêt, il ne reste plus qu'à le présenter. Pour cela, placez la laitue au fond d'un ramequin ou simplement sur une assiette. Déposez ensuite la carotte râpée au centre. Enfin, disposez l'oeuf dur sur le tout. Ça y est, le poussin sur nid de carotte est prêt à être mangé !