**L’alimentation de l’enfant de 4 mois à 3 ans autour des poivrons**

***4-5 mois***

*Pour environ 6 portions de 60g*

***Purée crémeuse polenta poivron***

* 1 poivron rouge
* 50g de polenta fine
* 250 ml d’eau
* 1 cuillère à soupe de crème fraiche
* Préchauffer le four en mode grill à 210°C .Laver le poivron, puis le couper en deux, retirer le pédoncule et les petites graines.
* Faire dorer la peau du poivron environ 15 minutes, puis le laisser refroidir couvert. Oter la peau et couper ka chair en morceaux.
* Faire cuire la polenta quelques minutes dans l’eau frémissante.
* Mélanger le poivron, la crème dans la polenta puis mixer l’ensemble.
* Servir avec de la volaille, poisson ou œuf.

 

***5-6 mois***

*Pour la famille*

***Tartinade de poivron basilic***

* 1 poivron jaune
* 1 poivron rouge
* 100 g de pois chiche cuit
* 1 cuillère à soupe de fromage frais nature
* 1 cuillère à soupe huile d’olive
* 2 feuilles de basilic
* Paprika doux
* Préchauffer le four en mode grill à 210°C .Laver les poivrons, puis les couper en deux, retirer le pédoncule et les petites graines.
* Faire dorer la peau des poivrons environ 15 minutes, puis les laisser refroidir couverts. Oter la peau et couper ka chair en morceaux.
* Mixer l’ensemble des ingrédients jusqu’à l’obtention de la texture voulue, de l’eau peut être ajoutée si besoin.
* A déguster froid, seul ou en complément d’une purée ou d’une soupe et plus tard sur un petit toast ou avec un gressin.

 ****

***6-8 mois***

*Pour 4 à 6 personnes*

***Flan de poivron jaune***

* 1 poivron jaune
* 2 courgettes
* 200 ml de lait entier
* 20g de beurre
* 20g de farine
* 3 œufs
* Un peu de sel et poivre ou autre épices douces
* Laver les légumes, les couper en petits dés après avoir retiré les extrémités, le pédoncule et les petites graines. Puis les faire cuire à la vapeur.
* Faire la béchamel avec le beurre, la farine et le lait, puis l’assaisonner.
* Préchauffer le four à 210°C (th7).
* Mixer les légumes avec les œufs et la béchamel puis disposer la pâte dans des moules à muffins et cuire environ 30 minutes. Ces petits flans peuvent être émiettés et servie avec un écrasé de courgette ou autre légumes printanier.

 

***8-12 mois***

*Pour toute la famille*

***Gâteau ananas poivron rouge***

* ½ poivron rouge
* 1 boite d’ananas au sirop
* 100g de beurre mou
* 150g de sucre en poudre
* 3 œufs
* 270g de farine + ½ sachet de levure chimique
* Laver le poivron, couper la chair du demi-poivron en petits dés puis couper les rondelles d’ananas en petits morceaux et réserver le jus.
* Dans un récipient battre le beurre, les œufs et le sucre, jusqu’à obtenir une pâte lisse et homogène puis ajouter petit à petit le mélange farine levure.
* Préchauffer le four à 180°C.
* Mélanger les morceaux d’ananas et de poivrons à la pâte puis ajouter un peu de jus d’ananas et disposer la préparation dans un plat beurré et fariné, allant au four. Faire cuire environ 45 minutes.
* Rester vigilants aux capacités des enfants lors de la dégustation.

 

***1 à 3 ans***

*Pour  la famille*

***Axoa veau poivrons***

* 600g d’épaule ou de sauté de veau
* 1 poivron vert, 1 poivron jaune et 1 poivron rouge
* 1 oignon
* 2 gousses d’ail
* 1 tomate
* 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
* Du thym, du laurier, +/- un peu de piment doux
* Sel et poivre
* Laver les poivrons, couper la chair en petits dés, retirer le pédoncule et les graines. Puis peler l’oignon et l’ail pour les émincer.
* Emincer la viande en tous petits morceaux pour une cuisson homogène.
* Faire chauffer l’huile dans une cocotte, pour y faire revenir les légumes et l’assaisonnement pendant 5 minutes. Ajouter la viande, mélanger et couvrir. Laisser cuire à feu doux et à l’étouffée pendant 30 minutes.
* Mélanger une à deux fois, ajouter un peu d’eau si nécessaire et servir avec du riz ou des pommes de terre.

 

***3 ans et plus***

*Pour 4 à 6 personnes*

***Gratin de poivron vert et champignon***

* 1 poivron vert
* 250g de champignons de paris
* 3 tranches de jambon blanc
* 400ml de lait
* 40g de farine
* 40g de beurre
* 100g de fromage râpé
* Sel et poivre
* Laver, épépiner et découper le poivron vert en petits dés. Couper les champignons en petites lamelles et le jambon blanc en tout petits morceaux.
* Faire la béchamel avec le beurre, la farine, le lait puis l’assaisonner.
* Préchauffer le four à 180°C (th 6).
* Disposer dans des ramequins ou petits plats individuels, un peu de poivron, de champignons et de jambon. Recouvrir avec la béchamel puis disposer un peu de fromage râpé par-dessus. Faire cuire environ 30 minutes puis laisser un peu refroidir avant de déguster.

 