

L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour du fenouil

4-5 mois

Pour 2 à 4 portions de 60ml

Compote pomme fenouil



1 fenouil



1 à 2 pommes en fonction de la taille



Un peu d'eau si besoin



Laver les pommes et le fenouil. Ôter le cœur et les tiges puis émincer finement le fenouil. Peler, ôter le trognon des pommes et les couper en dés.



Les faire cuire dans une casserole avec un fond d'eau entre 10 et 20 minutes à feu doux.



Mixer le tout à votre convenance.



5-6 mois

Pour 6 à 8 portions

Petit plat poisson fenouil



3 fenouils



3 petites pommes de terre



50g de filet de poisson blanc de type cabillaud



2 cuillères à soupe de crème fraîche



1 cuillère à soupe de jus de citron



Une pincée d'épices au choix



Couper le cœur et les tiges puis laver les fenouils et les émincer finement.

Laver, peler et découper les pommes de terre en petits dés, faire cuire l'ensemble à la vapeur 20 minutes puis ajouter la crème et le citron pour mixer l'ensemble.



Cuire le poisson au four, à 150°C quelques minutes, avec une pincée d'épices ou nature puis l'émietter finement ou le mixer.



Adapter la texture et la quantité à l'enfant.



Servir le poisson à côté de l'accompagnement puis mélanger.



6-8 mois

Pour environ 8 portions

Gratin de fenouil à la tomate



2 fenouils



1 poignée de riz cru



50g de blanc de volaille



1/2 oignon et 1 gousse d'ail



200 ml de coulis de tomates



2 cuillères à soupe de fromage aux fines herbes



Une pincée d'origan et de basilic



2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Un peu de chapelure



Couper le cœur et les tiges puis laver le fenouil et l'émincer finement.



Peler et émincer l'oignon et l'ail, pour les faire revenir avec le fenouil et l'huile d'olive quelques minutes, puis poursuivre la cuisson à l'étouffer avec la poignée de riz, le coulis de tomates et un peu d'eau si besoin.



Cuire la viande à la poêle antiadhésive sans matière grasse, puis la mixer.



Mixer la préparation de fenouil en ajoutant un tout petit peu d'origan, de basilic et le fromage frais. Ajouter la viande et recouvrir de chapelure pour faire dorer au four quelques minutes à 180 °C.



8-12 mois
Pour la famille

Biscuits citron fenouil noisette



1 œuf



200g de farine



100g de poudre de noisettes ou amandes



100g de sucre



100g de beurre



10g de graines de fenouil mixées



50g de chocolat blanc



1 sachet de levure chimique



Mélanger le beurre fondu ou très mou avec le sucre.



Retirer le zeste d'un citron à l'aide d'un zesteur ou d'un économe, puis faire des copeaux de chocolat blanc et réserver. Préchauffer le four à 200 °C.



Ajouter l'œuf, la farine, la levure, la poudre de noisette, le zeste du citron, les graines de fenouils mixées, et le chocolat blanc.



Mélanger l'ensemble pour obtenir une pâte sablée et faire des petits palets. Les disposer sur une plaque allant au four puis cuire 10 min en surveillant. Servir émiettés en fonction de l'âge de l'enfant.



1 à 3 ans
Pour 4 personnes
Salade d'été au fenouil



1 fenouil



50g de thon naturel émietté en boîte



30g de dés de feta aux herbes aromatiques



1 nectarine ou pêche



1 cuillère à soupe de jus de citron



Un peu de sel et poivre



Un peu de romarin



Couper le cœur et les tiges puis laver le fenouil et l'émincer finement.



Laver le fruit, le couper en 2 pour ôter le noyau puis couper la chair en petits dés ou fines lamelles. Recouper un peu les dés de feta.



Egoutter le thon et l'émietter pour l'ajouter au fenouil avec le jus de citron et les autres aliments.



Disposer l'ensemble en assiettes, verrines ou dans un saladier, se servir de l'huile de la feta aux herbes pour assaisonner, ajouter le romarin, un peu de sel et de poivre.



3 ans et plus
Pour 8 personnes

Tatin de fenouil au chocolat



2 fenouils

100g de sucre

½ cuillère à café d'épices pour pain d'épices

1 orange

250ml d'eau

20g de beurre

20g de copeaux de chocolat

1 pâte brisée



Couper le cœur et les tiges puis laver le fenouil. Emincer le fenouil et le faire revenir dans une sauteuse avec les épices, 80g de sucre et l'eau. Zester l'orange puis la presser pour l'ajouter au fenouil.



Laisser confire à feu moyen 30 mn puis 10 mn à feu vif, en surveillant.



Préchauffer le four à 180 °C. Couper le beurre en tous petits morceaux et les disposer au fond du plat à tarte, saupoudrer le reste du sucre dessus et répartir la préparation de fenouil dessus.



Disposer la pâte par-dessus et rentrer les bords entre le plat et le fenouil, faire des petits trous à la fourchette sur le dessus. Cuire 35 minutes, préparer les copeaux de chocolat, laisser refroidir et déguster en ajoutant les copeaux.

