

Des recettes adaptées
à chaque âge



En général, les recettes sont proposées pour le repas familial. Vous pourrez en extraire la quantité nécessaire selon l'âge de l'enfant et son appétit.

Il est préférable de ne pas saler pour les plus petits. Aussi, le sel est-il volontairement absent des recettes. Mais vous pouvez en utiliser un peu pour les plus grands, en salant légèrement les eaux de cuisson par exemple.

Potage de légumes

À partir de 6 mois

Ingrédients:

- 3/4 à 1 litre d'eau
- 1 carotte
- 1 poireau
- 2 branches de persil

Éplucher et laver soigneusement les légumes, les couper en petits morceaux, les mettre dans la casserole d'eau bouillante.

Laisser cuire pendant une heure à feu doux ou 15 minutes à l'autocuiseur.

Mixer les légumes.

Ajouter une noisette de beurre.

Cette recette est la plus classique mais vous pouvez varier la composition des légumes à votre gré : citrouille, fenouil, céleri rave, laitue, haricots verts, pommes de terre... seront les bienvenus en fonction de l'âge et des goûts de votre enfant.

Purée de légumes

À partir de 6 mois



Ingrédients:

- choisir les légumes qui sont bien tolérés par votre bébé (haricots verts, épinards, courgettes, carottes, blanc de poireaux, salade verte, betterave rouge). Commencer à ne présenter qu'un ou deux légumes à la fois pour varier le goût et la présentation.
- persil, cerfeuil, estragon haché, selon les goûts.

Laver, brosser ou éplucher soigneusement les légumes. Les couper en morceaux.

La cuisson se fait à l'eau ou à la vapeur : cuisson 1/2 heure à 3/4 d'heure dans la casserole à feu doux ou 10 minutes en autocuiseur sans ajout de sel. Mixer les légumes.

Ajouter une noisette de beurre frais ou une cuillère à café d'huile végétale (colza, olive... éviter l'arachide) ou 2 cuillères à soupe de fromage blanc.

Compote de pommes à la cannelle

1 part pour l'enfant

À partir de 6 mois

Ingrédients:

- 1 ou 2 pommes
- 1/2 citron
- 1 pincée de cannelle

Peler les pommes, les couper en quartiers puis en dés en éliminant les parties dures du centre et les pépins.

Les mettre dans une casserole avec le jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent, ajouter une à deux cuillères à soupe d'eau.

Laisser cuire 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les pommes se défassent complètement.

N'ajouter du sucre que si les pommes sont acides (1 sachet de sucre vanillé ou une cuillère à soupe rase).

A mi-cuisson ajouter la petite pincée de cannelle.

Écraser à la fourchette.

Se mange tiède ou frais.

Compote de poires à la vanille

1 part pour l'enfant

À partir de 6 mois

Ingrédients:

- 2 petites poires juteuses
- gousse de vanille



Laver et peler les poires, les couper en dés en éliminant les parties dures et les pépins.

Les mettre dans une casserole en ajoutant une cuillère à soupe d'eau. Laisser cuire 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondues.

*Les passer au mixer pour les réduire en coulis.
Se mange tiède ou frais.*

Pêches au fromage blanc

pour 4 personnes

À partir de 6 mois

Ingrédients:

- 4 pêches mûres à point
- 250 g de fromage blanc (à 20% de matières grasses)
- 1 sachet de sucre vanillé

Laver soigneusement les pêches, retirer la peau et les noyaux.

Couper la chair en dés.

Passer au mixer la quantité désirée pour bébé.

Mélanger à un peu de fromage blanc, au préalable légèrement sucré.

Soupe au potiron

pour 8 personnes

À partir de 8 mois

Recette pouvant être réalisée à la période du potiron
(entre novembre et février)



Ingrédients:

- environ 2 kg de potiron
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3 litres d'eau

Faire revenir l'oignon émincé dans la matière grasse.

Après l'avoir épluché, détailler le potiron en cubes et ajouter ceux-ci à l'oignon.

Au bout de 5 minutes, ajouter 3 litres d'eau avec le cube de bouillon de légumes.

Au bout de 20 à 30 minutes de cuisson, mixer jusqu'à obtenir une soupe onctueuse.

~~Poulet aux haricots verts et aux tomates~~

pour 4 personnes

À partir de 8 mois

Ingrédients:

- 1 poulet
- 600 g de haricots verts
- 200 g de tomates fraîches
- 1 petit oignon
- 1 noisette de beurre
- 1 cuillère à café de persil haché

Faire rôtir le poulet au four.

Éplucher et laver les haricots verts, les couper.

Laver et peler les tomates, les épépiner et concasser la chair.

Mettre ces légumes dans une casserole avec un demi-litre d'eau et faire cuire 20 minutes à feu doux puis éliminer l'excès d'eau.

Mixer la quantité nécessaire à l'enfant avec un peu de blanc de poulet mixé (ou coupé en petits dés s'il est plus grand).

Servir avec une noisette de beurre.

Semoule au lait

pour 6 personnes

À partir de 8 mois



Ingrédients:

- 1 litre de lait
- 120 g de sucre
- 1 gousse de vanille ou un peu d'extrait de vanille
- 250 g de semoule fine pour dessert

Préchauffer le four à 180 °C (th 6). Faire bouillir le lait avec le sucre et la vanille.

Verser la semoule en pluie, mélanger au fouet.

Verser le mélange dans un moule « type charlotte ».

Recouvrir d'une feuille d'aluminium et mettre 30 minutes au four.

Laisser refroidir et servir froid.



Variantes:

- possibilité de faire ce dessert avec du riz rond (250 g de riz pour 1 litre de lait) ou du tapioca (100 g de tapioca pour 1 litre de lait.)
- possibilité de mettre des morceaux de fruits frais dans la préparation (utiliser des fruits que l'enfant connaît déjà)



Gâteau au yaourt

pour 6 personnes

À partir de 8 mois

Ingrédients:

- 1 yaourt nature
- 3 pots de farine
- 1/2 pot de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 1/2 paquet de levure
- 3 œufs

Préchauffer le four à 180 °C (th 6)

Dans un saladier, verser le yaourt nature, incorporer les œufs et le sucre.

Mélanger le tout.

Ajouter la farine et la levure, puis mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Huiler le moule et verser la pâte. ...

Cuire au four pendant 30 minutes.

Concombre sauce yaourt

pour 4 personnes

À partir de 1 an si l'enfant croque bien

Ingrédients:

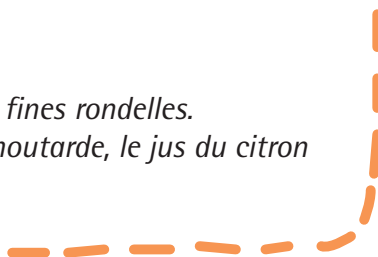
- 1 concombre
- 1 yaourt
- 1 petite cuillère à café de moutarde
- jus d'un 1/2 citron
- herbes aromatiques

Laver, éplucher le concombre et le couper en fines rondelles.

Dans un bol, mettre le yaourt et ajouter la moutarde, le jus du citron et les herbes aromatiques.

Mélanger le concombre et la sauce.

Servir frais



Filet de poisson blanc aux petits légumes

1 part pour l'enfant

À partir de 1 an

Ingrédients:

- 15 à 20 g de filet de poisson blanc (ou poisson surgelé non cuisiné)
- 1 carotte
- 1 poignée de petits pois (frais de préférence ou surgelés)
- 1 petite noisette de beurre
- 1/4 de citron

Peler et laver la carotte, écosser les petits pois.

Faire cuire le tout 30 minutes à la vapeur.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, incorporer le poisson en ayant pris soin d'enlever arêtes et morceaux de peau.

Écraser à la fourchette le poisson, la carotte et les petits pois.

Incorporer une petite noisette de beurre, arroser de quelques gouttes de citron.

Flan de courgettes

pour 6 personnes

À partir de 1 an

Ingrédients:

- 6 courgettes
- 3 œufs
- ciboulette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préchauffer le four à 180 °C (th 6)

Laver, éplucher les courgettes, les couper en tranches un peu épaisses, les faire revenir dans l'huile d'olive pendant quelques minutes, (elles doivent rester fermes).

Battre les œufs en omelette, ajouter les herbes, mélanger cette préparation avec les courgettes.

Mettre la préparation dans un moule à cake huilé et faire cuire au four pendant 45 minutes.

La préparation peut se manger chaude ou froide.

Gratin de chou-fleur

pour 4 à 6 personnes

À partir de 1 an

Ingrédients:

- 1 chou-fleur
- 500 ml de lait
- 40 g de farine
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 30 g de fromage râpé



*Faire cuire le chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante (environ 30 minutes) ou à la vapeur (environ 20 minutes).
Pour la sauce blanche: délayer la farine dans une petite quantité de lait froid, lorsque vous obtenez un mélange lisse, verser le reste du lait.*

*Mettre dans une casserole et faire chauffer tout en mélangeant.
Lorsque le mélange est épaissi, ajouter la crème fraîche.
Verser la sauce sur le chou-fleur que vous aurez mis dans un plat à gratin.*

Mettre le fromage râpé et passer au four 210 °C (th 7) pendant 15 minutes.



Variante:

vous pouvez faire ce gratin avec d'autres légumes:
brocolis, carottes, courgettes...

Compote aux fruits variés

pour 4 personnes

À partir de 10 mois (1 an si terrain familial allergique)

Ingrédients:

- 3 pommes
- 3 poires
- 2 bananes
- 1 orange
- 30 g de sucre



Laver les fruits et les éplucher. Presser l'orange en jus, couper les fruits en morceaux.

Mettre les fruits et le sucre dans une casserole, verser le jus d'orange sur le mélange. Faire cuire les fruits environ 15 minutes.

Mixer ou écraser à la fourchette selon l'âge de l'enfant.



Fromage blanc avec coulis de fruits rouges

pour 4 personnes

À partir de 10 mois (1 an si eczéma)

Ingrédients:

- 500 g de fromage blanc à 20 % de matière grasse
- 400 g de fruits rouges (fraises, framboises, mûres...) selon la saison (ou fruits rouges surgelés).
- 1 jus d'orange

Laver les fruits (si les fruits sont surgelés, les laisser au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures), les passer au mixeur avec le jus d'orange. Mettre le fromage blanc dans une coupelle et verser le coulis de fruits sur le fromage blanc.

Brochettes de fruits

pour 4 brochettes

À partir de 1 an si l'enfant croque bien

Ingrédients:

- 4 brochettes en bois
- 4 fruits différents à adapter selon la saison
- le jus d'une orange

Couper les fruits en morceaux. Les disposer sur les brochettes en bois. Poser les brochettes dans une assiette et verser le jus d'orange.

Selon vos goûts:

les brochettes peuvent être mangées **froides** : à réserver au frais
ou chaudes : passer quelques minutes à la poêle anti-adhésif.

Mousse de banane aux fraises

1 part pour l'enfant

À partir de 10 mois (1 an si terrain familial allergique)

Ingrédients:

- 1 banane bien mûre
- 1 poignée de fraises
- 1 sachet de sucre vanillé

*Éplucher la banane. Laver et équeuter les fraises.
Passer le tout au mixer de façon à obtenir une crème légère, presque
mousseuse.
Saupoudrer de sucre vanillé.*