

LES RECETTES SUCRÉES DU PETIT PRIMEUR

COMPOTES, SMOOTHIES ET SOUPES POUR PETITS ET GRANDS

LES MYRTILLES

COMPOTE

100 g de myrtilles • 200 g de pommes
• 100 g de framboises

SMOOTHIE

150 g de myrtilles • 150 g de raisins
• 100 g de bananes

SOUPE

200 g de myrtilles • 100 ml d'infusion de thym



LA FIGUE

COMPOTE

200 g de figues • 200 g de framboises

SMOOTHIE

300 g de figues • 100 ml de lait d'amande

SOUPE

200 g de figues • 200 ml d'infusion d'une étoile de badiane

LE RAISIN



COMPOTE

200 g de raisins • 200 g de figues

SMOOTHIE

200 g de raisins • 200 g de bananes

SOUPE

200 g de raisins • 200 ml d'infusion d'une feuille de figuier

LA POIRE



COMPOTE

300 g de poires • 100 g de châtaignes

SMOOTHIE

350 g de poires • 50 g de purée d'amande

SOUPE

200 g de poires • 200 ml d'infusion d'une 1/2 gousse de vanille

LA POMME



COMPOTE

300 g de pommes • 100 g de coings

SMOOTHIE

200 g de pommes • 100 g de bananes
• 100 ml de jus d'orange

SOUPE

200 g de pommes • 200 ml d'infusion d'un bâton de cannelle

LES FRAISES



COMPOTE

200 g de fraises • 200 g de pommes

SMOOTHIE

300 g de fraises • 100 ml de jus d'orange

SOUPE

200 g de fraises • 200 ml d'infusion de verveine

LA RHUBARBE*



COMPOTE

200 g de rhubarbe • 200 g de fraises

SMOOTHIE

200 g de rhubarbe cuite • 50 ml de jus de citron • 150 g de banane

SOUPE

200 g de rhubarbe • 200 ml d'une cuil. à soupe d'infusion de fleur de sureau

LES CERISES

COMPOTE

200 g de cerises • 200 g de pommes

SMOOTHIE

200 g de cerises • 200 g de bananes

SOUPE

200 g de cerises • 200 ml d'infusion de quelques feuilles de basilic

L'ABRICOT



COMPOTE

300 g d'abricots • 100 g de groseilles épépinées

SMOOTHIE

150 g d'abricots • 150 g de pêches
• 1 pot de yaourt nature

SOUPE

100 g d'abricots • 300 ml d'infusion de romarin

LES PRUNES



COMPOTE

200 g de prunes • 200 g de pommes

SMOOTHIE

300 g de prunes • 100 g de mûres

SOUPE

200 g de prunes • 200 ml d'infusion de tilleul



LE MELON

COMPOTE

200 g de melon • 200 g de pommes
• 1 gousse de vanille

SMOOTHIE

200 g de melon • 200 g de pastèque

SOUPE

200 g de melon • 200 ml d'infusion de menthe

ON N'OUBLIE PAS LES FRUITS CRUS C'EST DÈS 9 MOIS ET LA RHUBARBE* (TOUJOURS CUITE) C'EST DÈS 6 MOIS.

POUR FAIRE LES COMPOTES Lavez, épluchez au besoin, et coupez les fruits en morceaux de 2 cm. Déposez-les dans le panier vapeur et faites cuire 8 min. Mixez, ajoutez de l'eau de cuisson si nécessaire afin d'obtenir la bonne consistance.

POUR FAIRE LES SMOOTHIES Lavez, épluchez au besoin, et coupez les fruits en morceaux de 2 cm. Mixez afin d'obtenir la bonne consistance.

POUR FAIRE LES SOUPES Lavez, épluchez au besoin, et coupez les fruits en morceaux de 2 cm. Déposez-les dans le panier vapeur et faites cuire 8 min. Réalisez l'infusion et mixez afin d'obtenir la bonne consistance.