



LES REPAS DE FRUITS D'HIVER

En hiver, les fruits frais et de saison sont limités en Belgique. Pommes et poires sont au centre de l'assiette. Voici quelques astuces qui vous permettront de varier les repas de fruits des bébés, tout en privilégiant les produits frais, locaux et de saison.

- Proposer des repas de fruits avec ou sans épices (cannelle, menthe, cardamone, etc.¹). Comme pour les repas de légumes, des épices et aromates peuvent être introduits.
- Les fruits n'ont pas le même goût selon la variété : la pomme Boskoop est plus acidulée et excellente à cuire tandis que la Jonagold est croquante et sucrée. La poire conférence sera quant à elle tendre et juteuse, la Durondeu plus croquante et agréablement acidulée. Si vous en avez la possibilité, alternez les variétés lors de vos commandes.
- Vous pouvez aussi mélanger un fruit avec un légume cuit : les combinaisons sont infinies !
- Les fruits surgelés nature peuvent être utilisés. **Attention**, certains fruits surgelés doivent impérativement être cuits avant d'être consommés : veuillez vous référer à la notice sur l'emballage du produit.

QUELQUES EXEMPLES DE REPAS DE FRUITS HIVERNAUX

Pomme cuite, pomme/poire crues, poire/framboises surgelées, pomme/cannelle, pomme/mangue surgelée, compote de potiron/mangue surgelée, pomme/poire/kiwi, banane/poire, kiwi, pomme/fenouil, pomme/dattes, pomme/carotte/céleri, poire/pomme, carotte/banane², poire/anis étoilé, patate douce/châtaigne...



¹ Voir liste page 59 de la brochure « Chouette, on passe à table ! » ONE 2019

² Voir recette Flash Accueil N°35 « Les carottes »



Pomme/Myrtilles/Menthe

Pour 1 portion (env. 250gr)

Âge : Dès la diversification alimentaire

Ingrédients

- 1,5 pommes
- 100 g de myrtilles surgelées³
- 2 feuilles de menthe

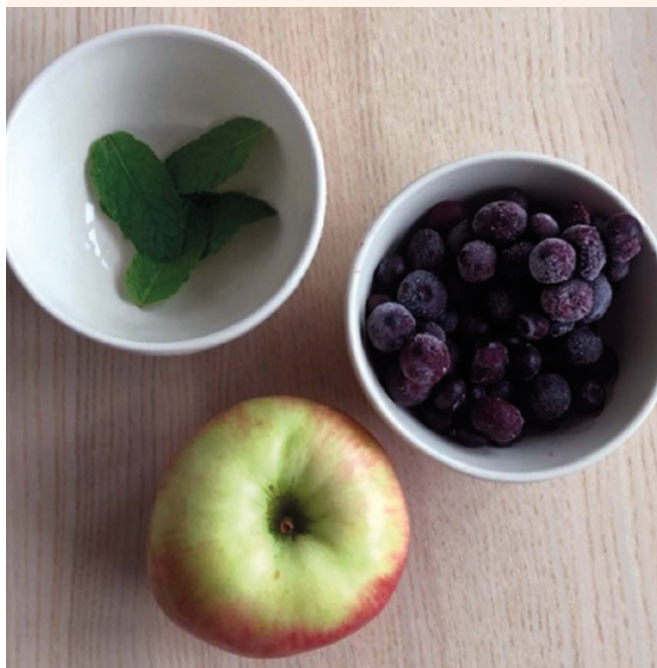
Préparation

5 minutes

- Laver, éplucher, épépiner la pomme et demie et laver la menthe
- Couper la pomme et demie en morceaux et la râper
- Mixer les myrtilles et la menthe et ajouter les pommes râpées

C'est prêt !

Remarque : Pour une version cuite, compter 2 pommes pour 100 g de myrtilles.



Poire/Betterave

Pour 1 portion (env. 250gr)

Âge : Dès la diversification alimentaire

Ingrédients

- ½ betterave (env.100 g)
> À ajuster selon la taille
- 1,5 poires (env. 200 g)

Préparation

15 minutes

- Laver, éplucher et couper la demi-betterave en morceaux
- La cuire à la vapeur ou dans une casserole avec un fond d'eau pendant 10 minutes
- Laver, éplucher et épépiner la poire et demie
- Mixer la poire crue à la betterave cuite

C'est prêt !

Remarque : Pour plus de facilité, cuire la betterave lors de la préparation du dîner et la maintenir au frigo dans un récipient alimentaire fermé.

Mixer le repas juste avant consommation. De la betterave pourra être proposée en légume du jour aux plus grands.



Cleo ROTUNNO
Pôle diététique - Direction Santé ONE