

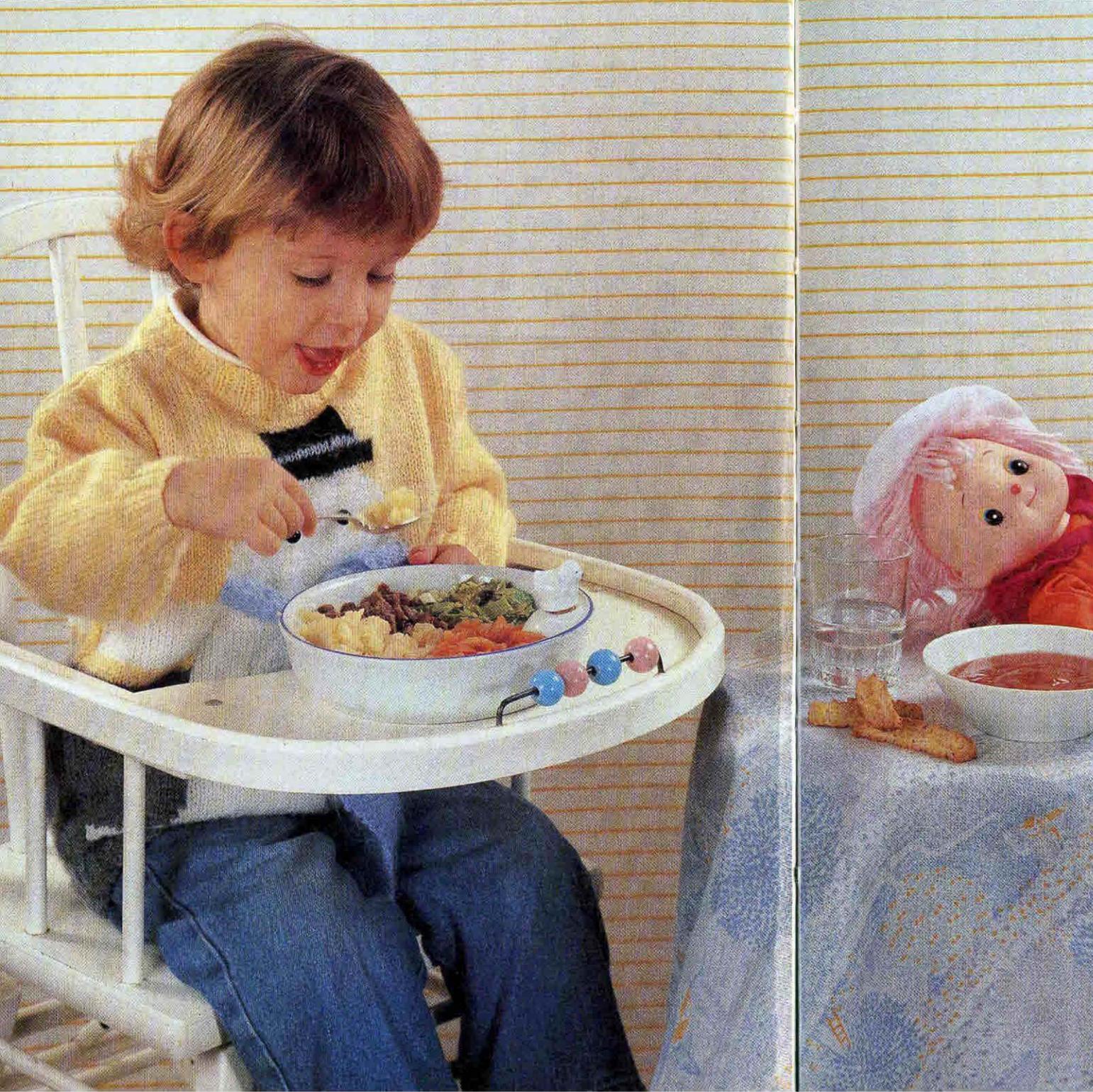
COLLECTION
SANTÉ

LA CUISINE DES **TOUT PETITS**

Anne NOËL, Diététicienne

Jusqu'à 4 ans





Si elle est importante pour l'homme, l'alimentation est fondamentale pour l'enfant. Ceci, tant pour sa santé physique et psychique que pour son éducation nutritionnelle.

Les habitudes alimentaires acquises très tôt sont, pour la plupart, conservées lors de l'âge adulte. Elles sont essentielles pour la prévention des maladies telles que l'obésité, le diabète,... mais également pour l'éveil du goût, de l'odorat, de la découverte et de la curiosité chez l'enfant.

Les habitudes alimentaires participent également à l'initiation au plaisir et, progressivement, à celle du partage, du don, de la convivialité.

Ce livre se veut une aide concrète pour toutes les jeunes mères (et pères...) soucieux de l'alimentation de leurs enfants.

Avec des recettes savoureuses et simples à réaliser, ce livre fourmille d'idées au quotidien.

Jean SEYLLER



ALIMENTATION DE LA NAISSANCE A 3 MOIS

Les besoins réels varient considérablement d'un nourrisson à l'autre.
Les conseils donnés doivent être adaptés à chaque enfant.

Cette période de la vie est marquée par :

- une croissance rapide, environ 25 à 30 g./jour dans les 2 premiers mois de la vie,
- un manque de maturité des fonctions digestives.

Les besoins du nourrisson varient également selon le climat et la saison.

Vous trouverez ci-dessous un tableau des valeurs moyennes de l'alimentation du nourrisson.

Quelle que soit la méthode utilisée, elle ne sera qu'une moyenne. Pour certains nourrissons, la ration sera trop abondante, pour d'autres insuffisante. Dans la pratique, il convient de laisser prendre au nourrisson la quantité qu'il désire. L'important est la prise de poids régulière :

- 800 g./mois les deux premiers mois,
- 700 g./mois jusqu'à 5 mois,
- 500 g./mois les 7 mois suivants.

	0 - 6 mois	6 - 12 mois
Eau en ml./kg.	120 - 150	100 - 120
Protides en g./kg.	2,2	2
Lipides en g./kg.	4,6	4
Glucides en g./kg.	10 - 15	14 - 15
Kcal./kg.	85 - 123	100 - 104
Fer en mg./j.	10	15
Calcium en mg./j.	360	540
Vit. C en mg./j.	35	35
Vit. D en UI par jour	400 - 3 000	400 - 3 000

ml. = millilitre mg. = milligramme g. = gramme UI : unité internationale

QUEL TYPE D'ALIMENTATION CHOISIR ?

- allaitement maternel ou
- allaitement artificiel.

L'ALLAITEMENT MATERNEL

Il est mieux adapté aux besoins et à la physiologie du nourrisson.

Le lait maternel présente l'avantage de contenir tous les nutriments nécessaires au nourrisson en proportion harmonieuse.

De plus, absorbé directement, il n'y a aucun risque de souillures et d'altérations.

Pendant toute la période d'allaitement, le nourrisson sera protégé des maladies infectieuses par les immunités acquises par la mère.

Le lait de la mère subit une variation de la composition adaptée aux besoins.

Les trois premiers jours, le cholostrum est particulièrement riche en protéines et en immunoglobulines. Le lait traditionnel augmente la quantité secrétée et subit des modifications rapides qui permettent d'atteindre vers le dixième jour, le lait mature.

La durée de l'allaitement va dépendre des capacités nourricières et de la disponibilité de la nourrice. Si l'on choisit l'allaitement maternel, il est conseillé de le poursuivre pendant les 2 premiers mois de la vie, puis de passer à un allaitement mixte en vue d'un sevrage.

Les avantages du lait maternel :

- mieux adapté aux besoins et à la physiologie du nourrisson,
- pouvoir de protection anti-infectieux du lait de mère,
- liens affectifs accrus entre la mère et l'enfant.

Les inconvénients ou les contre-indications :

- prise de médicaments de façon continue,
- abcès ou lymphangite du sein,
- maladies infectieuses aiguës,
- intolérance aux protéines du lait de femme (assez rare)
- intolérance au lactose.

A signaler, la vitamine D se trouve en quantité suffisante dans le lait de mère.

La durée des tétées

En moyenne 10 minutes.

Faut-il donner un seul sein à chaque tétée ?

Cela dépend de la production de lait. Il faut en discuter avec le pédiatre.

On constate une évolution de la composition du lait maternel au cours de la tétée, notamment de sa composition en lipides. Cette augmentation de la composition en lipides serait responsable de la réaction de satiété chez le nourrisson. Il faut rappeler que les vertus de protection (anti-infectieux) s'exercent pleinement quand l'allaitement au sein est direct.

Le nombre des tétées

En principe, on conseille 7 repas par 24 heures les premiers mois, puis 5 repas à partir du troisième mois. Là encore, il faudra s'adapter aux besoins individuels de chaque nourrisson. Chez un enfant bien portant ayant une croissance régulière, le contrôle des tétées par la pesée (avant et après) n'est pas indispensable.

Les selles du nourrisson nourri au sein

Elles sont habituellement fréquentes, de consistance molle, et d'odeur plutôt aigrelette.

Leur couleur jaune d'or habituelle vire facilement au vert.

Il existe quelquefois une fausse constipation due à un retard dans la maturation des mécanismes de défécation.

Hygiène de vie de la mère allaitante

On recommande un régime abondant et varié. Il faut en général ajouter 500 à 750 Kcal. à sa ration quotidienne. Eviter dans l'alimentation les aliments à goût fort : choux, oignons, ail, échalotes, poireaux et supprimer les excitants : tabac, alcool, thé, café, coca-cola.

Le calme, le repos et le sommeil font également partie de l'hygiène de la femme allaitante.



L'ALLAITEMENT ARTIFICIEL

L'alimentation du nourrisson sera à base de lait (aliments lactés diététiques du 1^{er} âge ou A.L.D. 1^{er} âge). Elle sera donnée au biberon.

Les aliments lactés diététiques (A.L.D.) du 1^{er} âge dits maternisés répondent à une législation et une composition précise :

- les protides ne doivent pas excéder 2,6 g./100 Kcal.,
- les glucides sont exclusivement apportés sous forme de lactose,
- la teneur en lipides est égale ou supérieure à 4 g./100 Kcal.,
- la teneur en sodium est inférieure à 40 mg./100 Kcal.

Il existe bien évidemment les laits de 1^{er} âge non maternisés qui sont régis par une autre législation plus complexe qu'il serait trop long d'exposer dans ce livre.

Conduite de l'allaitement artificiel

Stérilisation des biberons :

- soit par la chaleur,
- soit par une solution antiseptique.



Quel lait choisir ?

Les A.L.D. 1^{er} âge jusqu'à la fin du 3^e mois, qu'ils soient maternisés ou non. Cela dépend des tolérances individuelles.

Choisir votre lait avec le pédiatre.

Il est important de respecter les proportions de lait en poudre et les quantités d'eau.

Ne pas tasser la poudre ou prélever des mesures bombantes. Utiliser toujours des mesures arasées. Utiliser de préférence des eaux faiblement minéralisées.

Les horaires, les quantités

Les horaires et les quantités sont fonction des besoins du nourrisson de même que pour l'allaitement au sein.

L'administration de vitamine D au cours de l'allaitement artificiel est souvent recommandée. En effet, les A.L.D. 1^{er} âge n'ont subi aucune adjonction de vitamine D. Il faudra voir avec le pédiatre les nécessités et les quantités de vitamine D ainsi que le mode d'administration le plus favorable.

L'alimentation du nourrisson jusqu'à l'âge d'un mois est la plus délicate. Consulter le pédiatre et ne pas hésiter à demander des conseils.

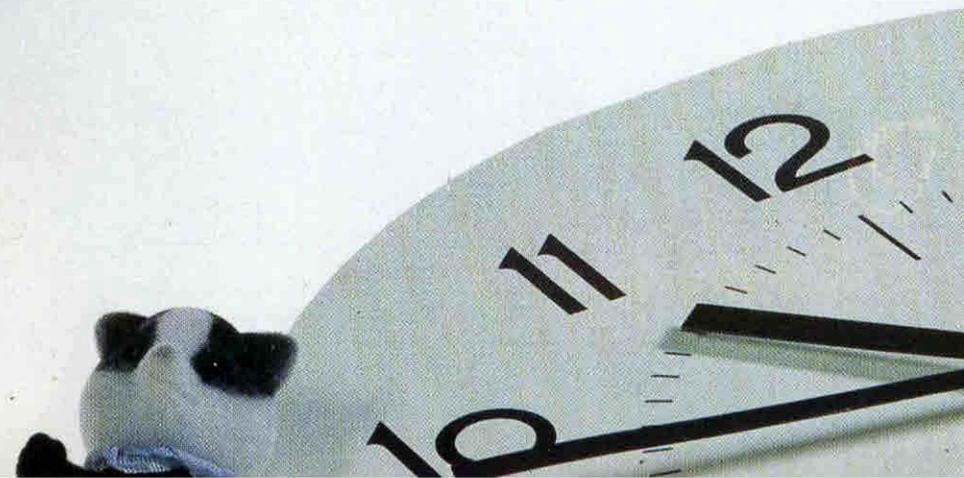
Actuellement avec la composition des différents laits existant sur le marché, il est inutile de diversifier l'alimentation pendant les trois premiers mois de la vie. De la même façon, l'adjonction de farine n'est plus indispensable.

L'ALLAITEMENT MIXTE

Il sera mis en route pour différentes raisons et toujours en vue d'un sevrage :

- production insuffisante de la quantité de lait.
- la mère veut arrêter l'allaitement.
- la mère veut disposer de plus d'autonomie.

La diminution progressive du nombre des tétées entraîne une diminution de la production.





ALIMENTATION DE 4 MOIS A 1 AN

L'allaitement au sein peut être poursuivi jusqu'à 6 mois et au-delà.

Les aliments les plus utilisés sont des aliments lactés diététiques du 2^e âge.

On conseille vers 3-4 mois, un début de diversification de l'alimentation. Elle correspond à l'élargissement du régime jusque-là essentiellement lacté. Il s'agit d'initier l'enfant à des goûts et des couleurs nouveaux. Cette initiation doit se faire progressivement. Comme pour tout apprentissage, cette éducation à la nouveauté gagne à respecter des paliers. Confronté à un refus, il ne faudra pas insister mais plutôt recommencer quelques jours plus tard.

LA FARINE

Au début du 4^e mois, on ajoute au biberon de lait, de la farine. L'introduction de la farine a pour but de fournir une partie des glucides sous forme d'amidon, dans la ration alimentaire.

La première farine sera toujours sans gluten.

Il existe différentes familles de farine dans le commerce :

Farines instantanées :

Elles ont subi une prédigestion et ne nécessitent pas de cuisson.

Farines à cuire :

Qu'elles soient maltées ou diastasées, elles subissent une précuisson, mais doivent être chauffées entre 70 et 80° C.

Farines enrichies :

- farines lactées (à base de lait),
- farines enrichies en fruits ou en légumes déshydratés,
- farines sucrées,
- farines aromatisées : vanille, cacao...

Il est en général recommandé de n'utiliser que des farines simples (sans adjonction) et de les sucrer très modérément, voire ne pas les sucrer.

Vers l'âge de 6 mois la consistance de la bouillie sera modifiée, l'enfant mange à la cuillère.

Les sources d'amidon autre que les farines :

Aliments	Age	Utilisation
Pommes de terre	5 - 6 mois	en purée (1/2 légumes - 1/2 féculent)
Banane	5 - 6 mois	écrasée (choisir des bananes bien mûres)
Pâtes fines - semoule	6 - 7 mois	dans les potages, en remplacement de la farine
Pain - biscuits	8 mois	grignotage contrôlé

Les céréales du petit déjeuner seront données à l'enfant dès qu'il refuse son biberon matinal.

LES LAITS ET PRODUITS LAITIERS

- allaitement au sein,
- les A.L.D. (2^e âge),
- laits en poudre ou en granulés : à éviter - peut dépanner,
- laits concentrés non sucrés : à utiliser de façon exceptionnelle (ex. : lors de voyages),
- laits concentrés sucrés : à éviter absolument,
- lait cru : peu d'intérêt, peut être utilisable, il faut bouillir ce lait, la formation de la peau lors de l'ébullition est particulièrement riche en protéides et en lipides,
- lait pasteurisé : il ne présente aucune garantie au point de vue bactériologique, présente donc les mêmes inconvénients que le lait cru,
- laits stérilisés : à utiliser d'abord dans la préparation de potages ou de purées puis progressivement en remplacement de l'A.L.D. 2^e âge en fonction de la tolérance,
- les yaourts : peuvent être proposés à l'âge de 5-6 mois, en évitant de les sucrer ; les yaourts aromatisés ou aux fruits sont déjà sucrés (à déconseiller),
- les fromages frais : dès l'âge de 5-6 mois à condition qu'ils soient consommés nature,
- les fromages fermentés : à partir de 8 mois coupés en petits morceaux ou incorporés dans la purée.

LES LEGUMES

Ce sont des sources de sels minéraux, d'eau, de vitamines et de fibres (cellulose).

Les premiers légumes seront servis sous forme de potages puis progressivement en purées de consistance semi-liquide pour arriver à une consistance normale.

Classiquement, on commence par la carotte, l'artichaut et l'épinard. Tout cela dépend des goûts de bébé.

S'il s'agit de légumes frais, il est conseillé de bien les laver, afin d'éliminer les pesticides.

Il reste à disposition des mamans, les légumes surgelés et les petits pots spéciaux pour nourrissons. Il faut éviter les conserves appertisées destinées à la consommation courante, qui sont trop riches en sel pour le nourrisson.

On augmentera progressivement la quantité des légumes selon les réactions de l'enfant.

5 mois	1 potage mixé semi-liquide
6 - 7 mois	à midi : une purée de légumes le soir : un potage mouliné
10 - 12 mois	2 fois par jour des légumes écrasés ou coupés en petits morceaux.

Tous ces tableaux sont donnés à titre indicatif.

LES FRUITS

Riches en vitamines, sels minéraux et glucides.

La meilleure façon de les consommer : crus.

Pour le nourrisson, il est préférable de commencer par des fruits cuits réduits en compote, pour arriver progressivement aux fruits crus, à condition qu'ils soient bien mûrs. Donner de préférence des fruits de saison.

Il existe dans le commerce des conserves spéciales nourrisson. Toutefois, ces compotes ont souvent le tort d'être trop sucrées. Utilisez-les plutôt en dépannage et préférez la compote maison sans sucre.

3 - 4 mois	quelques cuillerées à café de compote (1 fois par jour)
5 mois	quelques cuillerées à café de compote (2 fois par jour)
6 - 7 mois	2 à 3 cuillerées à soupe de compote ou de fruits crus écrasés bien mûrs
1 an	fruits cuits ou crus à raison de 150 g. par jour.

Les fruits secs sont en général donnés à partir de 9 - 10 mois.

LES VIANDES

Leur rôle essentiel est d'apporter des protéines.

A noter que les viandes blanches ont la même valeur nutritionnelle que les viandes rouges.

Les viandes rouges devront être bien cuites pour les petits enfants. De préférence grillées ou rôties sans matières grasses.

Les quantités

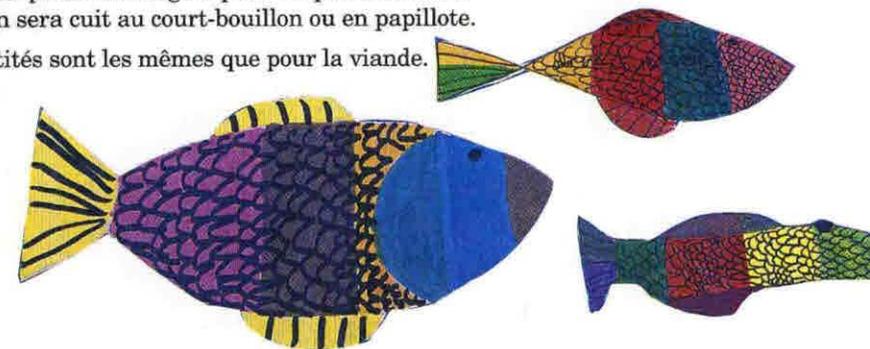
5 mois : 10 g./jour,
6 - 7 mois : 15 à 20 g./jour,
1 an : 25 à 30 g./jour.

Il existe dans le commerce des mélanges de viandes - légumes mixés ou poissons - légumes qui pourront être utilisés en dépannage.

LE POISSON

Il présente les mêmes caractéristiques que la viande. C'est un aliment très riche en iode et en phosphore et pauvre en matières grasses. Préférer les poissons maigres pour les petits enfants. Le poisson sera cuit au court-bouillon ou en papillote.

Les quantités sont les mêmes que pour la viande.



L'ŒUF

L'œuf est un aliment de haute valeur nutritive.

Les protéines de l'œuf sont particulièrement équilibrées et sont assimilables à 100 %.

A signaler que les protéines du blanc d'œuf sont assimilables cuites uniquement.

Les œufs doivent être consommés très frais.

Les quantités

4 mois : jaune d'œuf écrasé,
6 - 7 mois : œuf dur écrasé,
9 mois à 1 an : œuf coque ou poché.

QUELQUES EQUIVALENCES PROTIDIQUES :

50 g. de viande = 50 g. de volaille
= 50 g. de foie
= 1 œuf.

LES MATIERES GRASSES

Elles sont fournies sous forme de graisses invisibles dans le lait et la viande. On peut donner une noisette de beurre dès l'âge de 9 mois.

**EXEMPLE DE CONSOMMATION JOURNALIERE
POUR UN ENFANT DE 1 AN**

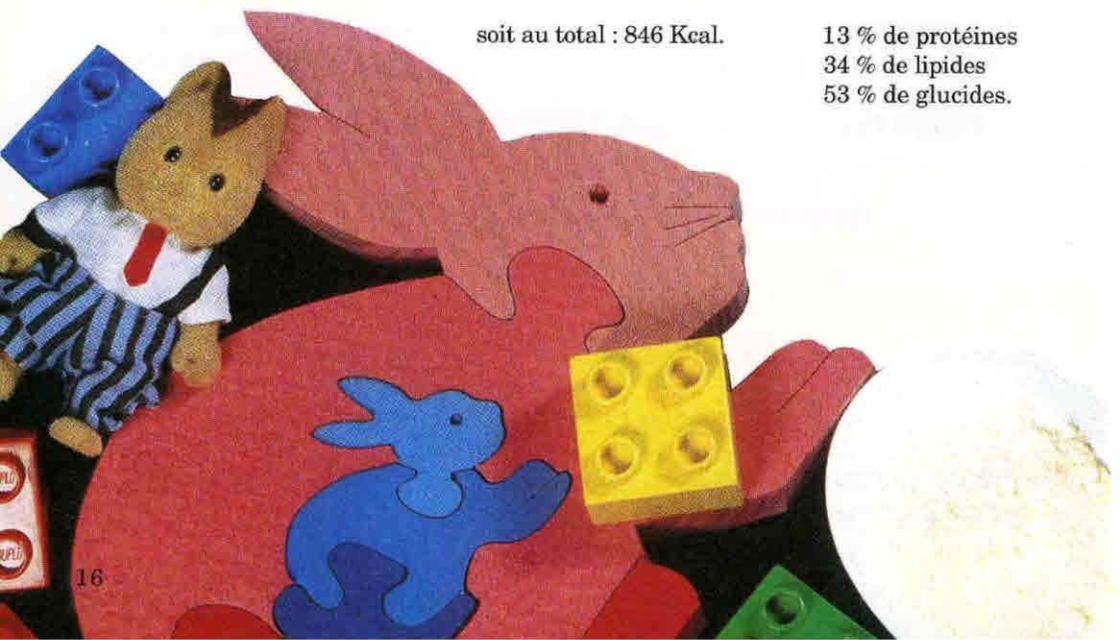
Aliments	Quantité	Protides en g.	Lipides en g.	Glucides en g.
Lait de vache	200 ml.	7	7	10
Aliments lactés diététiques	400 ml.	10,4	12	33
Viande ou équivalent	25 g.	4,2	2,5	-
Farine	20 g.	1,2	0,1	-
Pommes de terre, pâtes ou riz	120 g.	2,4	-	24
Légumes verts	180 g.	1,8	-	7,5
Fruits	150 g.	10	-	18
Sucre (facultatif)	20 g.	-	-	20
Beurre	12 g.	-	10	-
		28 g.	31,6 g.	112,5 g.

soit au total : 846 Kcal.

 13 % de protéines
 34 % de lipides
 53 % de glucides.

On peut répartir l'alimentation pour un enfant de 1 an ainsi :

Petit déjeuner :	A.L.D. farine	200 ml. 10 g.
Déjeuner :	viandes ou équivalent féculent légumes beurre (1 noisette) compote	25 g. 120 g. 80 g. 6 g. 80 g.
Goûter :	lait de vache ou équivalent fruit	200 ml. 100 g.
Dîner :	potage de légumes beurre A.L.D. farine	100 g. 1 noisette 200 ml. 10 g.
		ou fromage frais sucré





ALIMENTATION DE 1 A 4 ANS

A partir de 1 an, la denture et l'appareil digestif permettent une nourriture plus variée.

LES QUANTITES

Elles sont variables d'un enfant à l'autre.

Une fois de plus, on ne peut que se reporter à une courbe taille/poids. Les chiffres donnés dans le tableau ci-dessous sont des moyennes.

EQUILIBRE

L'équilibre souhaitable est identique à celui des adultes :

- 12 à 15 % de protéines,
 - 30 à 35 % de lipides,
 - 50 à 55 % de glucides.
- } de la ration calorique globale

	Protides en g.	Lipides en g.	Glucides en g.	Kcal.	Calcium en mg.	Fer en mg.	Sodium en mg.
1 à 2 ans	20	32	100	750	600	5	150
	à 30		à 150	à 1 000	à 700	à 10	à 350
2 à 4 ans	35	34	160	1 100	750	5	500
	à 40		à 230	à 1 400	à 850	à 10	à 600

L'équilibre alimentaire passe par l'utilisation quotidienne des cinq groupes d'aliments.

- Groupe 1 :** Lait et produits laitiers.
Ils fournissent les protéines et le calcium.
- Groupe 2 :** Produits d'origine animale (viandes, abats, œufs, poissons).
Ils fournissent les protéines.
- Groupe 3 :** Légumes et fruits crus et cuits.
Sources de vitamines, éléments minéraux et fibres (cellulose).
- Groupe 4 :** Féculents et produits sucrés.
Sources de glucides :
- amidon pour les féculents
- sucres d'assimilation rapide pour les produits sucrés.
- Groupe 5 :** Matières grasses.
Fournissent l'énergie nécessaire à l'organisme.
Il faut préférer les matières grasses riches en acides gras essentiels (huiles de maïs ou de tournesol) et le beurre cru pour l'apport de vitamines A et D).

LES ERREURS A EVITER

- Le grignotage, notamment de sucreries, qui augmente considérablement la ration calorique globale. Ce risque est réduit si l'enfant mange suffisamment aux repas.
- Les boissons sucrées type soda, sirop, limonade qui contiennent jusqu'à 120 g. de sucre/litre.

LES ALIMENTS DECONSEILLES

Qui dit déconseillés, ne dit pas proscrits. Il faut en éviter une consommation fréquente.

- les fritures,
- les charcuteries,
- les mollusques et crustacés crus,
- les poissons fumés,
- les excitants : café, thé, coca-cola,
- les épices fortes,
- les viandes de cheval,
- les gibiers.

Très rapidement, l'alimentation de l'enfant devient proche de celle de l'adulte. Seules les quantités varient.

EXEMPLE D'UNE RATION D'UN ENFANT DE 2 A 4 ANS

Petit déjeuner :	Lait	200 ml.
	pain	30 à 50 g.
	beurre	10 g.
	confiture (facultatif)	
Déjeuner :	crudités légèrement assaisonnées	50 g.
	féculents	100 à 150 g.
	légumes verts	50 à 100 g.
	viande ou équivalent	30 à 50 g.
	fromage	30 g.
Goûter :	yaourt nature ou fromage blanc	100 g.
	fruit	100 g.
Dîner :	crudités ou potage de légumes	
	viande ou équivalent	30 à 50 g.
	féculents	150 à 200 g.
	légumes verts	
	compote de fruits	100 g.

Pain selon l'appétit aux repas.

On peut rajouter une noisette de beurre aux légumes ou aux féculents.

La quantité d'huile ne devrait pas dépasser 20 g., dont au moins la moitié en huile d'assaisonnement.

L'alimentation au départ sera hachée, et progressivement, selon la denture, sera coupée, puis laissée entière.



RECETTES

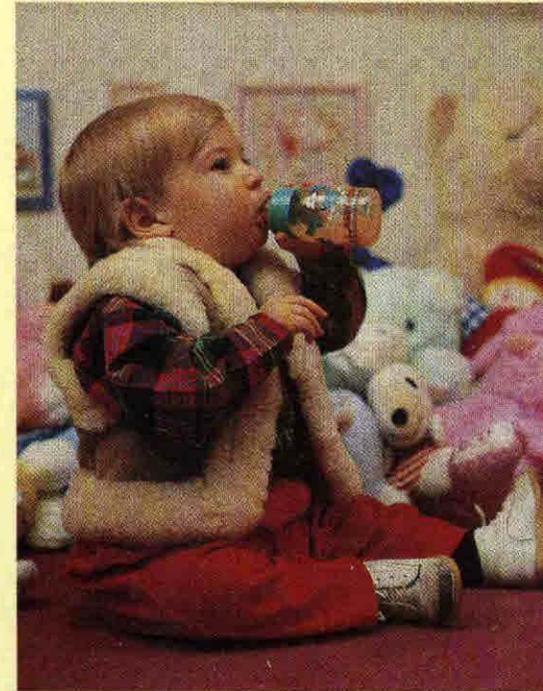
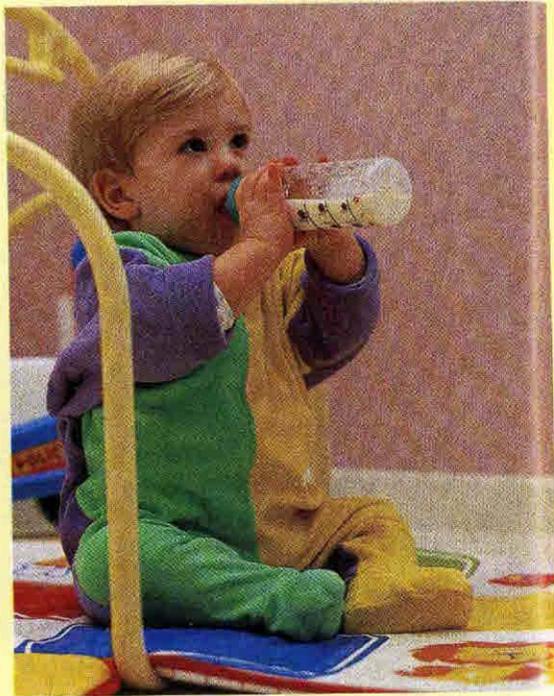
Signification des
symboles accompagnant
les recettes

Recettes

- ✕ élémentaire
- ✕✕ facile
- ✕✕✕ difficile

Recettes

- peu coûteuse
- raisonnable
- chère





Bouillie de carotte au tapioca



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 1 h.

300 ml. d'eau
200 g. de carottes

15 g. de tapioca
1 pincée de sel (facultatif).

Laver et éplucher les carottes. Les couper en fines rondelles.
Cuire les légumes pendant 1 heure. Aux 3/4 de la cuisson, verser le tapioca en pluie.
Remuer. Laisser tiédir. Mixer le tout.

Cette bouillie peut être utilisée comme traitement de la diarrhée du nourrisson.

Bouillon de légumes au vert



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 2 h.

50 g. de carotte
50 g. de courgette
Quelques feuilles de laitue

1 branche de persil
1/2 l. d'eau.

Eplucher la carotte et la courgette. Les couper en fines rondelles. Bien laver les feuilles de laitue et le persil.

Cuire à feu doux, pendant 2 heures. Filtrer et laisser tiédir.

Ce bouillon remplacera l'eau du biberon ou pourra être consommé comme boisson en dehors des repas.



Compote de pomme à la cannelle



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 20 mn.

100 g. de pomme
1 pincée de cannelle

1 à 2 cuillerées à soupe d'eau.

Laver et peler la pomme. La couper en lamelles en éliminant les parties dures du centre et les pépins.

Cuire avec l'eau dans une casserole, en remuant de temps en temps, pendant 15 à 20 minutes. Laisser tiédir. Mixer.

Incorporer une pincée de cannelle en poudre à mi-cuisson.

Compote de pomme et de poire au tilleul



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.

1 petite poire juteuse
50 g. de pomme

1 cuillerée à soupe de tilleul.

Laver et peler les fruits en les épépinant soigneusement. Les couper en lamelles.

Dans une casserole d'eau frémissante, préparer une infusion de tilleul. Laisser macérer 10 minutes puis filtrer. Dès que l'infusion est tiède, ajouter les lamelles de fruits que l'on laisse infuser 1 heure environ. Les égoutter. Cuire sur feu doux 15 minutes environ.

Mixer et servir tiède ou à température ambiante.



Compote de poire à la fleur d'oranger



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 10 mn.

1 petite poire juteuse

1 cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger.

Peler la poire. La couper en deux en éliminant les parties dures du centre et les pépins.

Mettre dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Laisser cuire 10 à 15 minutes sur feu doux. Aux 3/4 de la cuisson, ajouter l'eau de fleur d'oranger. Laisser tiédir et mixer.

Servir à bébé à température ambiante.

Jus de carotte et de pomme



Prép. : 5 mn.

50 g. de carotte

50 g. de pomme.

Laver la pomme et la carotte. Mettre dans la centrifugeuse. Recueillir le jus et le verser dans un biberon.

Ajouter éventuellement 1 à 2 cuillerées à soupe d'eau.

Préparer le jus à la minute.

Jus d'orange et de carotte



Prép. : 5 mn.

50 g. d'orange

50 g. de carotte.

Bien laver la carotte, puis la couper en morceaux. En extraire le jus à la centrifugeuse.

Presser le jus de l'orange avec un presse-agrumes.

Mélanger les jus et verser dans le biberon.





Crème de riz à la laitue



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 1 h. 10 mn.

*50 g. de laitue**1 cuillerée à soupe rase de crème de riz**1 pincée de sel (facultatif)**1 noisette de beurre**2 cuillerées à soupe de lait maternisé**(poudre)**1/4 l. d'eau.*

Bien laver et nettoyer les feuilles de salade. Les cuire dans l'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter 1 heure sur feu doux. Passer au mixer.

Délayer la crème de riz dans un peu d'eau puis verser dans le potage. Cuire 5 minutes sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter le lait en poudre et la noisette de beurre. Transvaser dans l'assiette.

Si la soupe n'est pas suffisamment fluide pour le biberon, ajouter un peu d'eau.

Velouté de légumes à la volaille



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 1 h.

*15 g. d'escalope de poulet**50 g. de carotte**50 g. de poireau**Sel (facultatif)**2 cuillerées à soupe de lait concentré non**sucré**1/4 l. d'eau.*

Laver les légumes. Couper la carotte en fines rondelles et le poireau en julienne. Mettre dans une casserole et cuire à feu doux 1 heure environ. Aux 3/4 de la cuisson, ajouter les dés de viande. Laisser tiédir et mixer.

Incorporer le lait au potage et servir aussitôt.



Potage au cerfeuil



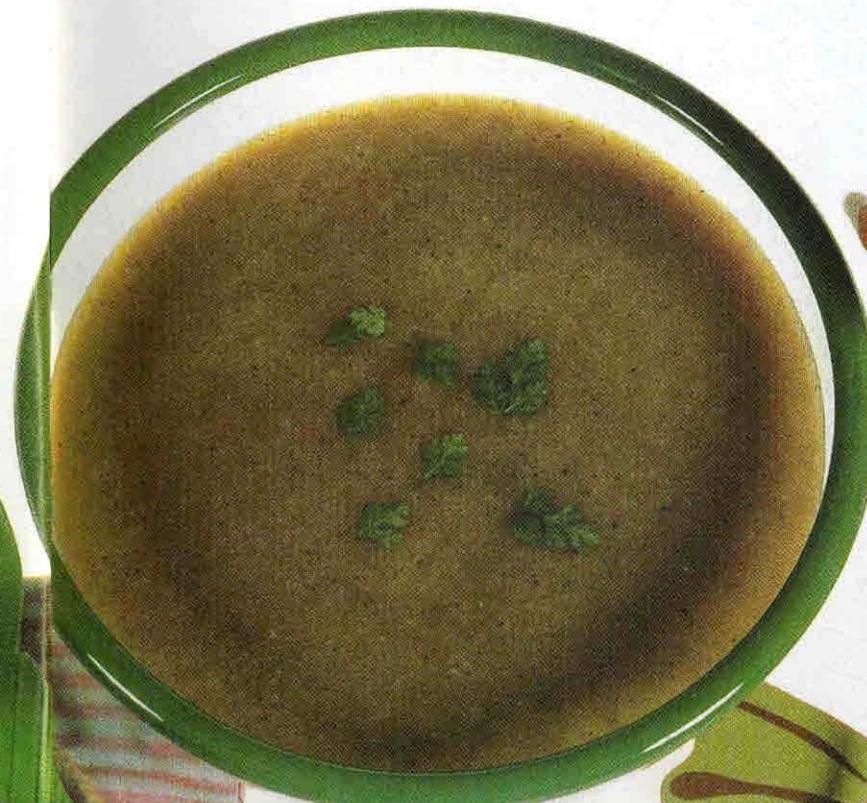
Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 1 h.

*1/4 l. d'eau**30 g. de carotte**50 g. de haricots verts**50 g. de courgette**Sel (facultatif)**Noisette de beurre (facultatif)**1 branche de cerfeuil.*

Bien laver les légumes. Peler la carotte, puis la couper en rondelles. Eplucher les haricots verts en cassant les pointes et en les effilant. Couper le bout arrondi de la courgette et le reste en rondelles.

Mettre tous les légumes dans une casserole avec l'eau. Saler très légèrement. Cuire à feu doux pendant 50 minutes à 1 heure. Laisser tiédir, puis mixer. Ajouter la noisette de beurre juste avant de servir.

Si la soupe ne paraît pas suffisamment fluide pour passer au biberon, ajouter un peu d'eau.





de 3 à 5 mois

Compote de pêche à l'orange



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 10 mn.

1 pêche bien mûre
2 rondelles d'orange

1 cuillerée à café de sucre vanillé
(facultatif).

Peler et dénoyauter la pêche. Bien laver l'orange et couper 2 rondelles. Couper la pêche en lamelles.

Cuire les fruits avec un peu d'eau 10 minutes sur feu doux. Laisser tiédir. Retirer les rondelles d'orange puis mixer.

Ajouter éventuellement un peu de sucre vanillé avant de servir la compote à bébé.

Crème de riz à l'abricot



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 20 mn.

200 ml. de lait maternisé reconstitué
1 cuillerée à soupe rase de crème de riz

50 g. d'abricots.

Laver les abricots. Les dénoyauter. Les mettre à pocher dans une casserole avec un peu d'eau. Cuire 15 minutes. Laisser tiédir et mixer. Mettre en attente.

Délayer la crème de riz dans un peu de lait. Faire chauffer le reste du lait. Dès que le lait fume, incorporer la crème de riz, sans cesser de remuer. Cuire 3 minutes à feu doux. Hors du feu, mélanger à la compote d'abricots de façon à obtenir un mélange homogène.

Servir tiède soit à la petite cuillère, soit au biberon.

de 3 à 5 mois



Tapioca à la pomme



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 25 mn.

200 ml. de lait maternisé reconstitué
10 g. de tapioca

50 g. de pomme.

Laver et peler la pomme, la couper en petits morceaux. Faire cuire 15 minutes à feu doux dans le lait.

Verser en pluie le tapioca, sans cesser de remuer.

Cuire encore 8 minutes. Laisser tiédir et mixer.

Jus de fruits rouges



Prép. : 10 mn.

50 g. de groseilles
50 g. de framboises

50 g. de cassis.

Laver rapidement les fruits à l'eau courante. Les sécher sur un papier absorbant et les passer à la centrifugeuse. Recueillir le jus et le donner à bébé aussitôt.

Jus de pomme - abricot



Prép. : 5 mn.

50 g. de pomme

50 g. d'abricots.

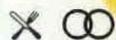
Bien laver les fruits. Dénoyauter les abricots.

Passer à la centrifugeuse. Verser dans le biberon ou donner à la cuillère.





Crème d'artichaut



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 20 mn.

2 fonds d'artichaut congelés
20 cl. de lait 2^e âge reconstitué
1 cuillerée à soupe de farine

1 noisette de beurre
Sel.

Cuire les fonds d'artichaut à l'eau bouillante légèrement salée pendant 15 minutes puis les mixer.

Diluer la farine dans le lait et incorporer à la purée d'artichaut. Porter le potage à température. Servir aussitôt, en ajoutant la noisette de beurre.

Soupe de potiron



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 30 mn.

200 g. de potiron
1/3 l. de lait 2^e âge reconstitué

1 jaune d'œuf écrasé
Noisette de beurre.

Eplucher et enlever les pépins du potiron. Le couper en dés puis le faire cuire 15 minutes environ à l'eau bouillante. Egoutter et mixer.

Mélanger à la purée de potiron le lait et le jaune d'œuf. Remettre à cuire sur feu doux environ 15 minutes. Au moment de servir, ajouter une noisette de beurre.

Velouté printanier



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 25 mn.

50 g. de petits pois écosés
50 g. de carotte
50 g. de haricots verts

4-5 feuilles d'oseille
1 branche de persil
1 noisette de beurre.

Laver les légumes. Eplucher la carotte et la couper en fines rondelles. Ciseler les feuilles d'oseille. Effiler les haricots verts en cassant les pointes.

Cuire le tout dans 1/3 l. d'eau bouillante pendant 25 minutes. Laisser tiédir et mixer. Ajouter une noisette de beurre.



Brandade de poisson

Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 25 mn.

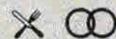
20 g. de filet de colin
150 g. de pommes de terre
3 cuillerées à soupe de lait

1 cuillerée à café de chapelure
1 noisette de beurre
1 cuillerée à café de citron
Sel (facultatif).

Cuire le colin au court-bouillon 8 à 10 minutes.
Peler et laver les pommes de terre. Les couper en rondelles. Les cuire à l'eau pendant 12 à 15 minutes. Réduire en purée et y incorporer le lait.

Mixer le poisson.

Dans un ramequin légèrement beurré, mettre une couche de purée, le poisson, puis finir avec la purée. Arroser avec le jus de citron et saupoudrer de chapelure. Dorer quelques instants au four.

**Cabillaud à l'artichaut**

Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 + 8 mn.

20 g. de filet de cabillaud
2 fonds d'artichaut

1 cuillerée à café de jus de citron
1 noisette de beurre.

Cuire les fonds d'artichaut 15 minutes à l'eau bouillante puis les réduire en purée.
Cuire le poisson au court-bouillon. Egoutter et passer à la moulinette. Mélanger la purée d'artichaut et le poisson. Arroser avec le jus de citron et ajouter la noisette de beurre.





de 5 à 6 mois

Cervelle aux haricots verts



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 10 + 15 mn.

20 g. de cervelle
Jus de citron

150 g. de haricots verts
1 noisette de beurre.

Faire dégorger la cervelle 1 heure environ dans de l'eau citronnée. Egoutter et bien nettoyer en enlevant les petites membranes. Cuire 10 minutes à l'eau frémissante. Egoutter et passer à la moulinette.

Laver et bien nettoyer les haricots verts. Les cuire à la vapeur pendant 20 minutes, puis mixer.

Mélanger les deux purées de façon à obtenir un mélange homogène et incorporer le beurre.

Hachis parmentier



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 25 mn.

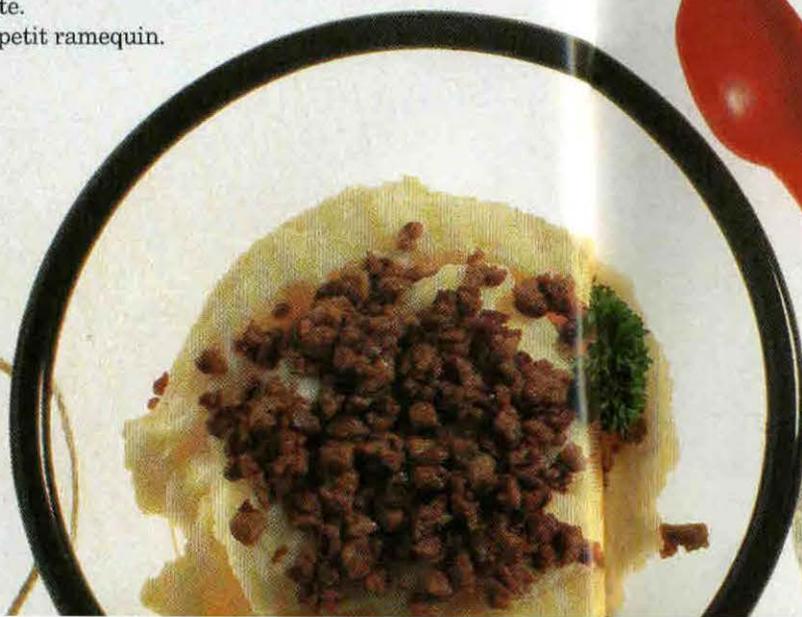
150 g. de pommes de terre
3 à 4 cuillerées à soupe de lait

20 g. de bœuf maigre
100 g. de beurre.

Peler et laver les pommes de terre. Les couper en rondelles. Cuire 25 minutes à la vapeur. Réduire en purée et incorporer le lait en battant au fouet puis le beurre.

En même temps, griller le petit morceau de viande sans graisse. Dès qu'il est bien cuit, retirer du feu et passer à la moulinette.

Répartir la purée et la viande dans un petit ramequin.
Le repas est prêt.



de 5 à 6 mois



Purée de courgette au citron



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.

150 g. de courgette
20 g. de fromage blanc

1 cuillerée à soupe de jus de citron
1 pincée de sel (facultatif).

Couper la queue et le bout arrondi de la courgette. La laver soigneusement sans la peler. Cuire 15 minutes à l'autocuiseur à la vapeur.

Passer au mixer, en ajoutant le sel et le jus de citron puis incorporer en fouettant le fromage blanc.

Servir dans l'assiette de bébé.





de 5 à 6 mois

Purée de fenouil parfumée à l'oignon



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 25 mn.

100 g. de fenouil
50 g. de pomme de terre

10 g. d'oignon
1 noisette de beurre.

Choisir un petit fenouil bien tendre. L'éplucher et le laver. Le faire cuire à l'eau bouillante 10 minutes. Le couper en lamelles.

Peler et laver la pomme de terre. Couper l'oignon et la pomme de terre en fines tranches. Mettre le tout à cuire 15 minutes. Egoutter puis passer au moulin à légumes.

Ajouter une noisette de beurre au moment de servir.

Purée panachée



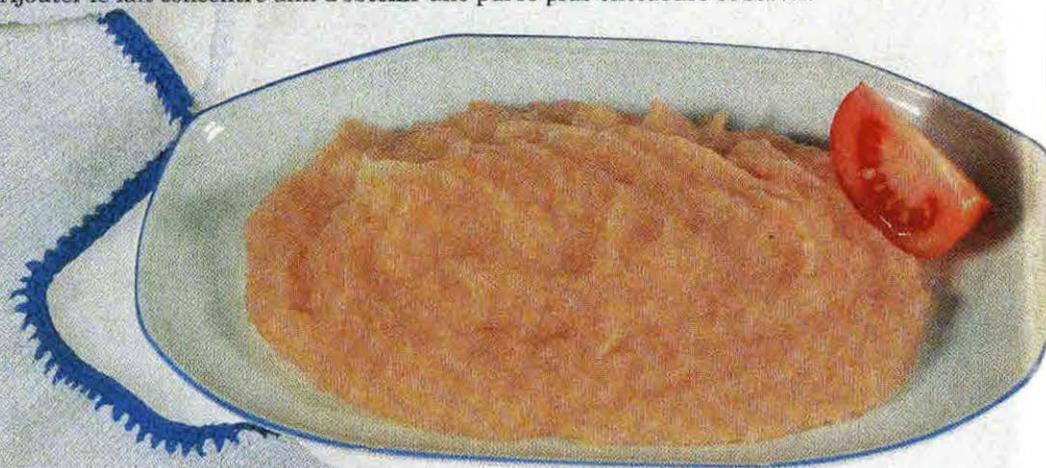
Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 25 mn.

150 g. de pommes de terre
2 cuillerées à soupe de lait concentré non sucré

100 g. de tomates
Sel (facultatif).

Laver et peler les pommes de terre. Les couper en fines tranches. Emonder les tomates, puis les couper en quartiers.

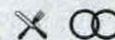
Cuire le tout 20 minutes à l'eau bouillante. Egoutter et passer au moulin à légumes. Ajouter le lait concentré afin d'obtenir une purée plus onctueuse et servir.



de 5 à 6 mois



Petit-suisse à la banane et à l'orange



Prép. : 5 mn.

1 petit-suisse de 30 g.
50 g. de banane

1 cuillerée à entremets de jus d'orange frais.

Mixer la banane. Battre le petit-suisse avec le jus d'orange jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Incorporer la banane. Le goûter est prêt.

Tapioca à la poire vanillée



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 17 mn.

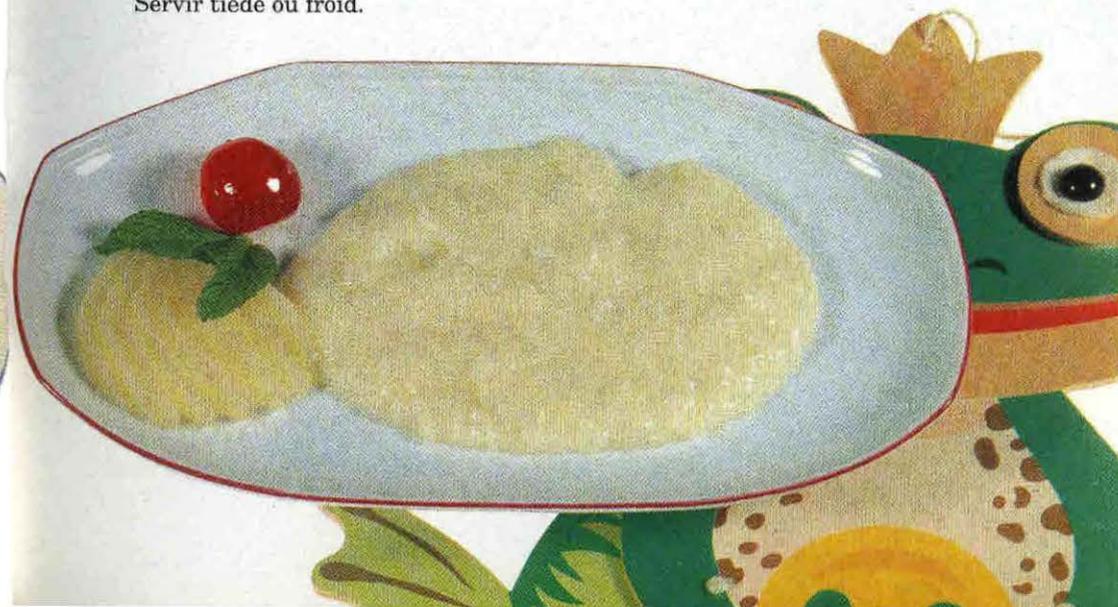
200 ml. de lait 2° âge
15 g. de tapioca

80 g. de poire
1 cuillerée à café de sucre vanillé.

Laver et peler la poire en enlevant les pépins. La couper en petits morceaux. La pocher dans un peu d'eau additionnée de sucre vanillé. Cuire 12 minutes puis égoutter et mixer.

Chauffer le lait. Verser en pluie le tapioca, sans cesser de remuer. Cuire 5 minutes. Laisser tiédir et incorporer la compote de poire.

Servir tiède ou froid.





de 6 à 7 mois

Crème de volaille



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 40 mn.

20 g. de blanc de poulet cru
 Quelques feuilles de laitue
 30 g. de carotte
 30 g. de navet

50 g. de courgette
 3 cuillerées à soupe de lait concentré
 1/3 l. d'eau.

Bien laver les légumes et les éplucher. Couper la carotte, le navet et la courgette en rondelles. Ciseler les feuilles de laitue.

Mettre le tout à cuire sur feu doux pendant 35 minutes. A mi-cuisson, ajouter le blanc de poulet coupé en petits morceaux. Laisser tiédir et mixer.

Incorporer le lait et chauffer à température.

Crème vichyssoise



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 40 mn.

30 g. de blanc de poireau
 120 g. de pommes de terre
 1 branche de persil

1 noisette de beurre
 1/4 l. d'eau
 Sel (facultatif).

Bien nettoyer le poireau, puis le couper en julienne. Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en rondelles. Dans une casserole, faire suer l'eau de végétation du poireau, puis mouiller avec l'eau. Dès que l'eau est frémissante, ajouter le persil et les rondelles de pommes de terre. Cuire à feu doux pendant 35 à 40 minutes. Passer au moulin à légumes.

Avant de servir, ajouter une noisette de beurre.

de 6 à 7 mois



Velouté de tomate



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 17 mn.

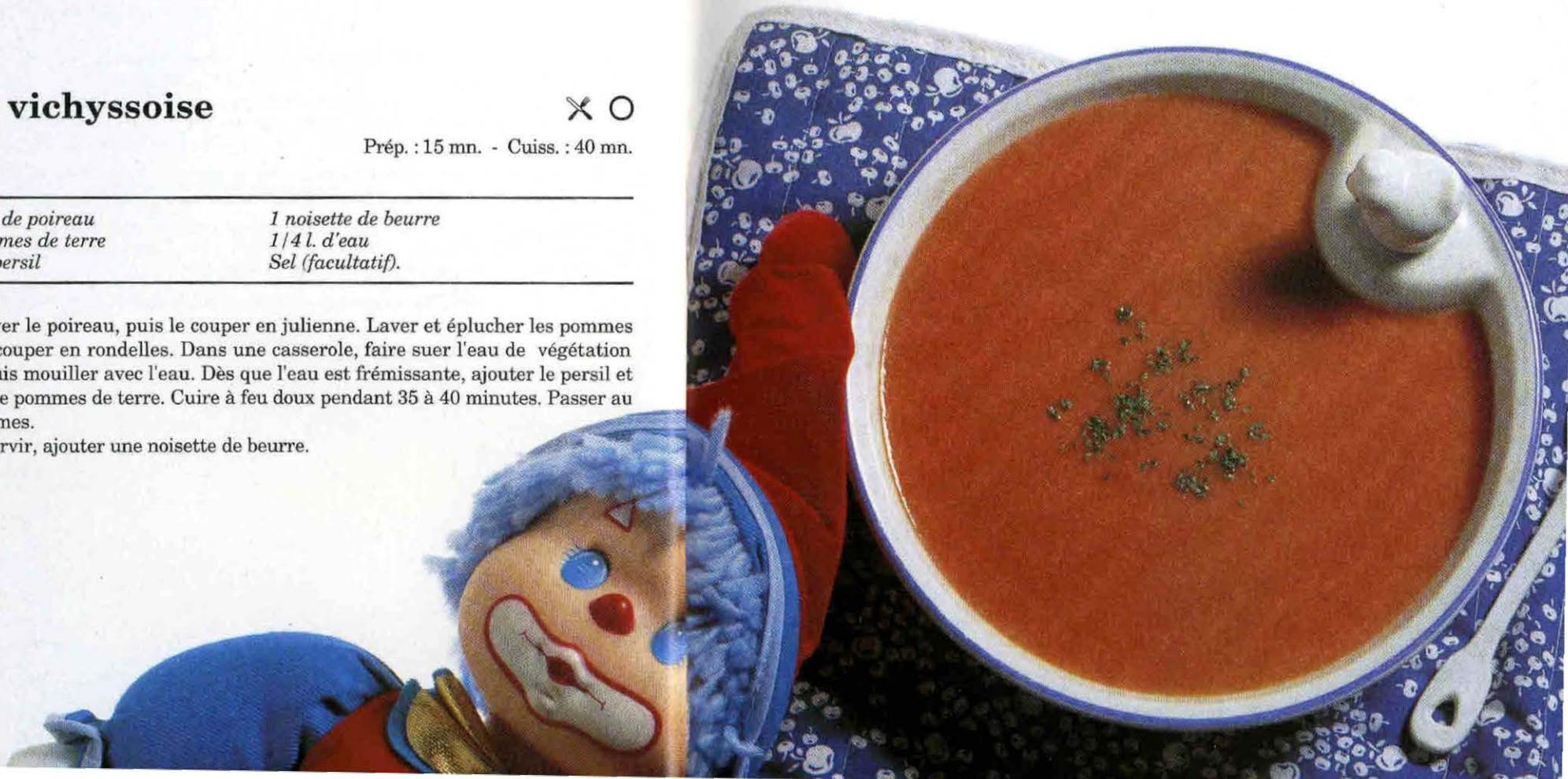
2 tomates bien mûres
 1/3 l. d'eau
 4 cuillerées à soupe de lait concentré

1 cuillerée à soupe de crème de riz
 Sel (facultatif).

Bien laver les tomates, puis les plonger quelques instants dans l'eau bouillante. Les retirer et les peler.

Mettre la pulpe de tomate dans un peu d'eau et cuire 10 minutes. Mixer et passer au chinois afin d'éliminer les pépins. Ajouter, à ce moment, la crème de riz délayée dans le lait et cuire à feu doux 5 minutes sans cesser de remuer.

Transvaser dans l'assiette ou le biberon.





de 6 à 7 mois

Filet de sole à la mousse de céleri



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 20 + 10 mn.

20 g. de filet de sole
150 g. de céleri-rave

1 noisette de beurre
1 filet de jus de citron.

Laver et peler le céleri. Le couper en dés, puis le cuire 20 minutes à la vapeur. Mixer en incorporant la noisette de beurre.

Arroser le filet de sole avec le jus de citron. Le cuire au four dans une papillote. Le passer à la moulinette.

Dans l'assiette de bébé, poser le poisson mixé sur la mousse de céleri. Le repas est prêt.



Papillote de poulet à l'estragon



Prép. : 3 mn. - Cuiss. : 15 mn.

20 g. de blanc de poulet
Estragon

1 filet de citron
1 noisette de beurre.

Déposer le blanc de poulet sur une feuille de papier aluminium. Ajouter le filet de citron et l'estragon. Fermer soigneusement la papillote et cuire 15 minutes au four, th. 8.

Ouvrir la papillote, retirer l'estragon et passer la viande à la moulinette. Ajouter la noisette de beurre et servir accompagné d'une purée de légumes.



Foie de génisse poché



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 4 mn.

20 g. de foie
1 filet de jus de citron

1 noisette de beurre
Sel (facultatif).

Plonger le foie quelques minutes dans l'eau bouillante très légèrement salée. Retirer du feu et hacher grossièrement à la moulinette. Verser le filet de citron et ajouter la noisette de beurre.

Servir avec une purée de votre choix.

Gigot d'agneau au concombre à la menthe



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.

20 g. de gigot d'agneau
200 g. de concombre

2 à 3 feuilles de menthe
1 cuillerée à soupe de lait concentré.

Eplucher le concombre. Oter les pépins et le couper en rondelles. Cuire à la vapeur avec les feuilles de menthe pendant 15 minutes. Retirer les feuilles de menthe et mixer. Incorporer à la purée de concombre le lait concentré.

Passer le gigot à la moulinette et l'incorporer à la purée.

Veau à la purée de courgette



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 + 5 mn.

20 g. d'escalope de veau
150 g. de courgette

Estragon
1 noisette de beurre.

Bien laver la courgette et la peler. La couper en rondelles et la cuire 15 minutes à la vapeur avec l'estragon. Retirer l'estragon et mixer. Ajouter une noisette de beurre à la purée.

Faire griller le veau sans graisse dans une poêle puis le passer à la moulinette. Incorporer la viande à la purée de courgette et servir aussitôt.





Pommes de terre mimosa



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 25 mn.

200 g. de pommes de terre
1 demi-œuf dur écrasé

4 cuillerées à soupe de lait
Sel (facultatif).

Peler et laver les pommes de terre. Les couper en rondelles. Les cuire à l'eau légèrement salée pendant 25 minutes. Egoutter et passer au moulin à légumes.

Ajouter l'œuf dur écrasé et incorporer le lait. Mélanger jusqu'à obtention d'une purée bien onctueuse et servir dans l'assiette de bébé.



Purée mousse d'endive



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 35 mn.

80 g. d'endive
4 cuillerées à soupe de lait
100 g. de pomme de terre

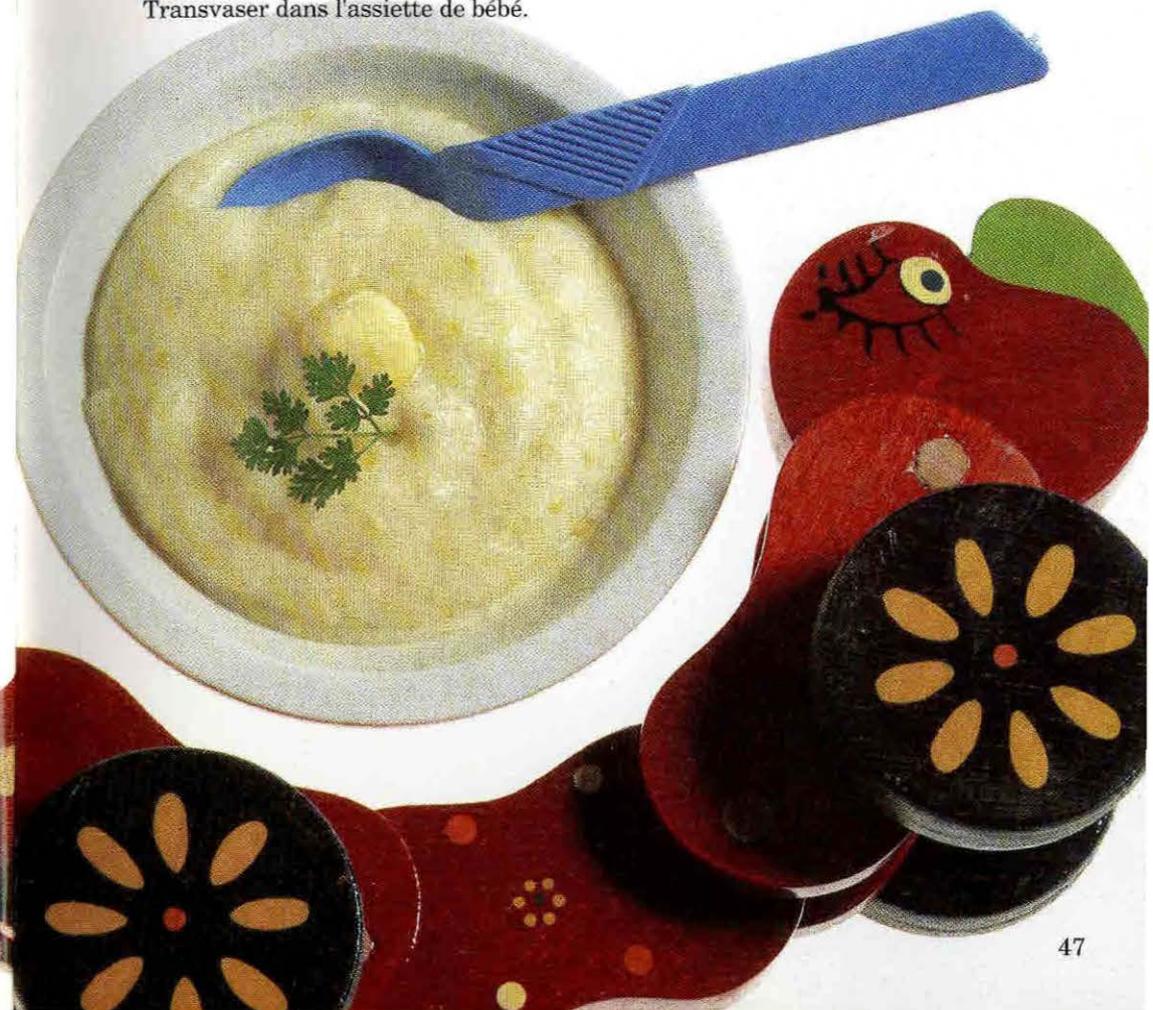
1 pincée de sel
1 noisette de beurre.

Peler et laver la pomme de terre. La couper en rondelles.

Laver et nettoyer soigneusement l'endive en retirant toute la partie amère. La couper en petits tronçons.

Cuire les légumes 30 à 35 minutes à la vapeur. Mixer et ajouter le lait. Incorporer la noisette de beurre en battant la purée au fouet quelques instants. La purée est bien lisse et onctueuse.

Transvaser dans l'assiette de bébé.





Compote de fraises à la menthe



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 10 mn.

100 g. de fraises bien mûres
1 cuillerée à café de sucre

1 pincée de menthe hachée finement.

Laver rapidement les fraises puis les équeuter. Les couper en deux ou en quatre selon la taille.

Mettre le tout dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Cuire à feu doux 10 minutes. Passer au mixer et verser dans une petite coupelle. Se mange tiède ou froid.

On peut accompagner cette compote d'un petit-suisse nature.

Compote de fruits rouges



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 12 mn.

50 g. de fraises
50 g. de cerises

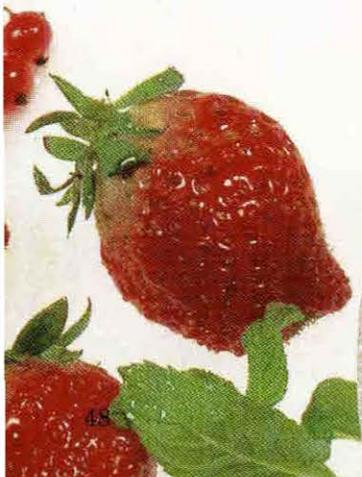
50 g. de groseilles.

Passer rapidement les fruits à l'eau courante.

Équeuter les fraises et les cerises. Dénoyer les cerises et égrainer les groseilles. Mettre le tout dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Couvrir et cuire à feu doux 12 minutes.

Laisser tiédir et passer au moulin à légumes.

Servir dans une petite coupelle.



Papillote de banane à l'orange



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 15 mn.

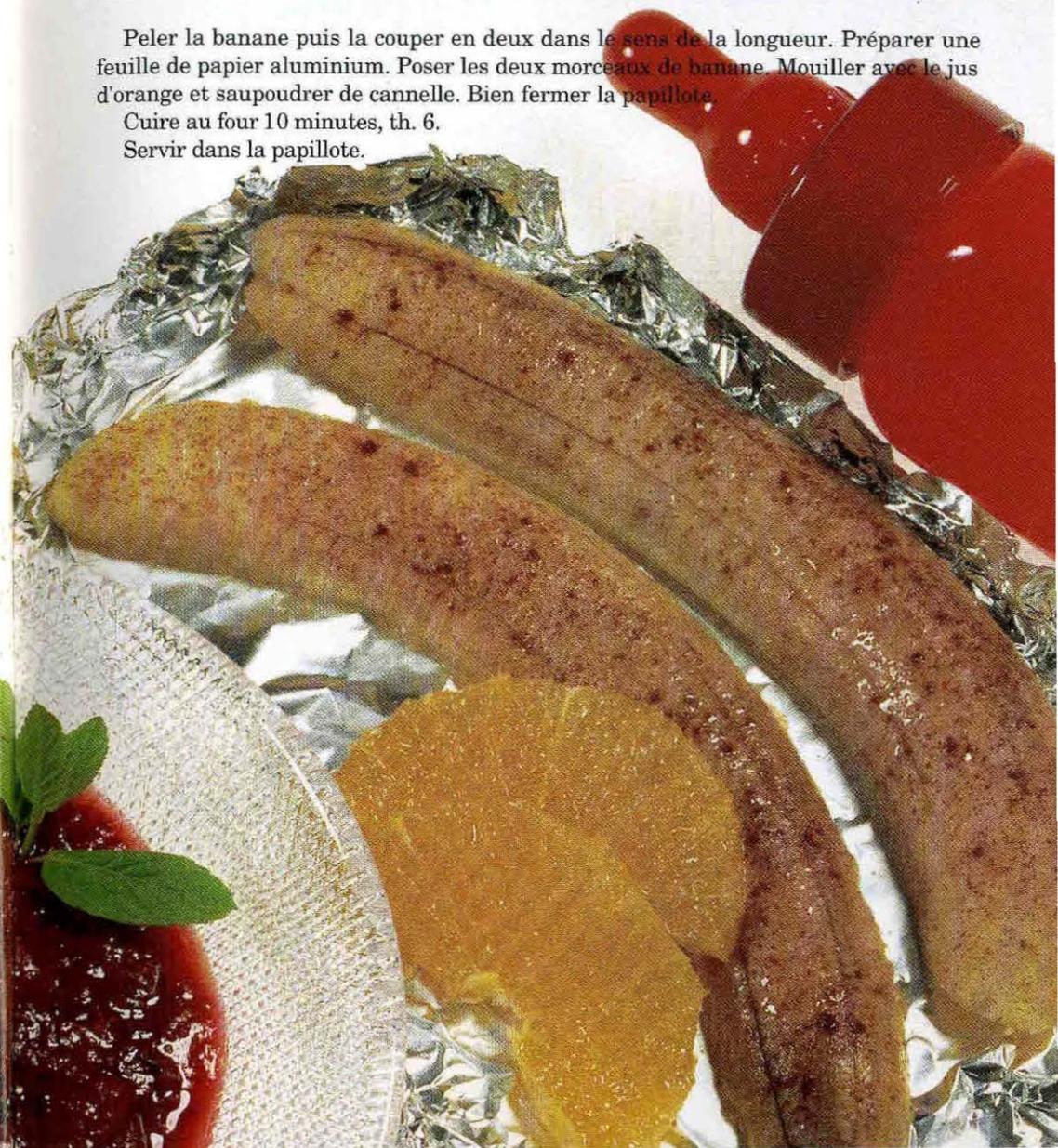
100 g. de banane bien mûre
2 cuillerées à soupe de jus d'orange frais

1 petite pincée de cannelle.

Peler la banane puis la couper en deux dans le sens de la longueur. Préparer une feuille de papier aluminium. Poser les deux morceaux de banane. Mouiller avec le jus d'orange et saupoudrer de cannelle. Bien fermer la papillote.

Cuire au four 10 minutes, th. 6.

Servir dans la papillote.





Semoule à l'abricot



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 15 mn.

200 ml. de lait 2° âge
1 cuillerée à soupe de sucre

2 cuillerées à soupe de semoule
100 g. de compote d'abricots.

Verser le lait dans une casserole. Dès que le lait est frémissant, réduire le feu et verser la semoule en pluie. Laisser cuire 10 à 15 minutes sans cesser de remuer avec une spatule en bois. Laisser tiédir et sucrer.

Dans une petite coupelle, mettre la compote d'abricots puis la semoule. Servir tiède ou frais.

Yaourt à la cerise



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.

1 yaourt nature

100 g. de cerises bien mûres.

Laver, équeuter et dénoyauter les cerises. Les mettre dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Couvrir et cuire à feu doux 15 minutes. Laisser tiédir et mixer.

Battre le yaourt de façon à obtenir un laitage bien lisse et incorporer la compote de cerises.

Transvaser dans une petite coupelle. Servir frais.

Jus de fruits



Prép. : 5 mn.

1 petite pêche bien mûre
1 demi-pomme

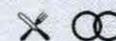
2 abricots bien mûrs.

Laver les fruits. Dénoyauter la pêche et les abricots. Passer le tout à la centrifugeuse. Servir à la minute.





Potage à l'oseille



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 35 mn.

50 g. de jeunes feuilles d'oseille
150 g. de pommes de terre

1 cuillerée à soupe de crème
Sel (facultatif).

Laver les légumes. Ciseler les feuilles d'oseille. Peler et couper les pommes de terre en rondelles. Mettre le tout dans une casserole avec 1/3 l. d'eau. Couvrir et cuire à feu doux 35 minutes. Passer au moulin à légumes.

Remettre dans la casserole, ajouter la crème et porter à température.

Oeuf au nid



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 20 + 8 mn.

120 g. d'épinards (jeunes pousses)
1 cuillerée à café de jus de citron
1 pincée de muscade

1 œuf extra frais
1 noisette de beurre.

Bien nettoyer les feuilles d'épinards en coupant les queues à ras. Retirer les grosses nervures. Cuire à la vapeur 20 minutes. Passer au mixer. Ajouter le jus de citron et la pincée de muscade.

Mettre la purée d'épinard dans un ramequin préalablement beurré. Creuser un nid et y casser l'œuf. Cuire 8 minutes à four moyen.

Bar au fenouil



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 35 + 5 mn.

25 g. de filet de bar
150 g. de fenouil

1 filet de jus de citron
1 noisette de beurre.

Eplucher soigneusement le bulbe de fenouil. Le laver, le couper et le faire cuire à la vapeur pendant 35 minutes. Réduire le fenouil en purée et ajouter une noisette de beurre.

Cuire le poisson au court-bouillon, 5 minutes environ, puis l'émietter. Arroser avec le jus de citron.

Servir dans une assiette la purée de fenouil, parsemer du poisson.





Papillote de lapin à la sauge



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 10 mn.

30 g. de lapin
1 filet de jus de citron

2 feuilles de sauge.

Couper le lapin en tout petits cubes. Le disposer dans une papillote d'aluminium. Verser le filet de jus de citron et les feuilles de sauge hachées finement. Fermer hermétiquement la papillote. Cuire à four chaud, th. 8, pendant 10 minutes.

Ouvrir la papillote et hacher la viande. Servir à bébé dans la papillote.

Foie d'agneau aux carottes



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 20 + 8 mn.

25 g. de foie d'agneau
150 g. de carottes
1 noisette de beurre

1 pincée de laurier en poudre
Sel (facultatif).

Peler et laver les carottes. Les couper en dés. Les cuire dans un peu d'eau pendant 20 minutes. Ecraser à la fourchette et incorporer le laurier en poudre et la noisette de beurre.

Griller le foie sans graisse dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Passer rapidement à la moulinette et servir aussitôt.

Hamburger à la purée de chou-fleur



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 20 + 6 mn.

30 g. de bœuf maigre
150 g. de chou-fleur

1 pincée de cumin en poudre
1 noisette de beurre.

Bien laver le chou-fleur à l'eau vinaigrée. Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur, 20 minutes environ. Passer au moulin à légumes. Saupoudrer de cumin et ajouter la noisette de beurre.

Hacher le bœuf à la moulinette et former un petit steak haché. Cuire sans graisse dans une poêle 3 minutes de chaque côté. Le repas de bébé est prêt.





Chou-fleur mimosa



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.

150 g. de chou-fleur
1 demi-œuf dur écrasé

1 pincée de coriandre en poudre
1 cuillerée à soupe de lait concentré.

Bien nettoyer le chou-fleur à l'eau légèrement vinaigrée. Cuire les bouquets de chou-fleur à l'eau bouillante 15 minutes. Egoutter et écraser les légumes de façon à obtenir une purée. Ajouter le lait concentré, la coriandre et l'œuf dur écrasé.

Mélanger à la fourchette de façon à obtenir un mélange homogène.

Flan aux carottes



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 20 + 20 mn.

150 g. de carottes
15 g. d'oignon

1 jaune d'œuf
1 noisette de beurre.

Peler et laver les carottes. Les couper en rondelles. Emincer l'oignon. Cuire les légumes 20 minutes à la vapeur. Laisser tiédir et mixer.

Incorporer le jaune d'œuf et la noisette de beurre. Mettre dans un ramequin. Cuire à four moyen, th. 6, au bain-marie, pendant 20 minutes.



Purée de concombre



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 15 mn.

150 g. de concombre
50 g. de fromage blanc

1 branche de persil
1 branche de cerfeuil.

Peler et couper le concombre en deux. Oter les pépins et couper en petits tronçons. Cuire 15 minutes avec le persil et le cerfeuil à la vapeur. Passer au mixer afin d'obtenir une purée.

Incorporer le fromage blanc en battant au fouet de façon à obtenir une purée onctueuse.

Purée de maïs



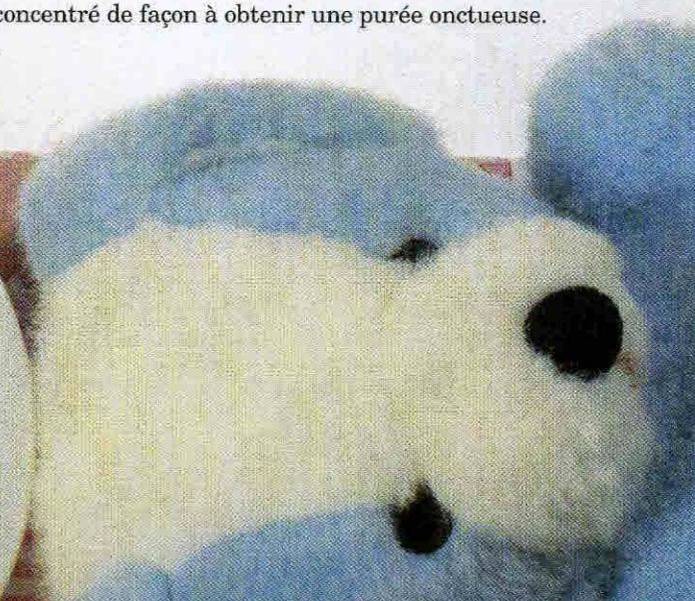
Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.

50 g. de maïs
120 g. de pommes de terre

1 pincée de muscade
2 cuillerées à soupe de lait concentré.

Laver et peler les pommes de terre. Les couper en rondelles et les cuire à l'eau bouillante 15 minutes. Ajouter le maïs à mi-cuisson. Egoutter et passer au moulin à légumes.

Incorporer au fouet le lait concentré de façon à obtenir une purée onctueuse. Saupoudrer avec la muscade.





Bouillie d'avoine à la framboise



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.

*150 ml. de lait**2 cuillerées à soupe de flocons d'avoine**100 g. de framboises bien mûres**1 cuillerée à soupe de sucre.*

Chauffer le lait. Dès qu'il arrive à ébullition, réduire le feu et verser les flocons d'avoine en pluie, sans cesser de remuer. Cuire à feu doux pendant 12 à 15 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.

Passer rapidement les framboises à l'eau courante, puis les sécher dans un papier absorbant. Passer au moulin à légumes et sucrer. Incorporer à la bouillie de flocons d'avoine tiédie.

Ce dessert se mange tiède ou froid.

Mousse de banane au citron vert



Prép. : 15 mn.

*80 g. de banane bien mûre**100 g. de fromage blanc**1 cuillerée à café de jus de citron vert**1 cuillerée à café de sucre.*

Passer la banane au mixer. Batta le fromage blanc au fouet jusqu'à obtention d'un laitage onctueux.

Mélanger tous les ingrédients et mettre 30 minutes au frais.

Servir dans une petite coupelle.



Semoule aux fruits secs



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 10 mn.

*200 ml. de lait**2 cuillerées à soupe de semoule**1 cuillerée à café de raisins secs**2 abricots secs**2 figues sèches.*

Passer rapidement les fruits secs à la moulinette.

Chauffer le lait. Dès qu'il arrive à ébullition, réduire le feu et verser la semoule en pluie sans cesser de remuer. Cuire 10 minutes sur feu doux.

Incorporer à la spatule les fruits secs hachés. Le dessert de bébé est prêt.





de 9 à 12 mois

Potage aux lentilles



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 1 h.

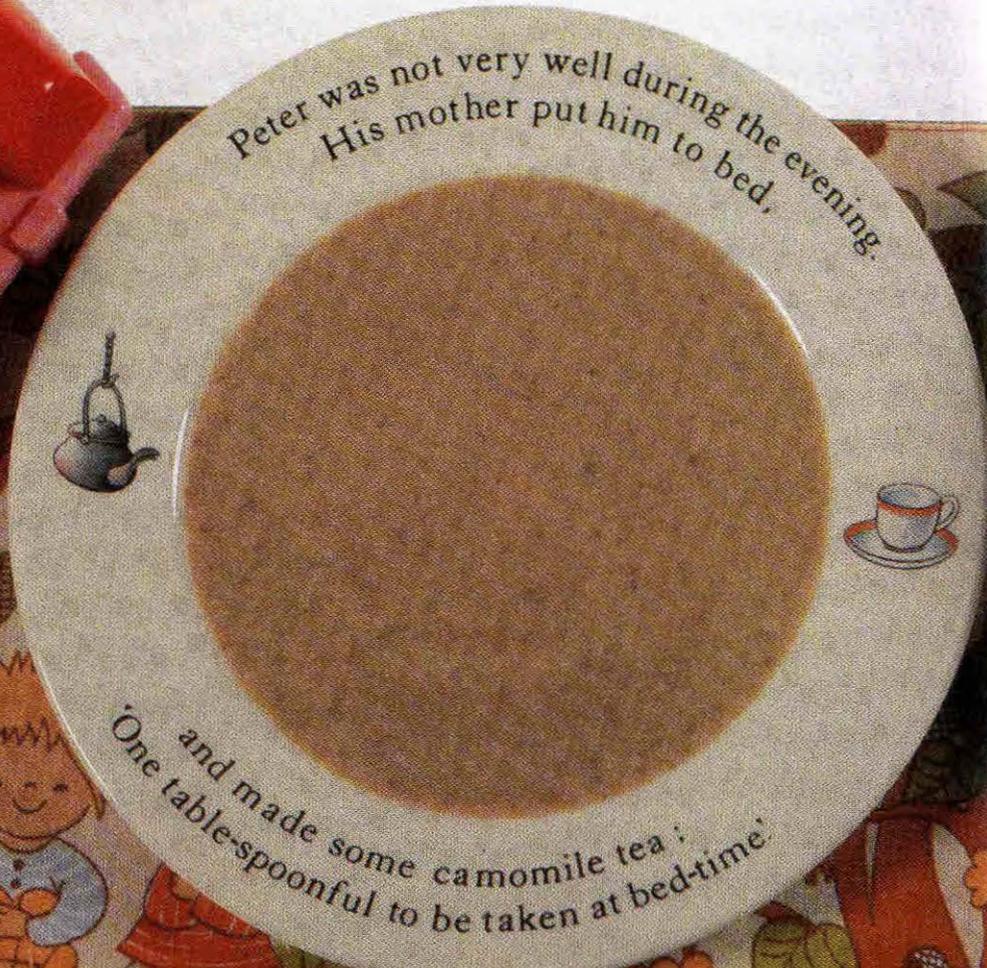
50 g. de lentilles
1 branche de persil
20 g. de carotte

1 brindille de thym
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
Sel.

Trier et laver les lentilles. Peler, laver et couper la carotte en petites rondelles. Laver le persil.

Mettre tous les ingrédients sauf la crème dans une casserole avec 1/2 l. d'eau. Porter à ébullition sur feu vif. Réduire le feu et cuire 1 heure à feu doux. Saler à mi-cuisson. Retirer la brindille de thym et mixer.

Verser la crème au fond de l'assiette puis la délayer peu à peu avec le potage.



de 9 à 12 mois

Potage de riz aux carottes



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 40 mn.

100 g. de carottes
1 gousse d'ail
20 g. de riz

1/4 l. d'eau
1 pincée de sel.

Laver et éplucher les carottes. Les râper finement. Peler et piler la gousse d'ail. Faire suer l'eau de végétation des carottes dans une casserole à feu vif. Mouiller avec l'eau et porter à ébullition. Réduire et verser le riz en pluie. Ajouter une pincée de sel.

Couvrir et laisser mijoter 40 minutes. Le potage est prêt.





Salade de carotte à la pomme



Prép. : 10 mn.

60 g. de carotte
15 g. de pomme
1 petite pincée de sel

Quelques gouttes de jus de citron
1 cuillerée à café d'huile de tournesol.

Laver et peler la carotte et la pomme. Les râper finement.
Mélanger le tout et servir aussitôt.

Salade de poisson à la ciboulette

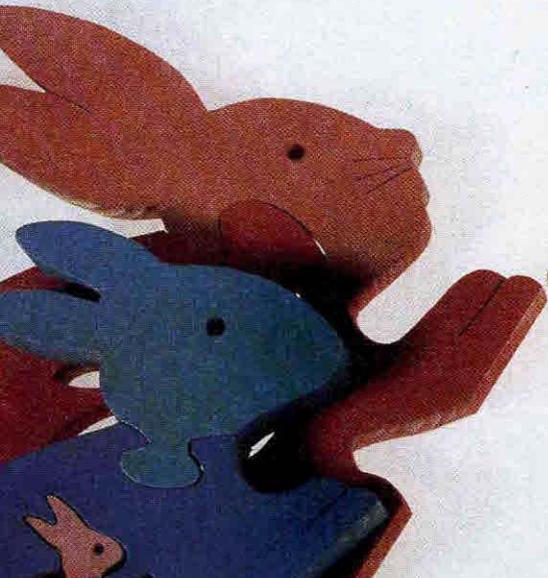


Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 4 mn.

20 g. de cabillaud
1 cuillerée à café de ciboulette et de persil
hachés

Quelques gouttes de jus de citron
1 cuillerée à café d'huile de tournesol.

Faire pocher le poisson 3 à 4 minutes dans un court-bouillon.
Pendant ce temps, préparer une vinaigrette avec la ciboulette et le persil finement hachés.
Emietter le poisson, puis mélanger le tout quelques instants avant de servir le repas de bébé.



Oeuf poché



Cuiss. : 3 mn.

1 œuf très frais

1 filet de vinaigre.

Dans une casserole, porter 1/2 l. d'eau à ébullition. Ajouter un filet de vinaigre et maintenir l'eau frémissante.

Casser l'œuf dans une tasse. Verser l'œuf dans l'eau d'un coup sec. Pocher 3 minutes en ramenant le blanc d'œuf à l'aide d'une fourchette.

Retirer l'œuf à l'aide d'une écumoire et égoutter quelques instants sur un papier absorbant.





Filet de merlan à la laitue



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 10 + 5 mn.

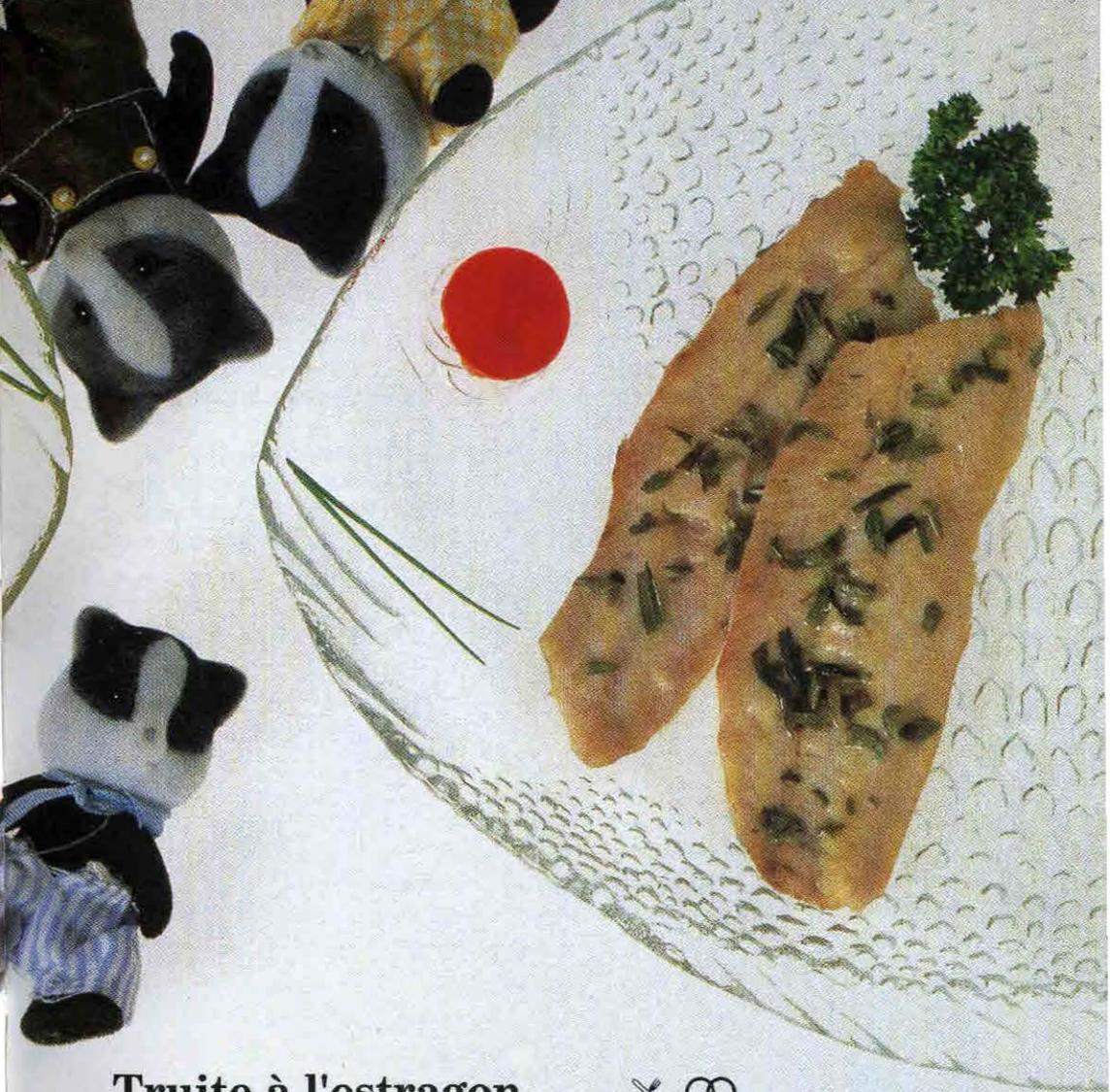
30 g. de filet de merlan
50 g. de laitue

1 cuillerée à café d'huile d'olive.

Laver, nettoyer et essorer les feuilles de laitue. Les cuire 10 minutes à la vapeur. Mettre en attente.

Cuire le filet de poisson 4 à 5 minutes à la vapeur.

Sur une assiette préalablement chauffée, déposer les feuilles de laitue, puis le poisson. Arroser avec l'huile d'olive. Le repas de bébé est prêt.



Truite à l'estragon



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 8 mn.

1 filet de truite de 35 g.
3 à 4 feuilles d'estragon

1 cuillerée à café de jus de citron
1 noisette de beurre.

Laver les feuilles d'estragon puis les ciseler.

Dans une papillote, mettre le filet de truite et l'estragon. Bien fermer la papillote. Cuire 8 à 10 minutes à four chaud, th. 8.

Au moment de servir, ajouter 1 noisette de beurre et le jus de citron.



Foie de génisse à l'artichaut



Prép. : 3 mn. - Cuiss. : 15 mn.

1 fond d'artichaut congelé
25 g. de foie de génisse

1 petite pincée de sel
1 noisette de beurre.

Cuire le fond d'artichaut 15 minutes à l'eau bouillante légèrement salée. A mi-cuisson, ajouter le foie de génisse. Passer rapidement le foie à la moulinette et incorporer la noisette de beurre.

Déposer le fond d'artichaut sur l'assiette et le farcir avec le foie de génisse.

Bœuf ficelle à la courgette



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 20 + 5 mn.

30 g. de filet de bœuf
120 g. de courgette
1 noisette de beurre

1 bouillon de légumes
Cerfeuil haché.

Diluer le bouillon de légumes dans 1/2 l. d'eau. Porter à ébullition et mettre le filet de bœuf à pocher pendant 5 minutes. Le passer à la moulinette.

Bien laver la courgette, couper les bouts ronds durs, puis couper la courgette en petits dés. Mettre dans une casserole. Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 minutes. Ecraser les légumes et ajouter une noix de beurre.



Couronne de riz au jambon



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 20 mn.

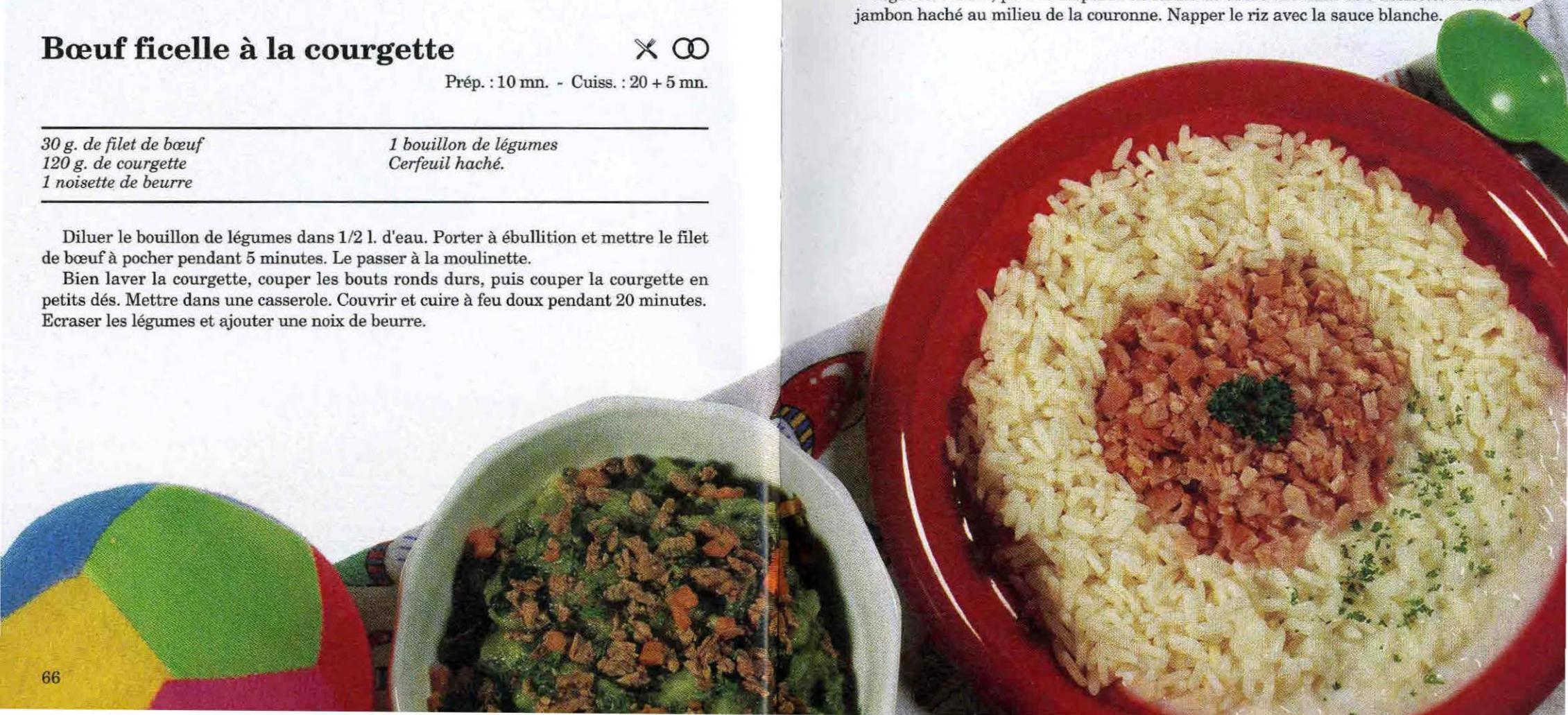
40 g. de riz
25 g. de jambon
1 petite pincée de sel

1 cuillerée à café de farine
50 ml de lait
1 pincée de noix de muscade.

Porter 1 l. d'eau légèrement salée à ébullition et cuire le riz pendant 15 à 20 minutes environ.

Délayer la farine avec le lait. Mettre dans une casserole, porter à ébullition sans cesser de remuer puis retirer du feu. Saupoudrer avec la noix de muscade.

Egoutter le riz, puis le disposer en forme de couronne dans une assiette. Mettre le jambon haché au milieu de la couronne. Napper le riz avec la sauce blanche.





Flan à la courgette



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 10 + 20 mn.

150 g. de courgette
1 noisette de beurre
1 petite pincée de sel

Persil haché
1 œuf
2 cuillerées à soupe de fromage blanc.

Bien nettoyer la courgette et éliminer les bouts arrondis. La peler puis la couper en rondelles.

Cuire 10 minutes à la vapeur. Laisser tiédir et mixer.

Battre l'œuf en omelette, incorporer le fromage blanc et la purée de courgette. Saler.

Mettre le tout dans un ramequin légèrement beurré. Cuire au bain-marie 20 minutes au four, th. 7.

Gratin de potiron



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 30 + 5 mn.

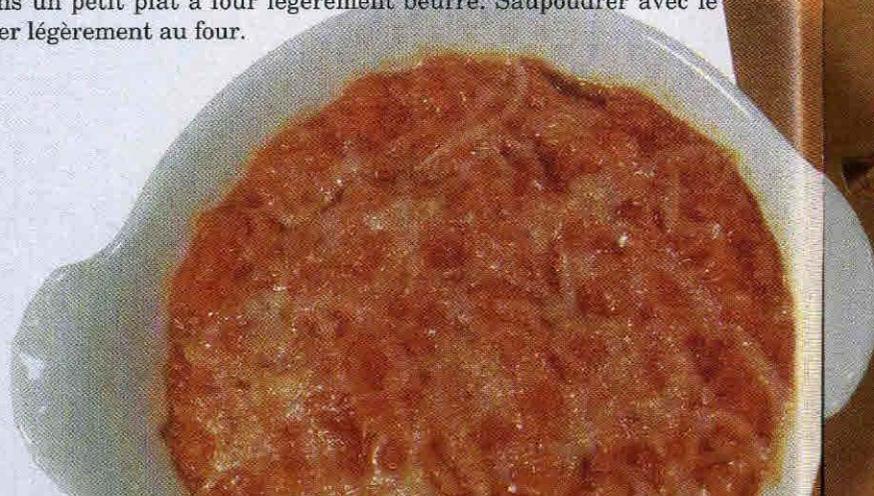
120 g. de potiron
4 cuillerées à soupe de lait
100 g. de pomme de terre

1 petite pincée de sel
1 noisette de beurre
10 g. de gruyère râpé.

Eplucher les légumes. Éliminer les graines du potiron. Couper en morceaux et cuire 30 minutes à la vapeur.

Passer les légumes tiédis au moulin à légumes. Saler. Incorporer le lait.

Mettre le tout dans un petit plat à four légèrement beurré. Saupoudrer avec le gruyère râpé. Gratiner légèrement au four.



Tomate au yaourt



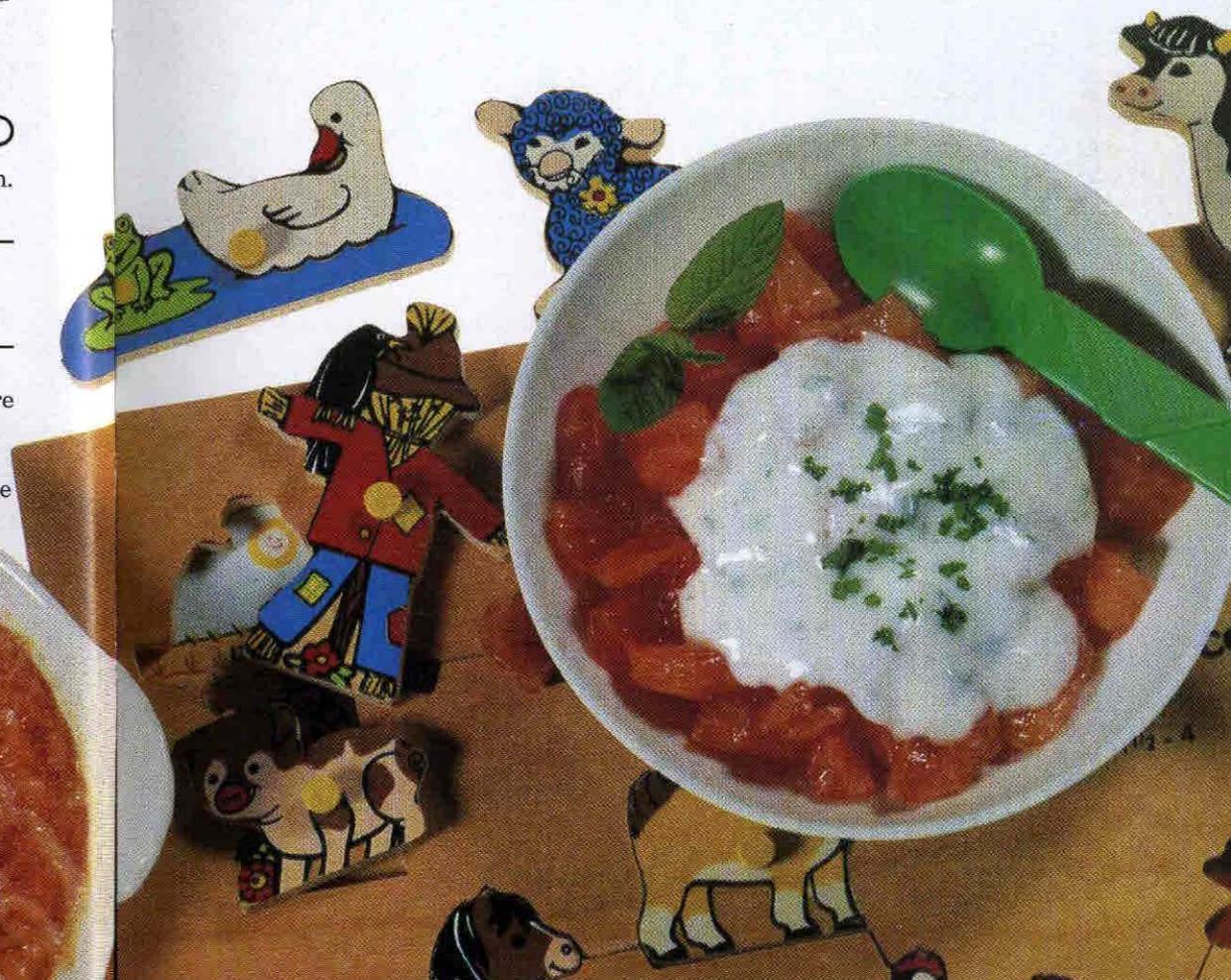
Prép. : 10 mn.

1 tomate
2 cuillerées à soupe de yaourt nature
1 pincée de ciboulette hachée

1 pincée de menthe hachée
1 pincée de sel.

Bien laver la tomate. L'émonder et la couper en petits cubes.

Préparer une sauce avec le yaourt nature bien battu, les fines herbes et le sel. Arroser la tomate avec cette sauce. Laisser bébé mélanger la salade.





Compote de quetsches et de rhubarbe



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 20 mn.

120 g. de quetsches
60 g. de rhubarbe

1 cuillerée à entremets de sucre en poudre.

Laver les fruits. Ouvrir les quetsches et les dénoyauter. Peler la tige de rhubarbe puis la couper en petits tronçons.

Mettre les fruits dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 minutes. Sucrer et laisser tiédir la préparation.

Passer rapidement à la moulinette.

Verser dans une petite coupelle et servir frais.

Crème anglaise à la compote

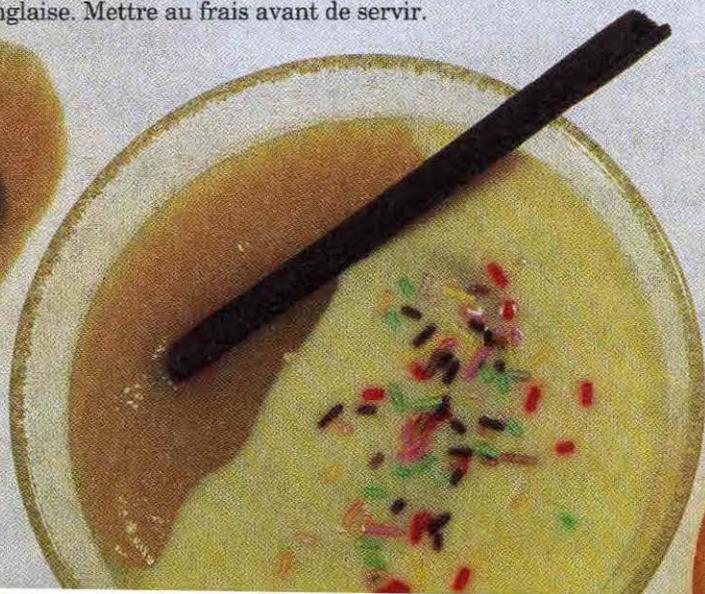


Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 5 mn.

100 g. de compote de pommes
150 ml. de lait1 jaune d'œuf
1 cuillerée à soupe de sucre.

Battre le jaune d'œuf avec le sucre. Verser peu à peu le lait tiède sans cesser de remuer. Remettre sur le feu pour faire épaissir. Ne jamais faire bouillir. Laisser tiédir.

Dans une coupelle, verser la compote puis la crème anglaise. Mettre au frais avant de servir.



Pomme à la gelée de coing



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 20 mn.

1 pomme acide
1 cuillerée à café de gelée de coing1 noisette de beurre
1 pincée de cannelle.

Laver la pomme et la peler. La vider soigneusement en veillant à retirer tous les pépins.

Farcir la pomme avec la gelée de coing. Piquer la pomme avec une fourchette pour éviter qu'elle n'éclate en cuisant.

Mettre dans un plat légèrement beurré. Saupoudrer la pomme de cannelle. Cuire à feu moyen environ 20 minutes.

Le temps de cuisson dépend de la variété de la pomme.

Infusion de fleurs et feuilles d'oranger

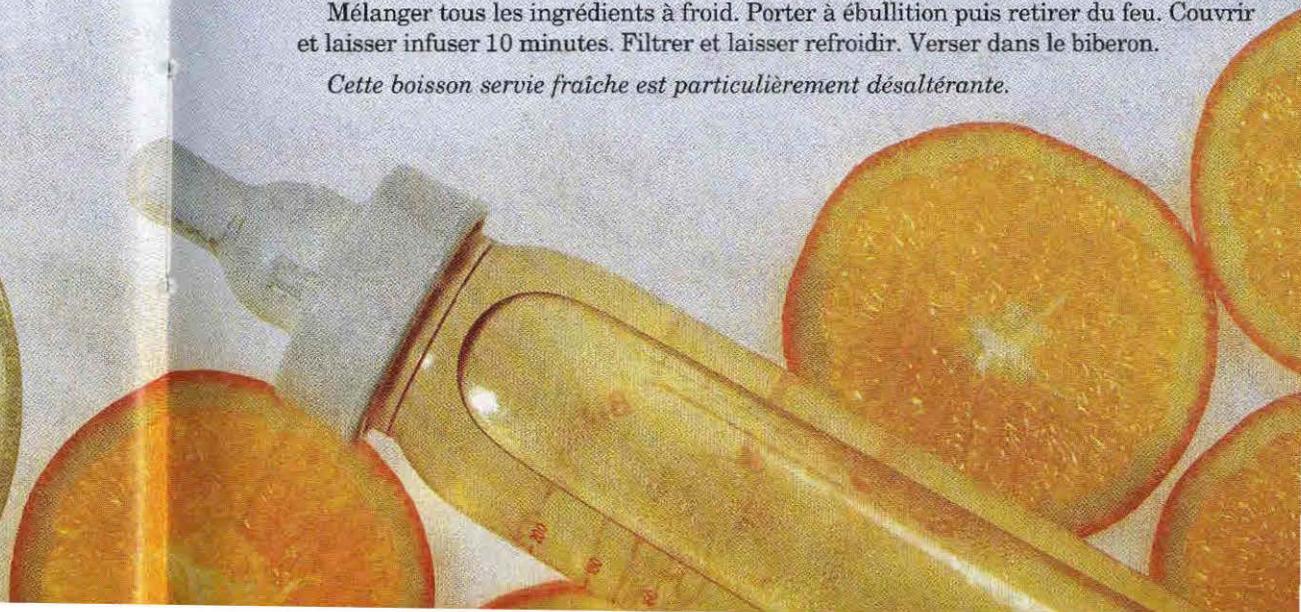


Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 2 mn.

1/4 l. d'eau
3 feuilles d'oranger
1 cuillerée à soupe de fleurs d'oranger3 rondelles d'orange
1 cuillerée à café de sucre (facultatif).

Mélanger tous les ingrédients à froid. Porter à ébullition puis retirer du feu. Couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et laisser refroidir. Verser dans le biberon.

Cette boisson servie fraîche est particulièrement désaltérante.



Soupe de légumes au pistou



Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 1 h.

30 g. de haricots verts
30 g. de petits pois frais
50 g. de courgette
60 g. de pomme de terre.

Garniture :
1 tomate
1 demi-gousse d'ail
2 à 3 feuilles de basilic.

Nettoyer les légumes. Effiler les haricots verts et les couper en petits morceaux. Couper la queue et le bout arrondi de la courgette puis l'émincer, peler et couper la pomme de terre en dés.

Mettre tous les légumes dans une casserole avec 1/2 l. d'eau. Porter à ébullition et cuire 1 heure.

Pendant ce temps, émonder la tomate puis l'écraser avec la fourchette. Mélanger avec l'ail pilé et le basilic haché. Ajouter au potage aux 3/4 de la cuisson. Mixer rapidement et servir aussitôt la garniture.

Potage parisien



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 50 mn.

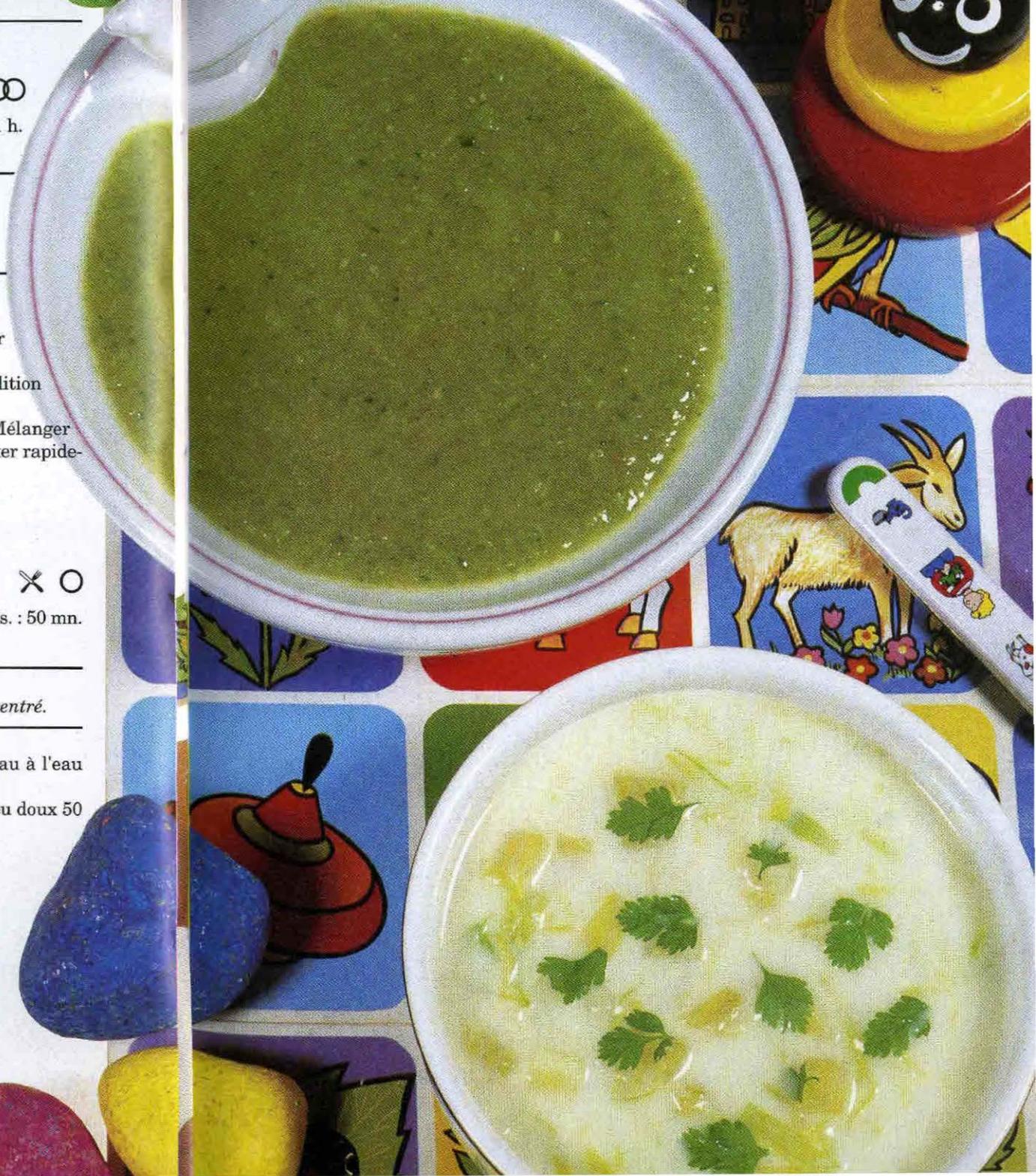
80 g. de poireau
150 g. de pommes de terre

1/4 l. d'eau
2 cuillerées à soupe de lait concentré.

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en dés. Nettoyer le poireau à l'eau courante en éliminant les parties très vertes. Le couper en julienne.

Mettre les légumes à l'eau froide. Porter à ébullition et couvrir. Cuire à feu doux 50 minutes.

Au moment de servir, ajouter le lait concentré.





à partir de 1 an

Salade de courgette aux fines herbes



Prép. : 10 mn.

80 g. de courgette
1 cuillerée à café de persil, de cerfeuil et de ciboulette hachés

1 cuillerée à café d'huile de tournesol
1 petite pincée de sel
Quelques gouttes de jus de citron.

Laver la courgette en éliminant la queue et les bouts ronds. Râper finement. Dans une petite coupelle, mélanger avec la vinaigrette et servir aussitôt.



à partir de 1 an



Salade de printemps



Prép. : 15 mn.

3-4 feuilles de laitue
1/4 d'œuf dur
2 cuillerées à soupe de yaourt

1 petite pincée de sel
1 demi-tomate
Persil haché.

Ciseler les feuilles de laitue. Ecraser l'œuf à la fourchette. Emonder et épépiner la tomate. La couper en petits dés. Mettre le tout dans un petit saladier.

Battre le yaourt à la fourchette de façon à obtenir une sauce onctueuse. Saler. Napper la salade avec cette sauce.

Saupoudrer de persil haché finement. Remuer la salade au moment du repas.



Oeuf brouillé aux pointes d'asperges



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 10 mn.

1 œuf bien frais
1 cuillerée à entremets de crème fraîche

1 petite pincée de noix de muscade
Quelques pointes d'asperges.

Dans une jatte, battre l'œuf en omelette. Ajouter la crème fraîche et la noix de muscade.

Faire chauffer 1 l. d'eau. Cuire au bain-marie l'œuf sans cesser de remuer pour que le mélange reste moelleux. Quand l'œuf commence à prendre, ajouter les pointes d'asperges. Cuire encore 1 à 2 minutes puis faire glisser aussitôt dans l'assiette de bébé.

Oeuf cocotte à la tomate



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 15 mn.

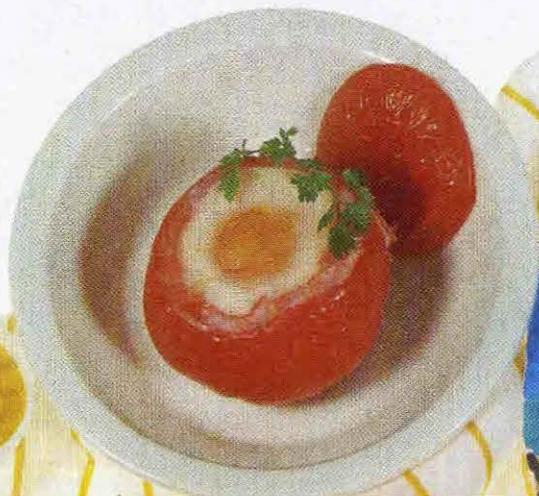
1 belle tomate
1 œuf extra frais

1 noisette de beurre
1 cuillerée à soupe de lait concentré.

Laver et essuyer la tomate. Couper un chapeau. Creuser la tomate à l'aide d'une petite cuillère.

Casser l'œuf dans la tomate. Verser le lait concentré.

Mettre dans un ramequin légèrement beurré, cuire à four moyen th. 6-7 (200° C) pendant 15 minutes environ. 5 minutes avant la fin de la cuisson replacer le chapeau.



Flan de poisson aux crevettes



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 30 mn.

30 g. de chair de poisson
10 g. de crevettes décortiquées
1 cuillerée à café de farine
1 petite pincée de sel

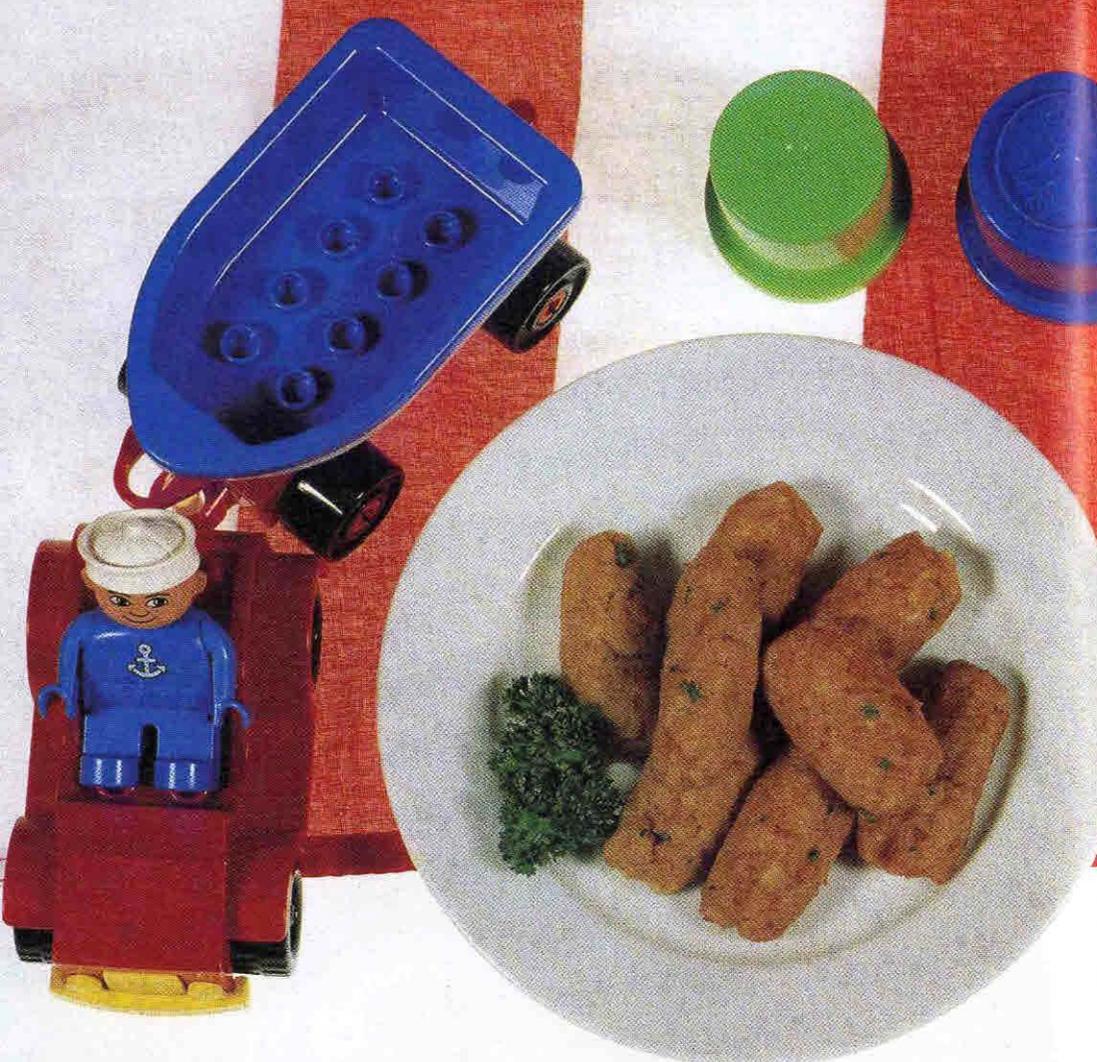
Persil haché
1 petite noisette de beurre
1 petit-suisse
1 demi-blanc d'œuf.

Passer tous les ingrédients au mixer (sauf les crevettes) afin de former un pâté de poisson. Couper les crevettes en petits morceaux puis les incorporer au pâté de poisson.

Verser le tout dans un petit plat à four légèrement beurré. Cuire 25 à 30 minutes au bain-marie à four chaud (th. 8). Démouler le flan sur assiette.

Servir légèrement tiédi à bébé afin qu'il ne se brûle pas.





Croquettes de veau



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 mn.

25 g. de veau cuit
40 g. de pain rassis
4 cuillerées à soupe de lait

Ciboulette hachée
Sel (facultatif)
1/4 d'œuf.

Tremper la mie de pain dans le lait tiède.
Hacher la viande puis mélanger tous les ingrédients à la fourchette pour obtenir une pâte homogène. Rouler en forme de petites croquettes.
Mettre dans un plat allant au four et cuire 10 à 15 minutes à four moyen.



Hamburger auvergnat



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 16 mn.

20 g. de bœuf maigre haché
1 demi-œuf
15 g. de cantal

Thym, persil haché, paprika
1 cuillerée à café de semoule.

Mélanger tous les ingrédients sauf le fromage.
Former un steak en forme de hamburger. Dans une poêle à revêtement anti-adhésif, faire rôtir le hamburger 2 minutes de chaque côté.
Déglacer avec un peu d'eau et saupoudrer la viande de cantal haché. Couvrir et cuire sur feu doux 10 à 12 minutes.



à partir de 1 an

Carottes et navets glacés



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 25 mn.

100 g. de carottes
80 g. de navets jaunes
1 noisette de beurre

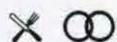
1 pincée de sucre
1 pincée de sel
Persil haché.

Laver et éplucher les légumes. Couper les carottes en dés et les navets en bâtonnets. Cuire les légumes à la vapeur pendant 20 à 25 minutes.

Dans une casserole sur feu doux, faire fondre le beurre. Ajouter le sel et le sucre, puis les légumes. Laisser mijoter quelques instants puis remuer.

Saupoudrer de persil haché.

Gratin de bettes



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 15 + 15 mn.

150 g. de bettes
50 ml. de lait
1 demi-œuf

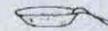
1 pincée de sel
10 g. de gruyère râpé
Quelques gouttes de jus de citron.

Laver les côtes de bettes et éliminer les parties dures. Les couper en petits morceaux puis les cuire dans l'eau bouillante salée et légèrement citronnée pendant 15 minutes. Egoutter. Battre l'œuf en omelette et verser le lait peu à peu.

Dans un plat à four, déposer les bettes, puis verser la préparation. Saupoudrer de gruyère râpé. Mettre au four th. 7 (200° C) pendant 10 à 15 minutes.



à partir de 1 an



Nouilles carbonara



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 10 + 10 mn.

40 g. de nouilles
10 g. de parmesan
25 g. de jambon
50 ml. de lait

2 cuillerées à café de farine
Noix de muscade
Sel, poivre.

Cuire les nouilles 6 à 10 minutes à l'eau bouillante légèrement salée.

Délayer la farine avec le lait, ajouter 1 pincée de muscade et de poivre. Mettre sur le feu et cuire sans cesser de remuer avec une spatule en bois. Retirer du feu et ajouter le jambon coupé en petites lamelles.

Dans un plat à feu, verser les nouilles et napper avec la sauce. Saupoudrer de parmesan. Mettre quelques instants à four chaud.

Riz à la tomate



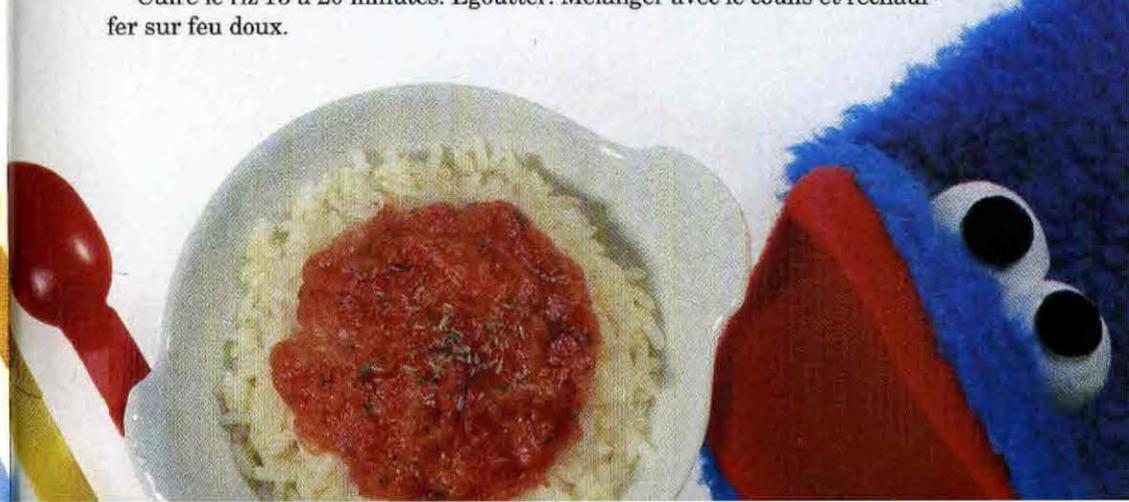
Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 30 + 20 mn.

40 g. de riz
100 g. de tomates
Herbes de Provence

1 gousse d'ail
Sel.

Emonder les tomates. Dans une casserole, cuire à feu doux tous les ingrédients sauf le riz pendant 30 minutes. Laisser tiédir et passer au moulin à légumes.

Cuire le riz 15 à 20 minutes. Egoutter. Mélanger avec le coulis et réchauffer sur feu doux.





à partir de 1 an

Flan aux cerises



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 20 mn.

100 ml. de lait
1 œuf

50 g. de cerises dénoyautées
1 cuillerée à café de sucre.

Dans un bol, battre l'œuf avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajouter peu à peu le lait tiède. Mettre les cerises dans une coupelle, puis y verser la préparation.

Cuire au bain-marie, th. 7 (200° C), pendant 15 à 20 minutes.

Ce dessert se déguste aussi bien tiède que froid.

Riz au lait à l'orange



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 25 mn.

150 ml. de lait
25 g. de riz rond
1 cuillerée à entremets de sucre vanillé

2 cuillerées à soupe de jus d'orange frais
1 demi-œuf.

Dans une casserole, cuire le riz avec le lait pendant 20 à 25 minutes. Sucrez aux 3/4 de la cuisson. Laisser tiédir et incorporer le jus d'orange, puis l'œuf battu en omelette.

Ce dessert se mange tiède ou froid.

Milk-shake à la banane



Prép. : 3 mn.

200 ml. de lait stérilisé
80 g. de banane

1 cuillerée à café de sucre vanillé.

Mélanger tous les ingrédients au mixer.

Verser dans le biberon.

On peut donner un milk-shake tiède en place du petit déjeuner.





à partir de 2 ans

Soupe aux pois cassés



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 1 h. 40 mn.

30 g. de pois cassés
40 g. de carotte
30 g. de poireau

1 petite pincée de sel
Persil haché.

Trier et laver les pois cassés. Les mettre dans une casserole avec 1 l. d'eau. Porter à frémissement pendant 1 heure.

Peler, laver et couper la carotte en rondelles. Nettoyer soigneusement le poireau, le laver et le couper en julienne. Ajouter les légumes et le persil au potage. Cuire encore 40 minutes. Saler.

Passer le tout au mixer et transvaser dans l'assiette de bébé.



à partir de 2 ans



Bortsch à la betterave



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 1 h.

100 g. de betterave rouge crue
30 g. de carotte
25 g. de bœuf maigre à hacher

1 pincée de sel
1 cuillerée à soupe de fromage blanc.

Peler et couper la betterave en petits dés. Peler et couper la carotte en rondelles. Former un steak avec la viande hachée.

Mettre le tout dans une casserole avec 1/2 l. d'eau froide. Mélanger et porter à ébullition. Réduire le feu et couvrir pendant 1 heure.

Passer le potage au chinois puis incorporer délicatement le fromage blanc. Saler. Le potage de bébé est prêt.





à partir de 2 ans

Fond d'artichaut aux crevettes



Prép. : 10 mn.

*1 fond d'artichaut cuit
100 g. de fromage blanc
25 g. de crevettes décortiquées*

*Persil haché
1 petite pincée de curry.*

Découper les crevettes en petits morceaux. Les mélanger avec le fromage blanc, le persil et le curry.

Farcir le fond d'artichaut avec la garniture. Servir frais.

Salade de betteraves rouges



Prép. : 10 mn.

*120 g. de betteraves rouges crues
1 pincée de sel*

*Persil haché
1 cuillerée à soupe de jus d'orange.*

Peler et râper finement les betteraves. Préparer une vinaigrette avec le sel, le persil haché et le jus d'orange.

Mélanger au moment de servir.



à partir de 2 ans



Salade de coquillettes



Prép. : 10 mn.

*80 g. de coquillettes cuites
1 demi-tomate
1 cuillerée à café d'herbes fraîches
hachées*

*2 cuillerées à soupe de grains de maïs
Quelques gouttes de vinaigre
1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol.*

Couper la tomate en petits dés. Bien rincer le maïs.
Mélanger tous les ingrédients. Préparer la vinaigrette.
Remuer la salade, le repas est prêt.

Salade d'endive au fromage

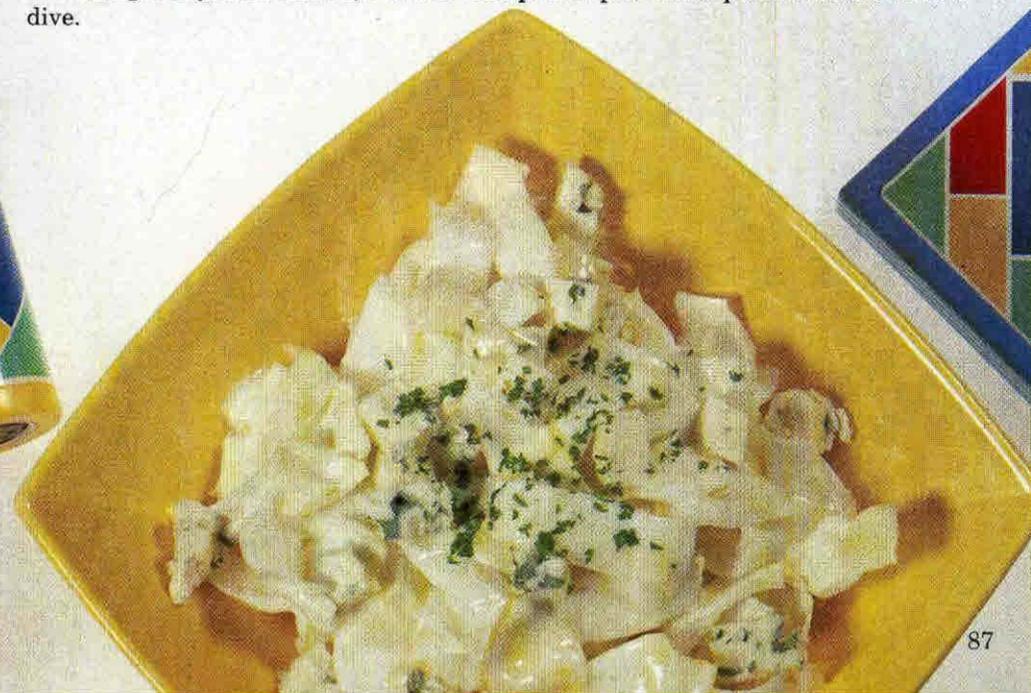


Prép. : 10 mn.

*100 g. d'endive
2 cuillerées à soupe de yaourt nature*

*15 g. de roquefort
1 pincée de sel.*

Bien nettoyer l'endive puis la couper en petits morceaux.
Mélanger le yaourt nature, le sel et le roquefort puis l'incorporer à la salade d'endive.





à partir de 2 ans

Oeuf en duxelles



Prép. : 10 mn.

1 œuf
1 noisette de beurre
1 pincée de sel

50 g. de champignons
100 ml. de lait.

Nettoyer les champignons en ôtant la partie sablonneuse.

Dans une poêle faire suer l'eau de végétation des champignons puis les hacher grossièrement.

Battre l'œuf en omelette. Saler. Ajouter les champignons et le lait.

Verser dans un ramequin légèrement beurré. Cuire 15 à 20 minutes au four au bain-marie, th. 6.

Flan au fromage



Prép. : 5 mn. - Cuiss. : 10 mn.

1 œuf
1 noisette de beurre
100 ml. de lait

20 g. de gruyère râpé
1 pincée de sel.

Battre l'œuf en omelette. Ajouter le fromage et le sel. Verser le lait tiède. Battre le mélange. Beurrer un petit moule. Mettre à four moyen, th. 6 (180° C), au bain-marie, pendant 10 minutes.

à partir de 2 ans



Filet d'aiglefin en gratin



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 20 mn.

30 g. de filet d'aiglefin
100 g. de fromage blanc
1 noisette de beurre
1 œuf

Noix de muscade
Sel
10 g. de gruyère râpé.

Battre le fromage blanc avec le jaune d'œuf, le gruyère et la noix de muscade. Battre le blanc d'œuf en neige ferme et l'incorporer délicatement au mélange.

Dans un petit plat à soufflé légèrement beurré, mettre la moitié de la préparation. Poser le filet de poisson et couvrir avec le reste de la préparation. Cuire à four chaud, th. 7-8 (220° C), pendant 15 à 20 minutes.

Servir rapidement.





à partir de 2 ans

Courgette farcie



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 50 mn.

1 courgette
25 g. de viande hachée
1 pincée de sel

1 petite pincée de paprika
10 g. de beurre.

Laver et couper la courgette en deux dans le sens de la longueur. Enlever la chair.

Dans un récipient, mélanger la chair de courgette, la viande hachée, le sel et le paprika afin d'obtenir une farce homogène. Farcir la courgette.

Dans un plat à four légèrement beurré, poser la courgette. Cuire 45 à 50 minutes à four chaud, th. 7-8 (220° C).



à partir de 2 ans



Couscous



Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 1 h.

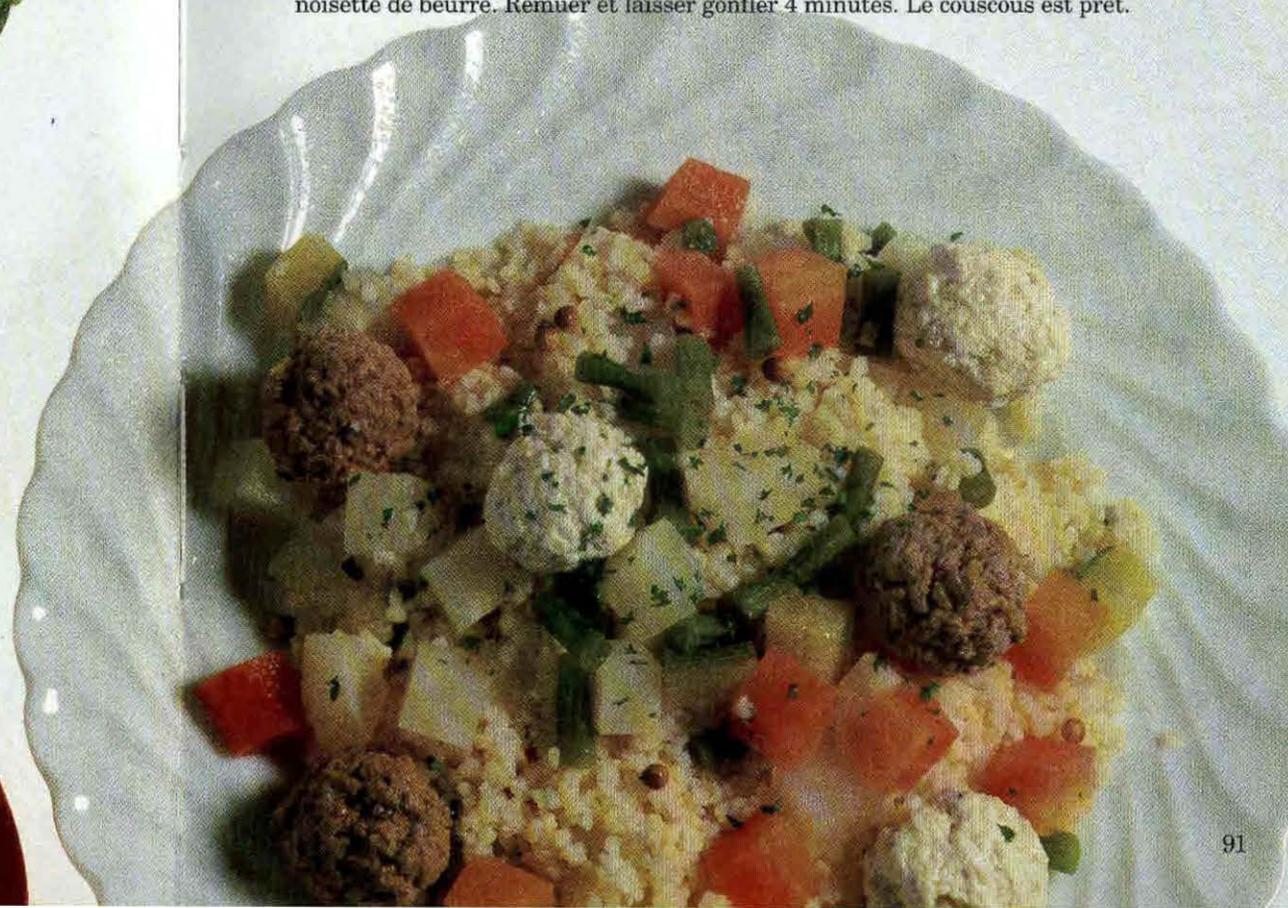
25 g. de semoule à couscous
30 g. de carotte
20 g. de haricots verts
30 g. de courgette
20 g. de navet
20 g. de céleri-rave

20 g. de fond d'artichaut
1 pincée de sel
Coriandre en poudre
1 noisette de beurre
15 g. de bœuf haché
15 g. de poulet haché.

Peler et laver les légumes. Couper en dés la carotte, le navet, le céleri-rave, l'artichaut et la courgette. Effiler les haricots verts en petits morceaux.

Mettre tous ces légumes dans une casserole avec 3/4 l. d'eau. Saler et saupoudrer de coriandre. Cuire à feu doux pendant 1 heure. Aux 3/4 de la cuisson, ajouter les viandes hachées façonnées en boulettes.

Par ailleurs, chauffer 1 verre d'eau. Verser sur le couscous l'eau bouillante avec la noisette de beurre. Remuer et laisser gonfler 4 minutes. Le couscous est prêt.



Crêpe de pommes de terre



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 20 + 10 mn.

150 g. de pommes de terre
1 œuf
Persil haché
Ciboulette

1 noisette de beurre
Sel
Noix de muscade
2 à 3 g. d'huile.

Peler et laver les pommes de terre. Les couper en rondelles puis les cuire 20 minutes à l'eau légèrement salée. Egoutter et passer au moulin à légumes. Ajouter la noisette de beurre, l'œuf battu en omelette et la noix de muscade.

Badigeonner une poêle d'huile avec un pinceau. Etaler la pâte dans la poêle bien chaude et faire dorer 4 à 5 minutes de chaque côté.

Epinards à la crème



Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 25 mn.

150 g. d'épinards
1 pincée de noix de muscade
Quelques gouttes de jus de citron

2 cuillères à soupe de crème
1 pincée de sel.

Eplucher et laver les épinards. Les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes environ. Hacher les épinards. Ajouter quelques gouttes de jus de citron et la noix de muscade. Saler.

Remettre sur le feu en incorporant la crème. Dès les premiers bouillons retirer du feu et servir aussitôt.

Pain de légumes



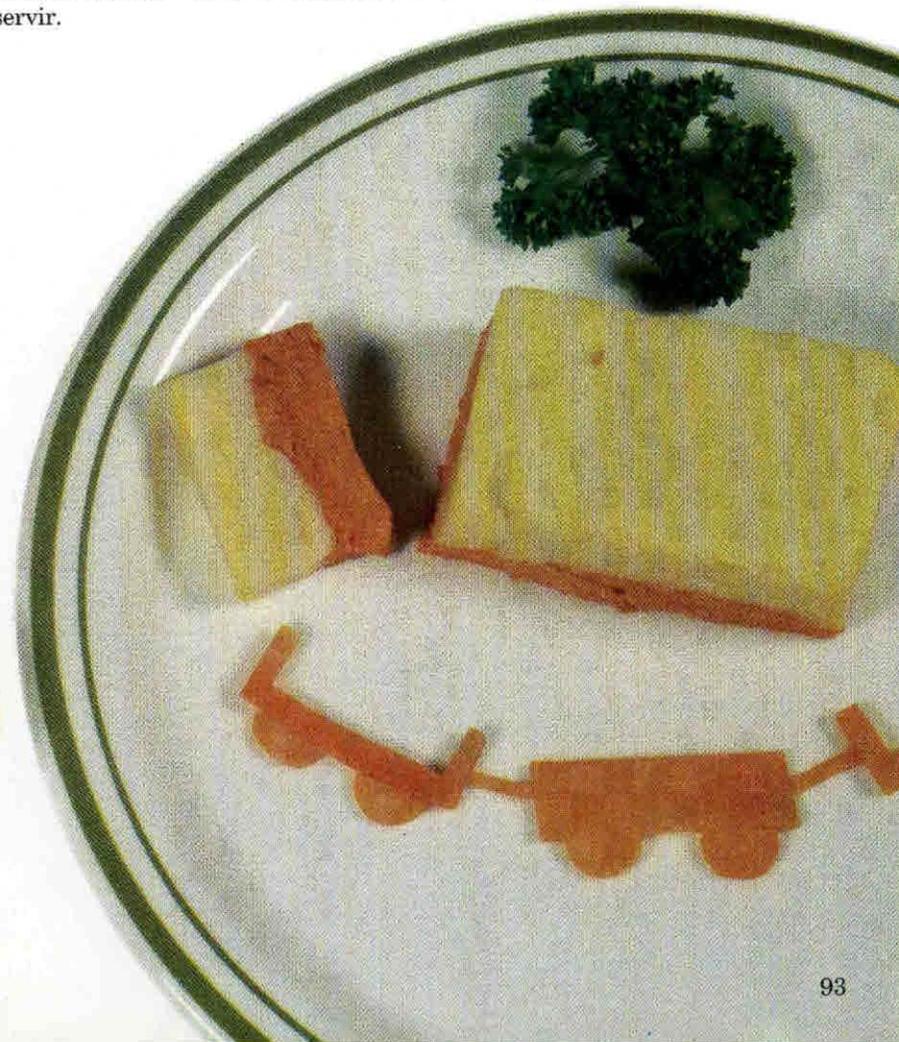
Prép. : 15 mn. - Cuiss. : 15 + 15 mn.

100 g. de chou-fleur
100 g. de carotte

1 pincée de sel
1 noisette de beurre.

Bien laver les légumes. Eplucher la carotte puis la couper en rondelles. Détacher les bouquets de chou-fleur. Cuire séparément les légumes 15 minutes à la vapeur puis les réduire en purée. Saler.

Dans un ramequin légèrement beurré mettre une couche de purée de chou-fleur, puis la purée de carotte. Cuire 15 minutes à four chaud, au bain-marie. Démouler avant de servir.





à partir de 2 ans

Mousse de tapioca au chocolat

Prép. : 20 mn. - Cuiss. : 10 mn.
Repos : 1 h.150 ml. de lait
25 g. de crème de tapioca
1 œuf30 g. de chocolat à cuire
1 petite pincée de sel
1 cuillerée à café de sucre.

Faire fondre le chocolat sur feu doux avec 2 cuillerées à soupe de lait.
Délayer la crème de tapioca dans un peu de lait froid.
Battre le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
Verser la crème de tapioca, puis le chocolat sur le mélange jaune d'œuf - sucre.
Ajouter le lait tiédi. Remettre sur le feu et cuire 5 minutes à feu doux sans cesser de remuer. Laisser tiédir et incorporer le blanc d'œuf battu en neige ferme.
Verser dans une coupelle et mettre 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

Mousse au citron

Prép. : 10 mn.
Repos : 1 h.1 œuf
Le jus d'un citron

1 cuillerée à soupe de sucre.

Battre le jaune d'œuf, le sucre et le jus de citron jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
Battre le blanc d'œuf en neige ferme puis l'incorporer délicatement. Mettre dans une petite coupelle, puis au freezer 1 heure avant de servir.

à partir de 2 ans



Pudding de riz aux pruneaux



Prép. : 10 mn. - Cuiss. : 35 mn.

40 g. de riz rond
1 noisette de beurre
160 ml. de lait1 cuillerée à soupe de sucre vanillé
3 pruneaux
1 œuf.

Laver le riz, l'égoutter et le verser dans le lait bouillant. Quand le riz est cuit, sucrer.
Pendant ce temps, faire tremper les pruneaux dans un peu d'eau tiède.
Dans le riz tiédi, ajouter le jaune d'œuf, les pruneaux égouttés et coupés en petits morceaux. Incorporer délicatement le blanc d'œuf battu en neige ferme.
Verser la préparation dans un ramequin légèrement beurré et cuire à four chaud, th. 8 (240° C), pendant 15 minutes.



INTRODUCTION DES ALIMENTS EN FONCTION DE L'AGE

Il s'agit d'un tableau récapitulatif.

Ne pas oublier que chaque enfant est un cas particulier.

Demander conseil au pédiatre avant de modifier l'alimentation de l'enfant.

A partir de 2 mois :	- jus de fruits frais tamisés, - jus de légumes frais tamisés.
A partir de 3 mois :	- les bouillons de légumes tamisés, - les farines, - les compotes de fruits.
De 4 à 5 mois :	- potage aux légumes, - viande et abats moulinsés, - jaune d'œuf dur écrasé, - beurre cru.
De 5 à 6 mois :	- yaourt nature, - fromage blanc, petit-suisse, - banane écrasée, - poisson maigre, - légumes en purées semi-liquides, - pommes de terre.
De 6 à 8 mois :	- pâtes et semoule fines, - légumes en purée, - fruits crus écrasés, - viande hachée, - œuf dur écrasé, - lait de vache.
De 8 à 9 mois :	- pain, biscuits, - fruits secs en petits morceaux, - œuf à la coque, œuf poché, - huile d'assaisonnement, - fromages fermentés.
De 9 à 12 mois :	- légumes écrasés, en petits morceaux, - viandes en morceaux, - riz, pâtes, - poisson en filet.
A partir de 1 an :	On introduit progressivement tous les aliments en fonction de la maturité et du goût de l'enfant.

LEXIQUE

Bain-marie : Récipient contenant de l'eau, dans lequel on place un autre récipient contenant la préparation à maintenir au chaud ou à cuire.

Calorie : Unité de chaleur correspondant à la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1°, un litre d'eau à 15° C.

Concasser : Hacher grossièrement.

Défécation : Expulsion des matières fécales.

Éléments minéraux : Complément indispensable au fonctionnement de l'organisme. Légumes, fruits, laits et laitages ont une concentration élevée en sels minéraux.

Emincer : Couper en fines tranches ou lamelles.

Emonder : Enlever la peau d'une tomate ou d'une amande après l'avoir passée à l'eau bouillante.

Épépiner : Enlever les pépins d'un fruit ou d'un légume.

Julienne : Légumes taillés en bâtonnets d'une dimension plus ou moins importante.

Lymphangite : Inflammation des vaisseaux lymphatiques.

Nutriment : Constituants élémentaires d'un aliment : acides aminés, acides gras, sucres, vitamines, éléments minéraux. Ce sont des substances qui sont utilisables par l'organisme pour couvrir ses besoins.

Vitamines : Substance indispensable non synthétisée par l'organisme, apportée en petite quantité par l'alimentation.

TABLE DES RECETTES



De 2 à 3 mois

Bouillie de carotte au tapioca	25
Bouillon de légumes au vert	25
Compote de pomme à la cannelle	26
Compote de pomme et de poire au tilleul	26
Compote de poire à la fleur d'oranger	27
Jus de carotte et de pomme	27
Jus d'orange et de carotte	27



De 3 à 5 mois



Crème de riz à la laitue	28
Velouté de légumes à la volaille	28
Potage au cerfeuil	29
Compote de pêche à l'orange	30
Crème de riz à l'abricot	30
Tapioca à la pomme	31
Jus de fruits rouges	31
Jus de pomme - abricot	31

De 5 à 6 mois



Crème d'artichaut	32
Soupe de potiron	32
Velouté printanier	32
Brandade de poisson	34
Cabillaud à l'artichaut	35
Cervelle aux haricots verts	36
Hachis parmentier	36
Purée de courgette au citron	37

Purée de fenouil parfumée à l'oignon	38
Purée panachée	38
Petit-suisse à la banane et à l'orange	39
Tapioca à la poire vanillée	39



De 6 à 7 mois

Crème de volaille	40
Crème vichyssoise	40
Velouté de tomate	41
Filet de sole à la mousse de céleri	42
Papillote de poulet à l'estragon	43
Foie de génisse poché	44
Gigot d'agneau au concombre à la menthe	44
Veau à la purée de courgette	44
Pommes de terre mimosa	46
Purée mousse d'endive	47
Compote de fraises à la menthe	48
Compote de fruits rouges	48
Papillote de banane à l'orange	49
Semoule à l'abricot	50
Yaourt à la cerise	50
Jus de fruits	50



De 7 à 9 mois



Potage à l'oseille	53
Oeuf au nid	53
Bar au fenouil	53
Papillote de lapin à la sauge	54
Foie d'agneau aux carottes	54

Hamburger à la purée de chou-fleur	54	Carottes et navets glacés	80
Chou-fleur mimosa	56	Gratin de bettes	80
Flan aux carottes	56	Nouilles carbonara	81
Purée de concombre	57	Riz à la tomate	81
Purée de maïs	57	Flan aux cerises	82
Bouillie d'avoine à la framboise	58	Riz au lait à l'orange	82
Mousse de banane au citron vert	58	Milk-shake à la banane	82
Semoule aux fruits secs	59		

De 9 à 12 mois



Potage aux lentilles	60	Soupe aux pois cassés	84
Potage de riz aux carottes	61	Bortsch à la betterave	85
Salade de carotte à la pomme	62	Fond d'artichaut aux crevettes	86
Salade de poisson à la ciboulette	62	Salade de betteraves rouges	86
Oeuf poché	63	Salade de coquillettes	87
Filet de merlan à la laitue	64	Salade d'endive au fromage	87
Truite à l'estragon	65	Oeuf en duxelles	88
Foie de génisse à l'artichaut	66	Flan au fromage	88
Bœuf ficelle à la courgette	66	Filet d'aiglefin en gratin	89
Couronne de riz au jambon	67	Courgette farcie	90
Flan à la courgette	68	Couscous	91
Gratin de potiron	68	Crêpe de pommes de terre	92
Tomate au yaourt	69	Epinards à la crème	92
Compote de quetsches et de rhubarbe	70	Pain de légumes	93
Crème anglaise à la compote	70	Mousse de tapioca au chocolat	94
Pomme à la gelée de coing	71	Mousse au citron	94
Infusion de fleurs et feuilles d'orange	71	Pudding de riz aux pruneaux	95

A partir de 1 an



Soupe de légumes au pistou	72
Potage parisien	72
Salade de courgette aux fines herbes	74
Salade de printemps	75
Oeuf brouillé aux pointes d'asperges	76
Oeuf cocotte à la tomate	76
Flan de poisson aux crevettes	77
Croquettes de veau	78
Hamburger auvergnat	79

