

L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour des raisins

4-5 mois

Pour 2/3 portions de 60g

Purée céleri raisin

-  300g de céleri rave
-  100g de pomme de terre
-  20g de raisins secs ou frais
-  1 cuillère à soupe de crème fraîche
-  Un peu d'eau



Faire gonfler les raisins secs dans l'eau tiède, puis Laver les végétaux sous l'eau courante, les peler, puis les couper en dés pour faciliter la cuisson.



Les faire cuire à la vapeur environ 10 minutes, ou dans une casserole avec un peu d'eau à feu doux 15-20 minutes. Remuez de temps en temps.



Mixer le tout, ajouter la crème et un peu d'eau si besoin, puis laisser refroidir et servir.



5-6 mois

Pour 2 à 3 portions de 100g

Compote nectarine raisin vanille

-  3 nectarines
-  200g de raisins red globe ou autre
-  Un peu de vanille (en gousse ou extrait)



-  *Laver les fruits, les couper en morceaux, retirer noyaux et pépins puis les faire cuire à feu doux dans une casserole, ajouter un peu d'eau si besoin et couvrir.*
-  *Laisser cuire 10-15 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient fondants.*
-  *Ajouter la vanille en fin de cuisson et mixer l'ensemble. (si les peaux sont gênantes après cuisson et mixage, les retirer avant la cuisson)*
-  *Servir tiède ou frais.*



6-8 mois

Pour 4 à 6 portions

Trifle poire raisin gourmand

-  200g de fromage blanc ou yaourt nature
-  1 à 2 poires en fonction de la taille
-  200g de raisins d'Italia frais ou autre
-  1 cuillère à café de jus de citron
-  1 biscuit sablé à la cannelle



Laver les fruits, peler les poires, ôter le trognon et couper la chair en petits morceaux puis ajouter le jus de citron et mélanger.



Couper les raisins en deux pour retirer les pépins puis ne conserver que la chair. Mixer les fruits ensemble.



Disposer au fond des verres ou verrines la purée de fruits puis mettre une couche de fromage blanc ou de yaourt.



Ecraser finement le biscuit ou le mixer, puis en disposer un tout petit peu au-dessus du fromage blanc.



8-12 mois
Pour la famille

Ecrasé de courge et riz aux raisins

-  300g de Butternut ou autre courge
-  100g de raisin muscat ou autre
-  1 cuillère à soupe de riz thaï ou autre
-  100ml de lait de coco
-  Un peu de curry
-  Un peu de curcuma
-  Un peu de cardamome
-  5g de beurre



Laver, peler, couper et cuire la courge choisie à la vapeur environ 20 à 25 minutes puis assaisonner avec les épices (à adapter en fonction des habitudes). Ajouter le lait de coco et mélanger puis écraser grossièrement.



Pendant la cuisson de la courge, faire revenir les raisins coupés en deux et épépinés à la poêle avec le beurre, et cuire le riz comme indiqué sur l'emballage ou au cuiseur de riz.



Mélanger l'ensemble délicatement et déguster. Adapter la texture en fonction des enfants.



1 à 3 ans
Pour la famille

Clafoutis de raisins frais

-  500g de raisins de type différents (muscat, chasselas...)
-  50g de farine
-  50g de maïzena
-  90g de sucre (nature, de canne, et/ou vanillé)
-  2 œufs
-  300 ml de lait demi-écrémé
-  1 pincée de sel
-  1 cuillère à soupe de rhum blanc (facultatif)



Laver les raisins et les disposer dans un plat beurré allant au four, puis préchauffer le four à 180 °C.



Mélanger la farine, la maïzena, le sucre les œufs et le sel, puis ajouter le lait (+/- le rhum), fouetter bien l'ensemble pour ne pas avoir de grumeaux.



Verser la préparation sur les raisins puis mettre à cuire 30 minutes à chaleur tournante.



Déguster tiède ou froid.



3 ans et plus
Pour 4 à 6 personnes

Brick de courgette chèvre et raisin

-  1 paquet de feuilles de brick
-  1 à 2 courgettes en fonction de la taille
-  100g de chèvre frais ou en bûche
-  100g de raisins frais chasselas
-  2 cuillères à soupe d'huile d'olive
-  20g de noix concassées
-  Sel et poivre



Laver les courgettes et les raisins puis préchauffer le four à 180 °C.



Couper les courgettes en petits cubes, le fromage de chèvre en petits morceaux et les raisins en deux. Mélanger l'ensemble avec l'huile et les noix puis saler et poivrer un peu.



Disposer la préparation en long sur une feuille de brick puis rabattre les côtés et rouler l'ensemble comme un nem.



Faire cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que ça soit doré.

