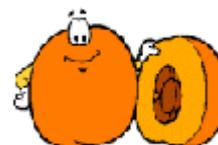


TousVosLivres.com
présente



150 RECETTES DE CUISINE
POUR LES ENFANTS
de 4 à 12 mois



SOMMAIRE

LES POTAGES

Dès 4 mois (pages 1 et 2)

Consommé carottes pommes de terre

Consommé courgettes pommes de terre

Consommé tomates pommes de terre

Potage carottes pommes de terre navets

Potage cresson poireaux

Potage poireaux pommes de terre

Potage tomate haricots verts

Potage tomates pommes de terre haricots verts

Velouté de courge

Velouté de potiron

Dès 6 mois (pages 3 à 8)

Bouillon de cresson

Bouillon d'épinards et de pommes de terre

Bouillon de légumes

Bouillon de potiron et de poireau

Consommé carottes, oignons

Consommé carottes, pommes de terre

Crème d'artichaut

Potage à la betterave

Potage aux 3 légumes

Potage aux carottes

Potage minute

Potage parisien

Potage Parmentier

Soupe à la tomate

Soupe à la tomate n°2

Soupe au potiron

Soupe de potiron n°2

Soupe de courgette

Soupe de légumes

Soupe de courgette au parmesan

Velours d'endives

Velouté d'endives n°2

Velouté printanier

Velouté vert amande

Dès 9 mois (pages 8 à 10)

Bouillon de cresson à l'oeuf

Crème de laitue

Potage alphabet

Potage à l'oseille

Potage aux lentilles

Potage de cresson au champignons

Potage de riz aux carottes

Soupe de légumes

Soupe de légumes au Pistou

Velouté de riz, brocolis et carottes

LES PUREES DE LEGUMES

Dès 4 mois (pages 11 à 15)

Coulis de tomate

Crème de laitue

Petit pot carottes

Petit pot épinards

Petit pot haricots verts

Purée de haricots verts et d'artichaut

Purée d'asperge

Purée de Pa-Ca-Po

Purée douce de fenouil

Purée de carottes

Purée de carottes à la ciboulette

Purée carottes pomme de terre navet

Purée de concombres

Purée de courgettes

Purée Halloween

Purée de haricots verts à l'estragon

Purée des 3 "P"

Purée de petits pois nature

Purée de poireaux/carottes

Purée de pomme de terre

Purée de potiron et carottes

Purée de verdure (salade)

Dès 6 mois (pages 16 à 19)

Crème d'artichaut

Crème vichyssoise

Délice de légumes

Fenouil au citron

Légumes du soleil et riz

Moulinée de carottes et semoule

Polenta au velouté de carottes

Purée d'aubergines

Purée de céleri

Purée de courgette au citron

Purée de fenouil parfumée à l'oignon

Purée au poireau

Purée de pommes de terre aux tomates

Purée de potiron au fenouil

Purée de potiron fromage blanc

Purée de verdure (haricots)

Variation autour de la pomme de terre

Dès 7 mois (page 20)

Colcannon

Purée de cresson

Purée de fenouil

Dès 8 mois (page 21)

Purée au fromage

Purée de pâtes

Purée de riz

Dès 12 mois (page 21)

Fondue de courgettes et petits macaronis

LES LEGUMES ET VIANDES

Dès 6 mois (page 22 à 27)

Blanc de dinde jardinière

Bœuf carottes

Carottes dindonneau

Caviar d'aubergines au bœuf

Courgettes bœuf charolais

Couscous

Crème de volaille

Etuvée de haricots verts et dinde

Fondue de carottes agneau

Hachis parmentier

Hachis parmentier n°2

Jambon à la purée de potiron

Lapin chou-fleur

Mousse au jambon

Petit couscous agneau

Petit plat fraîcheur

Poulet jardinière de légumes

Poulet pommes de terre aubergines

Printanière de légumes et jambon

Purée d'artichaut au poulet

Purée de potiron à l'œuf mimosa

Purée rose au jambon

Ratatouille veau pâtes

Riz cantonnais

Sot-l'y-laisse à la compote de laitue

Dès 8 mois (page 27 et 28)

Fondue de courgettes et veau

Jardinière de légumes au veau

Poulet à la provençale

Riz-carottes au poulet

Riz cantonnais

Dès 10 mois (page 29)

Bœuf carottes pâtes

Bœuf ficelle à la courgette

Crème d'agneau et asperges

Dès 12 mois (page 30 et 31)

Navarin aux petits légumes avec morceaux

Petites coquilles à la tomate et à la volaille avec morceaux

Ratatouille poulet riz avec morceaux

LES PUREES DE LEGUMES ET POISSON

Dès 6 mois (page 32 et 33)

Brandade de colin

Brandade de poisson

Colin et pommes à l'anglaise

Dorade au concombre

Merlan riz épinards

Parmentière du pêcheur

Petits légumes colin

Purée de merlan

Dès 8 mois (page 34 et 35)

Bar au fenouil

Brandade d'épinards

Escalope de loup (bar) au fenouil

Ratatouille colin d'alaska

Saumon pommes de terre courgettes

Dès 12 mois (page 35)

Epinards tendres et saumon avec morceaux

LES DESSERTS

Dès 4 mois (page 36 à 39)

Compote d'abricots

Compote d'abricots n°2

Compote ananas pêches

Compote coings poires

Compote de mirabelles

Compote orange pommes

Compote pêches jaunes

Compote pêches jaunes n°2

Compote pêches fraises

Compote pommes ananas

Compote pomme banane

Compote pomme-banane-fraise

Compote pommes cannelle

Compote pommes coings

Compote pommes golden

Compote pommes pêches

Compote pommes poires

Compote pommes poires au miel

Compote pomme-poire à la cannelle

Compote de quetsches

Compote de reines-claudes

Dès 6 mois (page 40 et 41)

Banane au miel

Compote de fruits frais

Desserts aux fruits

Mousse de banane

Mousse aux cerises

Mousse de poires ananas

Mousse de poires bananes

Petit-suisse à la gelée de fruits

Purée aux deux fruits

Dès 12 mois (page 42)

Compote de rhubarbe

Crème de banane

Soupe d'abricots

LES POTAGES

Dès 4 mois

Consommé courgettes pommes de terre

150g de courgettes
50g de pommes de terre
1 pincée de gruyère râpé
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson.

Consommé tomates pommes de terre

150g de carottes
50g de pommes de terre
1 branche de persil
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson.

Potage carottes pommes de terre navets

80g de carottes
80g de pommes de terre
40g de navets
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson.

Potage cresson poireaux

100 g de cresson
20cl de lait 2ème âge
50 g de blanc de poireau
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le lait et mixer avec le sel.

Potage poireaux pommes de terre

30g de poireaux
100g de pommes de terre
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson

Potage tomate haricots verts

40g de tomates
60g de pommes de terre
50g de haricots verts
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le jus de cuisson.

Potage tomate pommes de terre haricots verts

40g de tomates
50g de pommes de terre
40g de haricots verts
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson.

Velouté de courge

200g de courge
1 branche de persil
1 cuil à soupe de crème allégée
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Enlever toute l'eau de cuisson.

Velouté de potiron

100 g de potiron pelé
20cl de lait infantile
1/4 d'oignon (environ 25 g)
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 brin de ciboulette
Niveau d'eau 3
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec le lait, la crème fraîche et la ciboulette.
Astuce Vous pouvez ajouter une pointe de muscade.

Dès 6 mois

Bouillon de cresson

1 poignée de cresson
2 pommes de terre
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer.

Bouillon d'épinards et de pommes de terre

100g d'épinards
2 pommes de terre
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer.

Bouillon de légumes

1 carotte
1 navet
1 poireau
1 petite branche de céleri
2 branches de persil
Niveau d'eau 3
Garder le jus de cuisson et mixer.

Bouillon de potiron et de poireau

100g de potiron
1 poireau
2 branches de persil
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer.

Consommé carottes oignons

3 carottes
1 oignon
Niveau d'eau 3.
Conserver le jus de cuisson et mixer.

Consommé carottes pommes de terre

2 carottes
1 pomme de terre
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer.

Crème d'artichaut

2 fonds d'artichaut congelés
30 ml de lait de suite reconstitué ou maternel
1 cuillère à soupe de farine
1 noisette de beurre
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3.
Conserver la moitié du jus de cuisson, ajouter la farine, le beurre et le sel et mixer.

Potage à la betterave

70 g de betterave rouge
70 g de pomme de terre
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder le jus de cuisson et mixer avec la crème fraîche.

Potage aux 3 légumes

20g de laitue
50g de carotte
50g de blanc de poireau
20 cl de lait infantile ou maternel
Niveau d'eau 3.
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec le lait.

Potage aux carottes

100g de carottes
1 pomme de terre
1 cuillerée à café de cerfeuil haché
Sel
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer avec le cerfeuil et le sel.

Potage minute

1 poireau
1 pomme de terre
1 carotte
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer.

Potage parisien

200g de poireaux
1 pomme de terre
Niveau d'eau 3
Garder le jus de cuisson et mixer.

Potage parmentier

1 gros poireau bien blanc
1 petite pomme de terre
3 branches de cerfeuil
quelques grains de sel
25cl de lait
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le lait en retirant le jus de cuisson.

Soupe à la tomate

1 belle tomate bien mûre
1 pomme de terre
2 feuilles de basilic
1 petite pincée de sel
1 cuil à soupe arasée de Maïzena
5g de beurre
Epépinez la tomate.
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le jus de cuisson. Délayez la Maïzena dans un peu d'eau froide.
Versez dans le bouillon et mixer à nouveau.
Pour une soupe encore plus nourrissante, remplacez l'eau de cuisson par du lait.

Soupe à la tomate n° 2

2 tomates
2 pommes de terre
2 feuilles de basilic
Niveau d'eau 3.
Conserver le jus de cuisson et mixer.

Soupe au potiron

100g de potiron

1 pomme de terre

2 branche de persil plat

20cl de lait

quelques grains de sel

5g de beurre

Niveau d'eau 3

Mixer les légumes avec le lait en retirant le jus de cuisson.

De temps à autre, remplacez la pomme de terre par une demi-laitue ou 2 ou 3 feuilles de bettes (sans côtes)

Soupe au potiron n°2

200g de potiron

1/3l de lait de suite reconstitué ou lait maternel

1 jaune d'œuf écrasé

1 noisette de beurre

Eplucher et enlever les pépins du potiron.

Niveau d'eau 3.

Retirer le jus de cuisson et mixer avec le lait, le jaune d'œuf cuit et la noisette de beurre.

Soupe de courgette

400g de courgette

1 tomate

2 branches de persil

2 branches de cerfeuil

Niveau d'eau 2.

Garder le jus de cuisson et mixer.

Soupe de légumes

1 carotte

1 navet

1 poireau

1 petite branche de céleri

2 branches de persil

Niveau d'eau 3

Garder le jus de cuisson et mixer.

Soupe de courgette au parmesan

1 belle courgette
1 tomate
2 branches de persil plat
2 branches de cerfeuil
1 petite pincée de sel
1 cuil à soupe de semoule de blé fine (10g environ)
1 cuil à café de parmesan finement râpé
Epépinez la tomate.
Niveau d'eau 2
Mixer les légumes avec le jus de cuisson.

Velours d'endives

1 belle endive
1 pomme de terre
1/4 de citron
1 morceau de sucre
1 cuil à soupe de fromage blanc battu à 40% de matières grasses
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le jus de cuisson puis ajouter le fromage blanc.
A partir de 9 mois, vous pouvez remplacer le fromage blanc par 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Velouté d'endives n°2

Une endive
Une pomme de terre
Une cuillère à soupe de fromage blanc
Une pincée de sel
Niveau d'eau 3.
Conserver le jus de cuisson et mixer avec le fromage blanc et le sel

Velouté printanier

50 g de petits pois écosés
50 g de carottes
50 g de haricots verts
5 feuilles d'oseille
1 branche de persil
1 noisette de beurre
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson, ajouter le beurre et mixer.

Velouté vert amande

1 ou 2 courgettes
1 fromage fondu "KIRI"
1 petite gousse d'ail
1 petite pincée de sel
un peu de ciboulette ciselée
Niveau d'eau 2
Garder le jus de cuisson, ajouter le sel, le kiri et mixer.

Dès 9 mois

Bouillon de cresson à l'œuf

1 grosse poignée de cresson
1 pomme de terre
quelques grains de sel
1 jaune d'œuf
Niveau d'eau 3
Conserver le jus de cuisson et mixer avec le sel et l'œuf.

Crème de laitue

1 laitue
2 branches de persil plat
1 petite pincée de sel
1 jaune d'œuf
2 cuil à soupe de lait
1/4 de citron
Niveau d'eau 3
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec l'œuf, le lait, le sel et le citron.

Potage alphabet

1 carotte
1 pomme de terre
1 blanc de poireau
25 cl de lait infantile ou maternel
20 gr de pâtes alphabet ou Bledina cuites
1 petite pincée de sel
1 noisette de beurre
Niveau d'eau 3.
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le lait, les pâtes cuites, le sel, le beurre et mixer.

Potage à l'oseille

50 g de jeunes feuilles d'oseille

150 g de pommes de terre

1 cuillère à soupe de crème

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson, ajoutez la crème et sel et mixer.

Potage aux lentilles

50g de lentilles cuites

1 branche de persil

20g de carottes

1 brindille de thym

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 pincée de sel.

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer avec les lentilles, la crème fraîche et le sel.

Potage de cresson aux champignons

1 grosse poignée de cresson

50g de chapeaux de champignons de paris

10cl de lait de suite ou maternel

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Potage de riz aux carottes

100g de carottes

1 gousse d'ail

20g de riz cuit

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson et mixer avec le riz et le sel.

Soupe de légumes

1 poignée de haricots verts

1 poignée de petits pois frais

1 petite courgette

1 tomate

2 branches de persil

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Soupe de légumes au pistou

30 g de haricots verts
30 g de petits pois frais
50 g de courgettes
60 g de pomme de terre
1 tomate
1/2 gousse d'ail
3 feuilles de basilic
Niveau d'eau 3
Garder le jus de cuisson et mixer.

Velouté de riz, brocolis et carottes

100g de brocolis
2 carottes
3 cuillères à soupe de riz cuit
une petite noisette de beurre
20 cl de lait infantile ou maternel
Niveau d'eau 3.
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le lait, le beurre et le riz.

PUREE LEGUMES

Dès 4 mois

Coulis de tomate

150g de tomates

2 feuilles de basilic

Sel (avec modération)

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le basilic et le sel et mixer.

Crème de laitue

130 g de feuilles de laitue

7 mesurette de lait infantile 2^oâge

2 brins de cerfeuil

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3

Ne pas garder le jus de cuisson et mixer avec le lait et le beurre.

Petit pot carottes

200g Carottes (couper en petits dés)

Niveau d'eau 3

5g de beurre

Conserver la moitié de l'eau de cuisson.

Petit pot épinards

110g Epinards

90g pommes de terre

50ml de lait de croissance

5g de beurre

Niveau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait de croissance et mixer.

Petit pot haricots verts

80g Haricots verts

120g pommes de terre

5g de beurre

Niveau 3

Conserver la moitié de l'eau de cuisson.

Purée de haricots verts et d'artichaut

50g d'haricots verts

1 fond d'artichaut

20cl de lait

Niveau d'eau 2.

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Purée d'asperges

100g de pommes de terre

100g d'asperges

50ml de lait de croissance

5g de beurre

Sel (avec modération)

Niveau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait de croissance et le sel et mixer.

Purée de Pa-Ca-Po

1 patate douce

1 carotte

1 morceau de potiron (pas trop gros)

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Purée douce de fenouil

50g de pommes de terre

100g de fenouil

5g de beurre

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Purée de carottes

1 grosse pomme de terre

2 petites carottes

1 branche de persil

1 pincée de sel

1 noisette de beurre

1/4 verre de lait de croissance

Niveau d'eau 3

Jeter l'eau de cuisson, ajouter le lait et mixer. 12

Purée de carottes à la ciboulette

1 pomme de terre (environ 85 g)

1 carotte (environ 100 g)

20cl de lait infantile

1 brin de ciboulette ciselé

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson. Ajouter le lait, la ciboulette et le beurre et mixer.

Purée de carottes pommes de terre navet

80g de carottes

70g de pommes de terre

50g de navets

1/2 cuillère à café d'huile d'olive

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter l'huile d'olive et mixer.

Purée de concombres

1 pomme de terre

¼ de concombre

1 cuillère à café de crème fraîche

Niveau d'eau 3.

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec la crème fraîche.

Purée de courgettes

1 courgette

1 grosse pomme de terre

Niveau d'eau 3

Garder le jus de cuisson et mixer.

Purée Halloween

100 g de chair de potiron

1 cuillerée à soupe de crème fraîche

1/2 cuillerée à café de jus de citron

1 brin de persil ciselé

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec la crème fraîche, le persil et le jus de citron.

Purée de haricots verts à l'estragon

100 g de haricots verts extra-fins frais

20cl de lait infantile

1 petite pomme de terre (environ 50 g)

1 cuillerée à café de fromage blanc battu à 40 % de matières grasses

3 feuilles d'estragon ciselée

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait, le fromage blanc et l'estragon.

Purée des 3 « P »

1 pomme de terre

1 blanc de poireau

1 tranche de potiron

Niveau d'eau 3

Garder le jus de cuisson et mixer.

Purée de petits pois nature

100g de petits pois

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Purée de poireaux/carottes

1 blanc de poireaux

1 carotte

1 cuillère à café d'huile d'olive

Niveau d'eau 3

Jeter le jus de cuisson, ajouter l'huile d'olive et mixer.

Purée de pommes de terre

1 grosse pomme de terre

10 cl de lait

1 cuillère à café d'huile d'olive (ou tournesol)

1 minuscule pincée de muscade

1 petite pincée de sel

Niveau d'eau 3

Jeter l'eau de cuisson, ajouter le lait et l'huile d'olive et mixer.

Purée de potiron et carottes

100g de potiron

30g de carottes

un petit suisse nature

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le petit suisse.

Purée de verdure (salade)

6 feuilles de laitue

une pomme de terre

une dizaine de feuilles de cresson

jus de citron

5 g de beurre

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le citron, le beurre et mixer.

Dès 6 mois

Crème d'artichaut

2 fonds d'artichaut congelés

20ml de lait de suite reconstitué ou maternel

1 noisette de beurre

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le beurre, le lait et le sel.

Crème vichyssoise

30g de blanc de poireau

120g de pommes de terre

1 branche de persil

1 noisette de beurre

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre et le sel.

Délice de légumes

1 courgette

1 aubergine

1 tomate

1/2 oignon

1 pincée de sel

un peu d'huile d'olive

Niveau d'eau 2

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter l'huile d'olive, l'oignon et le sel et mixer.

Fenouil au citron

1/2 bulbe de fenouil petit et très tendre

10g de beurre

Quelques gouttes de jus de citron

Sel

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre, le citron et le sel.

Légumes du soleil et riz

25g courgettes
15g tomates épépinées
25g carottes,
100g pommes de terre
une lamelle d'oignons
5g aubergines
30g riz (cuit à part)
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajoutez le lait et mixer.

Mouliné de carottes et semoule

75g Carottes
110g pommes de terre
15g semoule de blé dur (à cuire séparément)
20ml lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter la semoule, le lait et mixer.

Polenta au velouté de carottes

30g de polenta cuite
170g de carottes
Niveau d'eau 3.
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec la polenta.

Purée d'aubergines

100g d'aubergines
¼ de citron
1 petit-suisse nature
1 petite pincée de sel
Niveau d'eau 3.
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le sel et le petit-suisse.

Purée de céleri

100g de pommes de terre

30g de purée de céleri congelée

1 noisette de beurre

20ml de lait de suite ou maternel

Niveau d'eau 3.

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait, le beurre et la purée de céleri décongelée.

Purée de courgette au citron

150g de courgettes

20g de fromage blanc

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 pincée de sel

Laver soigneusement la courgette sans la peler

Niveau d'eau 2.

Ne pas garder le jus de cuisson et mixer avec le fromage blanc et le sel.

Purée de fenouil parfumée à l'oignon

100g de fenouil

50g de pommes de terre

10g d'oignons

1 noisette de beurre

Choisir un petit fenouil bien tendre.

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Purée au poireau

120g blancs de poireau

80g pommes de terre

5g beurre ou kiri

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié du jus de cuisson, ajouter le kiri ou le beurre et mixer.

Purée de pommes de terre aux tomates

100g de pommes de terre

100g de tomates rondes mûres

5g de beurre

1 feuille de basilic

Laver les tomates, les plonger dans l'eau chaude pendant environ 2 minutes et les peler.

Retirer les pépins.

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Purée de potiron au fenouil

160g potiron

40g fenouil

1 cuillère à café d'huile d'olive

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec l'huile.

Purée de potiron fromage blanc

160g de potiron

20ml de lait de suite ou maternel

1 petite pincée de noix de muscade

20g de fromage blanc 40%

Niveau d'eau 3.

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait et le fromage blanc.

Purée de verdure (haricots)

100 gr de haricots verts frais

1 branche de persil

1 jaune d'œuf dur

10ml de lait de suite ou maternel

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 2

Jeter le jus de cuisson, ajouter le lait et le beurre et mixer.

Variation autour de la pomme de terre

1 grosse pomme de terre

1/4 fenouil

20ml de lait 2ème âge (ou de lait 1/2 écrémé)

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait et mixer.

Dès 7 mois

Colcannon

1 grosse pomme de terre
1 blanc de poireau
1 petit chou
1/2 oignon
1 noisette de beurre
1 1/2 cuil. à soupe de crème fraîche
Niveau d'eau 2

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter la crème fraîche, le beurre et mixer.

Purée de cresson

1/2 botte de cresson
1 pomme de terre
1 cuillère de crème fraîche
Niveau d'eau 3

Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec la crème fraîche.

Purée de fenouil

1 petite pomme de terre
100 gr de fenouil
1/2 carotte pas trop grosse
20 ml de lait 2ème âge ou maternel
1 jaune d'oeuf (ou 20 gr de poisson blanc cuit et émietté)
1 noisette de beurre
1 petite pincée de cumin
Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait, le jaune d'oeuf, le beurre, le cumin et mixer.

Dès 8 mois

Purée au fromage

1 pomme de terre

1/2 petit oignon (fin)

1 cuil. à dessert d'huile d'olive

20 ml de lait de suite ou maternel

1 cuil. à soupe de fromage râpé

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait, l'huile d'olive, le fromage et mixer.

Purée de pâtes

30 à 50g de pâtes pour bébé

1 pincée de sel

1 noisette de beurre

Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.

Mixer dans le babycook avec le sel et le beurre.

Purée de riz

50g de riz

1 noisette de beurre

20ml de lait maternel ou de suite

Faites cuire le riz à part et mixer dans le babycook avec le lait et le beurre.

Dès 12 mois

Fondue de courgettes et petits morceaux

35g Pâte Bledina petites coquilles cuites

75g courgettes

100g pommes de terre,

20ml lait de croissance ou maternel

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec les pâtes et le lait.

Dès 6 mois

LES LEGUMES ET VIANDES

Blanc de poulet jardinière

20g de blanc de poulet (escalope)
1 carotte
1 navet
1 petite poignée d'haricots verts frais
2 branches de persil
1 petite pincée de sel
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Bœuf carottes

15g de steak
190g de carottes
1 lamelle d'oignon
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Couper le boeuf en tout petits dés. Garder l'eau de cuisson.

Carottes dindonneau

60g carottes
125g pommes de terre
15g dindonneau
5g de beurre
Niveau 3
Conserver la moitié de l'eau de cuisson, mixez, ajoutez le beurre et mixez à nouveau.

Caviar d'aubergines au boeuf

150g d'aubergine
15g de viande de bœuf
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3.
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Courgettes bœuf charolais

100g pommes de terre
85g courgettes,
15g bœuf Charolais
Niveau d'eau 3.
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer. 22

Couscous

15g de poulet
5g de gigot d'agneau
20g de navets
50g de courgettes
50g de carottes
40g de tomate
30g de semoule ou de la bledaline (à faire cuire à part)
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson et ajouter la semoule puis mixer.

Crème de volaille

15g de blanc de poulet
4 feuilles de laitue
30g de carottes
30g de navet
50g de courgettes
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3.
Ne pas garder le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Etuvée de haricots verts et dinde

50g Haricots verts
20g carottes
115g pommes de terre
15g dinde
20ml lait de suite ou maternel
une lamelle d'oignon
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson, ajoutez le lait et mixer.

Fondue de carottes agneau

70g carottes
110g pommes de terre
20g agneau
5g huile de tournesol
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson puis ajoutez l'huile de tournesol et mixez.

Hachis parmentier

250g de pomme de terre
1 pincée de sel
10cl de lait
5g de beurre
20g de steak de boeuf haché
2 cuil à soupe de lait concentré non sucré
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson puis ajoutez le lait et mixez.

Hachis parmentier n°2

10g de steak
10g de rôti de porc
190g de pommes de terre
1 lamelle d'oignon
3 cuillerées à soupe de lait
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson puis ajoutez le lait et mixez.

Jambon à la purée de potiron

15g de jambon blanc
200g de potiron
20ml de lait de suite ou maternel
5g de beurre
Niveau d'eau 3.
Retirer le jus de cuisson et mixer avec le lait et le beurre.

Lapin chou-fleur

15g de lapin
120g de chou-fleur
65g de pommes de terre
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson et mixer.

Mousse au jambon

1/2 tranche de jambon cuit (jambon blanc) bien maigre
2 branches de persil
100g de fromage blanc battu à 40% de matières grasses
Mixer directement tous les ingrédients sans cuire.

Pour une variante originale, remplacez le fromage blanc par une demi-banane. 24

Petit couscous agneau

1 verre de semoule ou de la bledaline (se reporter au paquet pour les quantités)

1 carotte

1 petite courgette

1 peu de blanc de poireau

30 g d'agneau cuit

du persil

1 noix de beurre ou huile

1 pincée de sel

Faites cuire la semoule à part.

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson. Ajouter la semoule, le persil, le beurre, le sel et mixer.

Petit plat fraîcheur

une 1/2 tranche de jambon blanc

5 cuil. à soupe de fromage blanc (40 % de matières grasses)

une dizaine de petits radis roses (doux de préférence)

4 feuilles de salade verte (préférez les feuilles bien vertes plus vitaminées)

une branche de persil plat

1 cuil. à café de jus de citron

Ne pas passer par l'étape cuisson. Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer.

Poulet jardinière de légumes

15g de blanc de poulet

70g de carottes

100g de pommes de terre

45g de navets

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Garder l'eau de cuisson et mixer.

Poulet pommes de terre aubergines

15g de poulet

100g de pommes de terre

100g d'aubergines

5g de beurre

Niveau d'eau 3

Garder l'eau de cuisson. Ajouter le beurre et mixer

Printanière de légumes et jambon

115g pommes de terre,
35g carottes
une lamelle d'oignons
15g haricots verts,
15g navets
15g jambon
20 ml lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le jambon, le lait et mixer.

Purée de potiron à l'œuf mimosa

150g de potiron
1 jaune d'œuf extra-frais
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3.
Ne pas garder le jus de cuisson et mixer avec le jaune d'œuf dur et le lait.

Purée rose au jambon

250g de pomme de terre
1 pincée de sel
10ml de lait
5g de beurre
1/2 tranche de jambon cuit (jambon blanc) bien maigre
Niveau d'eau 3
Faites cuire la pomme de terre. Puis salez, ajoutez le beurre et le jambon et le lait. Retirer le jus de cuisson et mixer.

Ratatouille veau pâtes

45g tomates épépinées
40g courgettes
une lamelle d'oignon
10g aubergines
20g carotte
60g pommes de terre
15g de veau
10g pâtes pour bébé (à cuire séparément)
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, les pâtes et mixer.

Riz cantonnais

30g de riz cuit

50g de petits pois

15g de jambon

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer. Mélanger avec le riz.

Sot-l'y-laisse à la compote de laitue

1/2 laitue

1 petite carotte

1 petit oignon blanc

2 branches de persil

1 petite pincée de sel

5g de beurre

les 2 sot-l'y-laisse d'un poulet rôti

Niveau d'eau 3

Faites cuire les légumes, gardez la moitié du jus de cuisson, ajoutez les sot-l'y-laisse et mixez.

Dès 8 mois

Fondue de courgettes et veau

50 gr de pomme de terre

150 gr de courgette

20 gr d'escalope de veau

50 ml de lait 2ème âge reconstitué (ou de lait 1/2 écrémé)

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait et le beurre.

Jardinière de légumes au veau

30 g de veau (escalope ou noix)

1 carotte coupée

1 petite pomme de terre

1/2 tasse de petits pois

1/2 fond d'artichaut

1/2 bulbe de fenouil

1/4 d'oignon

1 noisette de beurre

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Poulet à la provençale

30 gr de blanc de poulet

1 belle tomate

1 petit oignon

du thym, du persil et du basilic

3 cuill. à soupe rases de semoule (cuire à part)

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson. Ajouter la semoule et mixer.

Riz-carottes au poulet

40 gr de blanc de poulet

30 gr de Petits grains (à cuire à part)

1 grosse carotte

1 petit morceau de beurre

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson. Ajouter le beurre et mixer. Puis ajouter le riz.

Riz cantonnais

30g de riz cuit

50g de petits pois

15g de jambon

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer. Mélanger avec le riz.

Dès 10 mois

Bœuf carottes pâtes

20g de steak haché

100g de carottes

100g de Petites Etoiles cuites Bledina

5g de beurre

Niveau d'eau 3

Conserver l'eau de cuisson, ajouter le beurre et mixer. Puis ajouter les pâtes et mélanger.

Bœuf ficelle à la courgette

30g de filet de bœuf

120g de courgettes

1 noisette de beurre

Cerfeuil haché

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Crème d'agneau et asperges

20 gr d'agneau cuit (gigot ou côtes)

100 gr d'asperges (fraîches ou surgelées)

1 grosse pomme de terre

50 ml de fromage blanc (40 % de matières grasses)

1 branche de cerfeuil

Niveau d'eau 3

Retirer le jus de cuisson et mixer avec le fromage blanc.

Dès 12 mois (avec morceaux)

Navarin aux petits légumes

50g carottes

10g tomates

80g pommes de terre

30g haricots verts

15g petits pois

25g agneau

20g riz pour enfant (Bledina)

1ère étape

Faites cuire les légumes ensemble niveau 3. Retirer la moitié du jus de cuisson et mixer.

2ème étape

Faites cuire l'agneau niveau 3 et mixer légèrement ou passer à la moulinette.

3ème étape

Faites cuire le riz dans une casserole puis mélanger aux légumes

Servir les légumes et riz séparément de la viande.

Petites coquilles à la tomate et à la volaille

50g tomate

50g carottes

80g pommes de terre

30g de petites coquilles

20g d'escalope de poulet ou de dinde

1ère étape

Faites cuire les légumes niveau 3. Retirer la moitié du jus de cuisson et mixer.

2ème étape

Cuire la volaille niveau 3. Retirer le jus de cuisson et mixer doucement ou passer à la moulinette pour obtenir des morceaux.

3ème étape

Faites cuire les coquilles comme indiqué sur la boîte et mélanger aux légumes. Servir la viande à part.

Ratatouille poulet riz

65g tomates

50g pommes de terre

30g courgettes

10g aubergines

30g poulet

15g riz

1/2 cuil à café d'huile d'olive

Épépépinez les tomates.

1ère étape

Faites cuire les légumes niveau 3. Retirer la moitié du jus de cuisson et mixer.

2ème étape

Cuire le poulet niveau 3. Retirer le jus de cuisson et mixer légèrement ou passer à la moulinette.

3ème étape

Faites cuire le riz comme indiqué sur la boîte et le mélanger aux légumes. Servir la viande à part.

Brandade de colin

15 g de filet de colin
1 pomme de terre (environ 80 g)
20ml de lait
1 cuillerée à café de jus de citron
1/2 cuillerée à café d'aneth ciselé
1 noisette de beurre
Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le poisson, le lait, le jus de citron, le beurre et l'aneth ciselé

Astuce Vous pouvez remplacer le colin par d'autres poissons (cabillaud, sole, ...).

Brandade de poisson

1 grosse pomme de terre
20 g de filet de colin
30 ml de lait 1/2 écrémé
1 noisette de beurre
un peu de chapelure fine
Niveau d'eau 3

Faites cuire la pomme de terre et le filet de colin. Retirer le jus de cuisson et mixer avec le lait et le beurre. Placer cette purée dans un ramequin et recouvrir avec la chapelure. Faire dorer légèrement au four.

Colin et pommes à l'anglaise

20g de colin
1 pomme de terre
2 cuil à soupe de yaourt
1 petite pincée de sel
1 branche d'aneth
Niveau d'eau 3
Retirer le jus de cuisson et mixer avec le yaourt.

Dorade au concombre

20 à 30g de dorade
100g de concombre
1 pomme de terre
1 petite pincée de sel
1/4 de citron
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3

Retirer le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Merlan riz épinard

15g de filet de merlan
100g de riz cuit
100g d'épinards
5g d'huile de tournesol
Niveau d'eau 2

Conserver la moitié du jus de cuisson, ajouter l'huile de tournesol et mixer. Puis mélanger au riz.

Parmentière du pêcheur

185g pommes de terre
une lamelle d'oignons
25ml lait de suite ou maternel
15g filet de colin (lieu)
5g beurre
Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le lait, le beurre et mixer.

Petits légumes colin

85g pommes de terre
50g carottes
50g Courgettes
20ml lait de suite ou maternel
15g filet de colin (lieu)
Niveau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajoutez le lait et le beurre et mixez.

Purée de merlan

20g de filet de merlan
1/2 cuillère à café de jus de citron
5g de beurre
sel
Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre, le citron et le sel.

Pour compléter le repas : servez avec le poisson une purée de légumes.

Dès 8 mois

Bar au fenouil

150g de fenouil

25g de filet de bar

1 filet de jus de citron

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le citron et le beurre.

Brandade d'épinards

80g de pomme de terre

100g d'épinards hachés surgelés

50ml de lait de suite ou maternel

20g d'escalope de saumon

5g de beurre

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Escalope de loup (bar) au fenouil

20g de loup

1/2 bulbe de fenouil (100g environ)

2 cuil à soupe de béchamel

Niveau d'eau 3

Retirer le jus de cuisson et mixer avec la béchamel.

Vous pouvez remplacer la béchamel par une pomme de terre cuite en même temps que le fenouil.

Ratatouille colin d'alaska

70g Pommes de terre

40g courgettes

15g filet de colin d'Alaska

60g carottes

15g tomates

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

Saumon pommes de terre courgettes

20g de filet de saumon

100g de pommes de terre

100g de courgettes

5g d'huile de tournesol

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié de l'eau de cuisson, ajouter l'huile de tournesol et mixer.

Dès 12 mois

Epinards tendres et saumon

Carottes 90g

pommes de terre 80g

saumon 30g

épinards 30g

une lamelle d'oignon

5g d'huile de tournesol

Niveau d'eau 3

Etape 1 : cuire ensemble les carottes, les pommes de terre, les épinards et l'oignon. Puis, mixer légèrement ou laisser en tout petits dés.

Etape 2 : cuire le saumon puis l'émietter.

Etape 3 : ajouter l'huile de tournesol

DESSERTS

Dès 4 mois

Compote d'abricots

130g d'abricots
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer

Compote d'abricots n°2

3 ou 4 beaux abricots bien mûrs
1 cuil. à soupe de sucre en poudre ou de cassonade
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer avec le sucre.

Compote ananas pêches

65g Pommes
45g ananas
20g pêches
Niveau d'eau 3
Conserver la moitié du jus et mixer.

Compote coings poires

80g Coings
50g poires
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote de mirabelles

130g de mirabelles
1 cuillère à café de miel liquide
Niveau d'eau 2
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le miel.

Compote orange pommes

70g de pommes

60g d'oranges
Niveau d'eau 2
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer les fruits.

Compote pêches jaunes

130g de pêches

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer

Compote pêches jaunes n°2

65g Pêches jaunes

65g pommes

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote pêches fraises

55g Pêches

55g pommes

20g fraises

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote pommes ananas

70g de pommes

60g d'ananas

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié du jus et mixer.

Compote pommes bananes

100g Pommes

30g bananes

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote pommes bananes fraises

100g Pommes

20g bananes

10g fraises

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote pommes cannelle

1 ou 2 pommes golden selon l'âge de votre bébé
1/2 citron
1 pincée de cannelle en poudre
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote pommes coings

70g Pommes
60g coings
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote pommes golden

130g Pommes golden
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote pommes pêches

1 pêche
1 pomme
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote pommes poires

1 pomme
1 poire
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote pommes poires au miel

1 pomme
1 poire fondante
1 cuil à café de miel liquide (acacia, tilleul, mille fleurs)
Niveau d'eau 2
Ne pas conserver le jus et mixer avec le miel

Compote pommes poires à la cannelle

1 petite poire

1 petite pomme

1 pincée de poudre de cannelle

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer avec la cannelle.

Compote de quetsches

130g de quetsches

Niveau d'eau 2

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote de reines-claude

130g de reines-claude

Niveau d'eau 2

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Dès 6 mois

Banane au miel

1 petite banane bien mûre

1 cuillerée à café de miel liquide

Mettre la banane épluchée dans le bol mixeur sans passer par l'étape cuisson avec le miel et mixer.

Servez frais.

Compote de fruits frais

1 pomme

1 poire

Quelques framboises

Niveau d'eau 2

Conserver la moitié du jus de cuisson. Quand ils sont cuits, ôter les framboises (les enfants n'aiment pas les pépins) et mixer.

Dessert aux fruits

1 petite pomme

1 petite banane bien mûre

1 cuillerée à café de lait

1 cuillerée à café de gelée de pomme

Niveau d'eau 2.

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait et la gelée de pomme.

Mousse de banane

1 banane

1 petit suisse

une cuillère à café de sucre en poudre (ou du sucre vanillé)

Ne pas passer par l'étape cuisson et mixer dans le bol avec le sucre.

Mettre au réfrigérateur avant de servir.

Mousse aux cerises

10 cerises

1 petit suisse

un peu de sucre

Ne pas passer par l'étape cuisson et mixer dans le bol avec le sucre.

Mettre au réfrigérateur avant de servir.

Mousse de poires ananas

1 petite poire épluchée et coupée en morceaux
quelques morceaux d'ananas
1/2 cuillère à café de jus de citron
1 cuillère à café de sucre en poudre
Ne pas passer par l'étape cuisson et mixer dans le bol avec le sucre.
Mettre au réfrigérateur avant de servir.

Mousse de poires bananes

1 petite poire épluchée et coupée en morceaux
quelques morceaux d'ananas
1/2 cuillère à café de jus de citron
1 cuillère à café de sucre en poudre
Niveau d'eau 3
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le citron et le sucre.

Petit-suisse à la gelée de fruits

1 petit-suisse
1 cuillerée à café de gelée de fruits
1 cuillerée à café de lait
Mettre le petit-suisse, la gelée et le lait dans le bol mixeur sans passer par l'étape cuisson et mixer. Servez frais.

Purée aux deux fruits

1/4 pomme
1/2 banane
2 cuillerées à café de jus d'orange
1/2 cuillerée à café de miel
Niveau d'eau 2.
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le jus d'orange et le miel. Servez frais.

Dès 12 mois

Compote de rhubarbe

120g de rhubarbe
2 cuil à soupe de sucre en poudre

La veille, coupez les tiges de rhubarbe au ras des feuilles (ne conservez pas ces dernières, elles sont toxiques), retirez la fine pellicule qui les recouvre à l'aide d'un petit couteau pointu, puis coupez-les en petits tronçons.

Niveau d'eau 3
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec le sucre.

Crème de banane

1 banane
1 petit suisse
1/2 cuillère à café de sucre en poudre
1 cuillère à café de jus de citron
Ne pas passer par l'étape cuisson et mixer directement dans le bol.

Soupe d'abricots

150g d'abricots
2 cuillères à café de miel
Mixer directement sans passer par l'étape de cuisson.