

Recette du mois

Compote douce : Fraise-pomme

meeke × Pauline Alan

Riche en Vitamine C

Les fraises contiennent une forte teneur en vitamine C, essentielle pour renforcer le système immunitaire et favoriser l'absorption du fer.

Hydratation et fraîcheur

Composées principalement d'eau, les fraises apportent une hydratation naturelle et leur goût sucré naturel en fait un fruit apprécié par les tout-petits.

Fibres alimentaires

La présence de fibres contribue à une bonne digestion et aide à réguler le transit intestinal, ce qui est particulièrement bénéfique pour le développement du système digestif chez les jeunes enfants.

Bienfaits

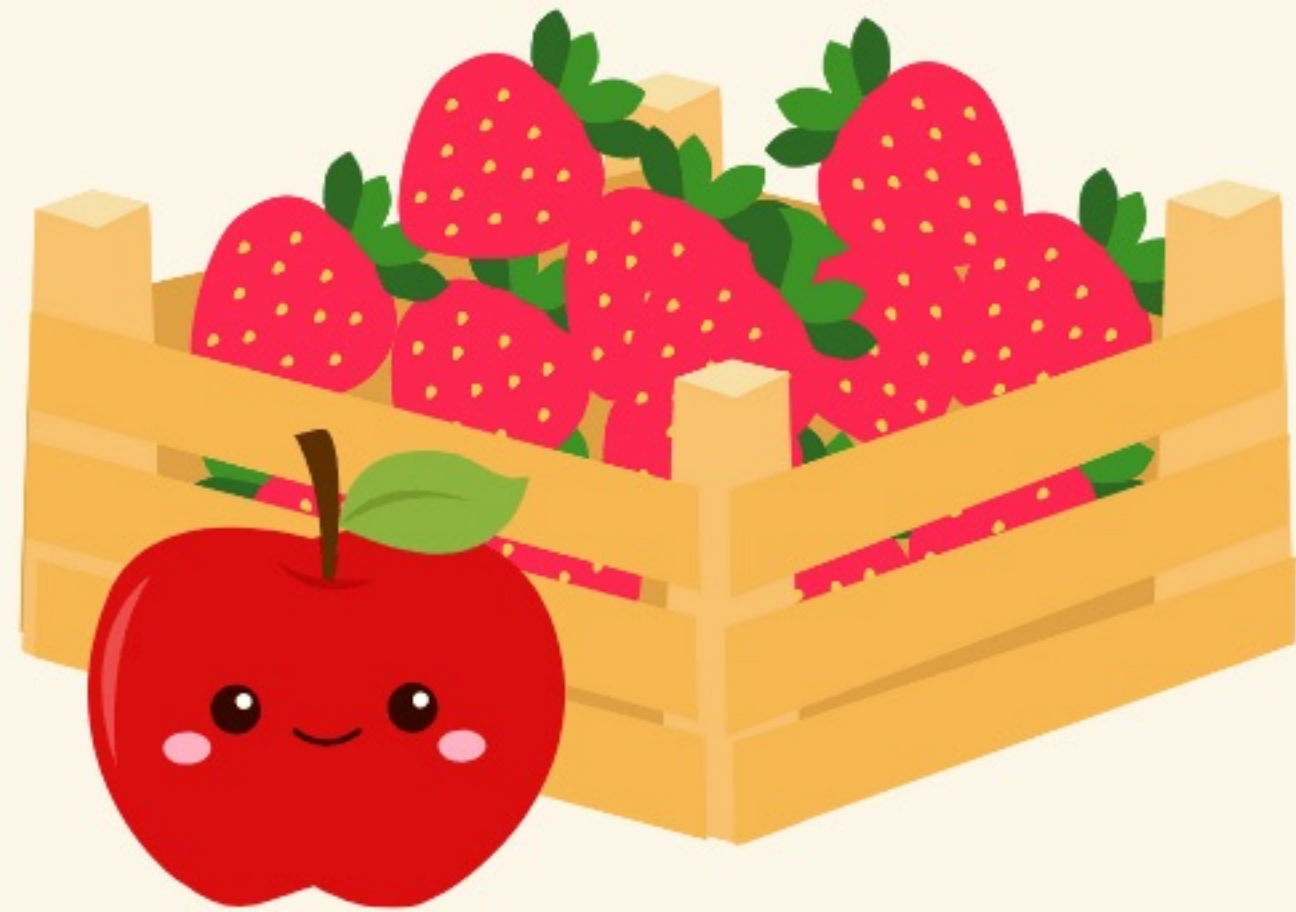
Antioxydants naturels

Elles apportent des polyphénols et d'autres antioxydants qui aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Les fraises sont potentiellement allergènes et relativement acides.

Lors de leur introduction dans l'alimentation, il est recommandé de les proposer en petites quantités et, en cas d'antécédents familiaux d'allergies, de consulter votre pédiatre.





Ingrédients

Pour les enfants de 6 mois à 3 ans

- 200 g de fraises bio (bien mûres, lavées et équeutées)
- 1 pomme (de préférence bio, pelée et coupée en petits dés)
- 50 ml d'eau
- Optionnel (pour les + de 1 an) : Une toute petite pincée de cannelle pour varier les saveurs

Pas à pas

Préparation des fruits

Pour les plus petits (6 à 12 mois), il est conseillé de couper la pomme en très petits morceaux et de cuire légèrement les fraises pour atténuer leur acidité.

Pour les enfants plus âgés, la texture peut rester légèrement plus grossière selon leur habitude à la diversification alimentaire.

Cuisson

Placez les fraises et la pomme dans une casserole avec l'eau. Faites cuire à feu doux pendant environ 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres.

Mixage

Pour les bébés dès 6 mois, mixez la préparation pour obtenir une purée lisse et homogène.

Pour les enfants de 1 à 3 ans, vous pouvez laisser une texture un peu plus grossière si votre enfant est habitué aux petits morceaux.

Finition et service

Laissez refroidir à température ambiante avant de servir. La compote peut être proposée tiède ou à température ambiante, selon la préférence de votre enfant.





Conseils d'animation et de sécurité

Découverte Sensorielle : Profitez de ce moment pour parler avec votre enfant des couleurs, textures et odeurs de ces fruits.

Personnalisation : Pour les enfants un peu plus grands, encouragez-les à nommer les fruits et à associer les saveurs aux bienfaits apportés à leur corps.

Précautions : Veillez à surveiller la réaction de votre enfant lors de l'introduction des fraises et introduisez ce fruit progressivement dans l'alimentation.

Cette fiche thématique vous offre une approche complète pour intégrer les fraises dans l'alimentation de vos tout-petits, en mettant en avant leurs atouts nutritionnels et en proposant une recette simple et savoureuse adaptée à différents âges.

Bon appétit à vos petits gourmets !

