

CHRISTINE BAILEY

BÉBÉ MANGE !

LES MEILLEURES RECETTES NATURELLES ET SIMPLES À PRÉPARER



LE DUC 
EDITIONS

BÉBÉ MANGE !





Nectarine et cerise (p. 35)

BÉBÉ MANGE !

Christine Bailey

LES MEILLEURES RECETTES NATURELLES ET SIMPLES À PRÉPARER

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à : <http://blog.editionsleduc.com>

Traduit de l'anglais par Julie Dufour

Titre de l'édition originale : *The Top 100 Baby Food Recipes*

Copyright © Duncan Baird Publishers, 2011

Text copyright © Christine Bailey, 2011

Commissioned photography © Duncan Baird Publishers, 2011

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris - France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-497-0

sommaire

Les symboles 6

Introduction 7

• CHAPITRE 1 :

ÉTAPE 1 : 6-7 MOIS 14

Purées cuites 20

Purées crues 36

• CHAPITRE 2 :

ÉTAPE 2 : 7-9 MOIS 42

Petits déjeuners 48

Mélanges de fruits et légumes 57

Premières protéines 63

Premiers desserts 85

• CHAPITRE 3 :

ÉTAPE 3 : 9-12 MOIS 92

Petits déjeuners 98

Pâtes à tartiner et sauces 104


Plats principaux 108


Desserts 130


Index 142





LES SYMBOLES


 **Convient aux végétariens** : la recette ne contient ni viande ni poisson ni fruits de mer et pas de produits animaux (type gélatine).


 **Sans gluten** : la recette ne contient pas de gluten, une protéine allergisante présente dans le blé, le seigle, l'orge et l'avoine.


 **Sans blé** : la recette ne contient pas de blé ou de produits dérivés du blé. Le blé est un allergène courant.


 **Sans produits laitiers** : la recette ne contient pas de produits laitiers, qu'ils soient issus de vache, de chèvre ou de brebis.


 **Sans œufs** : la recette ne contient pas d'œufs (ni blanc ni jaune) ni de produits à base d'œufs. Les œufs sont un allergène courant.

 **Sans noix** : la recette ne contient ni noix ni huile de noix ou autres produits dérivés. Les graines peuvent remplacer les noix.

 **Sans graines** : la recette ne contient pas de graines. Le sésame est un allergène courant présent dans la crème de sésame, base du houmous. Vous pouvez remplacer les graines par des noix.

 **Sans citron** : la recette ne contient ni citron ni zeste ni acide citrique.

 **Sans sucre** : la recette ne contient pas de sucre ni de produits sucrés (miel, sirop d'érable...).

 **Sans soja** : la recette ne contient pas de produits à base de soja (tempeh, sauce soja, tofu, miso, lait de soja ou yaourt au soja). Le soja est un allergène courant.

INTRODUCTION

À partir du moment où votre bébé naît, vous vivez d'innombrables « premières fois » : la première fois qu'il vous regarde, son premier sourire, sa première dent. Maintenant, bienvenue à ses premiers repas « solides ». Nourrir votre bébé avec une alimentation saine est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez lui faire. De nombreuses études montrent que ce que les bébés mangent durant leur première année affecte profondément leur croissance, leur développement et leur santé générale, pas seulement maintenant, mais pour toute leur vie. De plus, si vous commencez très tôt à donner à votre bébé une alimentation saine et variée, vous pouvez influencer ses préférences et ses papilles gustatives. Vous allez encourager

son ouverture d'esprit en diversifiant son alimentation et, très important, il sera plus enclin à choisir une nourriture saine en grandissant.

À PROPOS DE CE LIVRE

Que ce soit votre premier bébé ou non, le sevrage est une étape difficile, on se sent seule, désarmée... et c'est là qu'intervient ce livre. Ce guide déborde d'informations pratiques et de recettes délicieuses pour rendre la transition entre le lait exclusif et l'alimentation solide aussi facile et agréable que possible. Rempli de conseils nutritionnels et d'astuces concrètes, il vous aidera à choisir les meilleurs aliments pour votre bébé.

Ce livre est divisé en fonction des étapes que Bébé et vous aurez à franchir : une première étape avec des purées et des soupes légères ; une deuxième étape consacrée aux purées plus consistantes ; enfin une dernière étape qui réunit petits déjeuners, plats principaux et desserts. Le but est d'initier votre enfant à des saveurs qu'il appréciera tout au long de sa vie.

Toutes les recettes vous encouragent à utiliser des aliments sains et frais, et toutes sont préparées avec des ingrédients riches en saveurs et en nutriments. La plupart des recettes peuvent être congelées en portions individuelles pour vous permettre d'avoir à tout moment des repas pratiques et sains sous la main.

POUR COMMENCER

L'idéal est de donner exclusivement du lait maternel ou en poudre jusqu'à 6 mois. Le lait maternel constitue le meilleur aliment possible pour le nouveau-né car il contient

tous les nutriments dont il a besoin, et dans les bonnes proportions. Les études montrent qu'introduire des aliments solides trop tôt – alors que les systèmes digestif et immunitaire du bébé sont encore en plein développement, occupés à fabriquer leurs propres anticorps – peut augmenter les risques d'allergies et d'intolérances alimentaires. Si vous avez l'impression que votre bébé pourrait être sevré avant 6 mois, sachez que l'OMS (l'Organisation mondiale de la santé) recommande d'attendre au moins ses 4 mois pour commencer. Les indications de l'OMS sont importantes, mais chaque bébé est unique et entre 4 et 6 mois, on ne peut pas vraiment définir de poids ou d'âge clé qui signale que le temps du sevrage est arrivé. À 6 mois, les besoins nutritionnels d'un bébé ne peuvent plus être satisfaits par le simple lait maternel ou en poudre, insuffisamment riche en fer. C'est aussi un moment important pour le développement physique de votre

LES SIGNES DE SEVRAGE

Votre bébé est prêt à être sevré lorsqu'il montre plusieurs des signes suivants :

- Il demande du lait plus fréquemment ou apparaît agité ou insatisfait après une tétée ou un biberon entier.
- La faim le réveille la nuit alors qu'il dormait bien jusque-là.
- Il met des choses dans sa bouche et fait des mouvements de mastication.
- Si vous lui tendez une cuillère de riz, il la prend dans la bouche plutôt que de la repousser avec la langue.
- Il s'intéresse à ce que vous mangez.

D'autres signes montrent que votre bébé est physiquement prêt à être sevré.

Par exemple :

- Il tient sa tête droite et en contrôle les mouvements.
- Il se tient bien assis lorsqu'il est soutenu.
- Il arrive à bien saisir les objets entre ses doigts.

bébé, notamment de ses muscles faciaux. Encourager à mâcher peut ainsi aider au développement de la parole.

Au début de chaque chapitre, je vous propose un tableau de sevrage pour vous aider à mettre en place un programme alimentaire adapté et vous faciliter la vie. Utilisez ces tableaux comme des guides pour savoir quels aliments peuvent être introduits et à quel moment.

Équipement

Vous aurez besoin d'un cuit-vapeur et d'un mixeur ainsi que d'un moulin à poivre et d'une passoire pour éliminer peaux et matières fibreuses. Utilisez des bacs à glaçons stérilisés pour congeler les purées en petites portions ainsi que des pots en plastique congelables avec couvercles pour les portions plus grandes. Vous pouvez ensuite transvaser les cubes de purée congelée dans des sacs de congélation étiquetés et datés pour gagner de la place.

ATTENTION À LA PROPRETÉ

Pour garder la nourriture saine, suivez ces règles d'hygiène basiques :

- Stérilisez toutes les bouteilles, les tasses et les récipients. Le cycle le plus chaud de votre lave-vaisselle est suffisant pour les bols, les assiettes et les couverts.
- Lavez-vous les mains avant et pendant la préparation et lavez les mains de votre bébé avant qu'il mange.
- Utilisez des ustensiles différents pour les aliments cuits et crus et lavez-les à l'eau chaude savonneuse ou dans un lave-vaisselle sur un cycle chaud.
- Lavez les sols régulièrement, passez un coup d'éponge sur les chaises hautes, les tables et nettoyez les surfaces avec un spray antibactérien.
- Réfrigérez entre 1° et 5 °C et congelez en dessous de -18 °C. Conservez la viande crue en bas du frigo et emballez bien la nourriture pour éviter la contamination entre les aliments.

RÉALISATION

Une fois que vous avez l'équipement, il vous faut le savoir-faire. Voici donc quelques petites astuces.

L'achat et la préparation

Choisissez autant que possible des aliments bio pour votre bébé. Lavez les fruits et légumes et pelez-les, surtout s'ils ne sont pas bio. De toute façon, pelez même les produits bio car la peau renferme des fibres dures qui peuvent perturber la digestion de votre bébé. Coupez les fruits et légumes en morceaux de taille identique pour les cuire de façon homogène. Les purées de fruits ne devraient pas poser de problème puisque les morceaux vont directement dans le mixeur.

La cuisson vapeur

C'est la cuisson qui conserve le mieux les nutriments. Si vous n'avez pas de cuit-vapeur, utilisez une casserole avec un peu

d'eau dedans. Portez à ébullition, puis réduisez la chaleur au minimum, mettez-y les aliments, couvrez la casserole, et faites cuire le moins longtemps possible.

Le mélange et les portions

Pendant l'étape 1 et le début de l'étape 2, mixez les aliments en une purée lisse. Plus tard, vous pourrez vous contenter de les écraser en petits morceaux pour encourager la mastication. Quelques végétaux riches en amidon comme les pommes de terre peuvent devenir un peu gluants si vous les mixez, hachez-les plutôt.

Toutes les recettes de ce livre vous indiquent le nombre de portions selon la phase de sevrage. Ce nombre est toutefois approximatif : une portion moyenne peut ne pas suffire pour un bébé qui a un gros appétit. De toute façon, votre bébé vous dira quand il en aura eu assez.

Conserver et réchauffer

Laissez refroidir les aliments avant de les couvrir et de les mettre au frais. Si vous congelez de la nourriture, emballez-la bien pour éviter les brûlures de gel et la contamination entre aliments. Ne recongelez jamais des produits décongelés. Réchauffez de manière à ce que ce soit brûlant puis laissez tiédir avant de servir. Ne réchauffez jamais un plat plus d'une fois.

LA DIVERSITÉ NUTRITIONNELLE

Lorsque vous commencez le sevrage, votre bébé continue à tirer la plupart de ses nutriments du lait mais, en quelques semaines, la nourriture solide va devenir son alimentation principale. Il a donc besoin des bons nutriments dans les bonnes proportions dès le départ.

Les vitamines et minéraux

Les aliments qui sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants assurent un

fonctionnement optimal des systèmes organiques de votre bébé, surtout de son immunité. Les vitamines A, B, C, D et E, le calcium, le magnésium, le fer, le zinc et le sélénium sont particulièrement importants. Chaque recette de ce livre mentionne ses bienfaits pour l'organisme en détaillant ses apports nutritionnels.

Des acides gras pour des cellules en bonne santé

Votre bébé a besoin de bons acides gras (oméga 3, 6 et 9) pour son cerveau et son système nerveux, ainsi que pour ses cellules. Les meilleures sources d'oméga 3 sont les poissons gras (thon, saumon, maquereau, sardine, truite et hareng), les fruits de mer, les huiles de chanvre, de pépins de courge, de noix ou de lin. Les viandes, les œufs et le lait fournissent également des oméga 3. On trouve des oméga 6 dans la plupart des noix, des graines et des avocats. Votre bébé a aussi

besoin d'oméga 9, ou acides gras mono-insaturés, que l'on trouve dans les olives, l'huile d'olive, les avocats et l'huile de noix. Lorsque vous en serez à l'étape 3, intégrez deux portions de poissons gras par semaine à l'alimentation de votre bébé. Ajoutez alors des céréales et d'autres sources d'oméga 3 deux à trois fois par semaine.

Votre bébé a besoin d'acides gras saturés (dans la viande et les aliments non allégés) pour avoir des cellules en bonne santé, résister au froid et profiter des vitamines solubles dans les graisses (A, D, E et K). Attention toutefois à ne pas trop lui en donner, car les graisses saturées sont difficiles à digérer.

Des glucides pour l'énergie

À partir de l'étape 2, les glucides, ou hydrates de carbone, devraient représenter environ 60 % (deux ou trois portions) de l'apport journalier nutritionnel de Bébé. Les

glucides complexes sont les plus riches en nutriments et en fibres. On les trouve dans les céréales complètes, les graines, les fruits et les légumes. Cependant, les bébés en dessous de 12 mois ne supportent pas les fibres en trop grande quantité. Donnez donc une association de produits complets et produits « blancs », c'est-à-dire des glucides simples.

Des protéines pour la croissance

À l'étape 3, Bébé doit manger au moins une portion de protéines animales ou deux portions de protéines végétales chaque jour, plus une ou deux portions de produits laitiers entiers. Donnez-lui des protéines qui fournissent les neuf acides aminés essentiels (ceux que l'organisme ne peut pas fabriquer lui-même), présents dans les produits animaux (viande, poisson, œufs et produits laitiers). Le soja et le quinoa fournissent des protéines végétales complètes.

DIVERSIFIEZ LES ALIMENTS

Les recettes ont été soigneusement planifiées pour introduire de la variété dans l'alimentation de votre bébé. Non seulement cela va éduquer ses papilles, mais ces recettes garantissent l'apport quantitatif nutritionnel adéquat. Certains aliments ne conviennent pas durant les premières étapes du sevrage, ainsi mes recettes ont été soigneusement élaborées pour éviter les allergènes courants (gluten, blé, produits laitiers). Elles évitent aussi autant que possible les aliments nocifs pour Bébé comme le sel, le sucre (y compris le miel pour les enfants en dessous de 12 mois), les additifs chimiques et les conservateurs (je pense notamment aux E110, E120 et autres E nocifs). Vous trouverez donc de nombreuses recettes sans gluten et sans blé, ainsi que des suggestions d'herbes, d'épices (pour le goût) et de fruits (pour une douceur sucrée naturelle).



ÉTAPE 1

6-7 MOIS

À 6 mois, votre bébé est prêt pour les aliments solides. Cette première étape est une phase de croissance rapide et il est crucial qu'il mange des aliments sains pour son développement. Dans cette partie, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour commencer cette initiation, à savoir un guide pour les deux premières semaines de sevrage ainsi que des purées délicieuses, nourrissantes et faciles à réaliser. Elles permettent toutes une bonne digestion et regorgent de nouveaux arômes stimulants. Commencez avec les purées à un seul ingrédient, comme la carotte ou la courge butternut cuite, avant de passer aux associations. Avec les purées de fruits, succès garanti : leur goût sucré naturel flatte instantanément les petits palais.



Depuis sa naissance, Bébé n'a connu que le goût du lait. Pendant la première étape du sevrage, il reste la principale source d'énergie et de nutriments, il faut donc continuer à lui en donner. Le sevrage est un processus progressif. Son palais délicat doit s'accoutumer à des arômes forts qui, pour nous, sont habituels : les carottes, le brocoli, les poires, etc., sont tout nouveaux pour lui. La meilleure manière de faire accepter à Bébé ces premiers aliments solides est de les rendre les plus doux possible au goût et de choisir le bon moment pour les donner.

PREMIERS GOÛTS, PREMIÈRES TEXTURES

Comme premier repas idéal pour votre bébé, je recommande une demi-cuillère à café de Riz pour bébé cuit et tiède (voir p. 20) mélangé à son lait habituel. Le goût est neutre, donc moins susceptible d'être rejeté et, sa texture étant assez fluide

(comme de la crème liquide), il est facile à avaler. Après deux jours de ce régime, vous pouvez essayer les premières recettes de cette partie. N'introduisez qu'une purée à la fois pour identifier facilement quel aliment entraîne un rejet. Après un jour ou deux d'un aliment, passez au deuxième, puis commencez les associations.

Allégez vos purées avec de l'eau minérale ou du lait maternel ou en poudre.

HEURES DES REPAS ET QUANTITÉS

Le tableau des repas (p. 18-19) vous accompagnera pendant les deux premières semaines de sevrage. Commencez toujours le sevrage lors du repas du midi (vers 11 heures, puis vous pourrez retarder vers 12 heures à l'étape 2), cela vous permettra de repérer toute réaction négative que votre bébé pourrait avoir.

Un repas solide constitué de seulement 1 à 2 cuillères à café de purée par jour est suffisant la première semaine. Vous

pouvez augmenter à 1 à 2 cuillères à soupe (l'équivalent d'un glaçon) la deuxième semaine, et proposer un peu d'eau (vers 17 heures) et une collation si votre bébé a faim. Au fur et à mesure qu'il prend l'habitude de « mâcher », augmentez progressivement les quantités. Il vous dira quand il en aura assez.

BESOINS EN LAIT

La quantité de lait maternel à donner dépend de l'âge de Bébé et de son poids. À 6 mois environ, un bébé consomme généralement 185 à 220 ml quatre fois par jour. Lorsque vous intégrez des aliments solides, les besoins en lait diminuent, mais la plupart des bébés ont encore besoin de 500 à 600 ml de lait par jour.

Étape n° 1 : Aliments conseillés / Aliments à éviter	
Légumes	Conseillés (cuits) : betterave, brocoli, carotte, chou-fleur, céleri-rave, courgette, fenouil, panais, petit pois, pomme de terre, citrouille, courge, épinard, rutabaga, patate douce.
Fruits	Conseillés (cuits) : pomme, abricot, baies, cerise, goyave, poire, prune, grenade. Conseillés (crus et mûrs) : abricot, avocat, banane, figue, mangue, melon, pêche, papaye, prune, kaki ; fruits secs en petites quantités seulement. Déconseillés : agrumes, kiwi, fraise, tomate.
Protéines	Déconseillés : viande, volaille, poisson, coquillage.
Autres	Conseillés : Riz pour bébé (voir p. 20) ou riz normal cuit et réduit en purée. Déconseillés : céréales au gluten (avoine, seigle, orge, blé), œufs, produits laitiers, haricots et légumineuses, soja, sel, sucre, miel et édulcorants artificiels, bouillons salés et sauces, aliments transformés, noix, graines et huiles.
Liquides	Conseillés : lait maternel ou en poudre, eau minérale adaptée entre les repas.

ÉTAPE 1 : GUIDE DES PREMIERS ALIMENTS

Basez-vous sur ce tableau pendant les deux premières semaines de sevrage mais n'hésitez pas à intervertir les différentes purées de l'étape. Les quantités sont à adapter selon les besoins de votre bébé. L'objectif est de passer à trois repas solides par jour à partir de la deuxième semaine, mais ne vous inquiétez pas si votre bébé n'en veut qu'un, et même en petite quantité (à raison de 1 cuillère ou 2). Écoutez-le. Rappelez-vous que le déjeuner se prend à environ 11 heures et le goûter à environ 17 heures.

Jour	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Coucher
1	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à c. de <i>Riz pour bébé*</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée	Biberon/tétée
2	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à c. de <i>Riz pour bébé</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée	Biberon/tétée
3	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à c. de <i>Carotte toute douce</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée	Biberon/tétée
4	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à c. de <i>Carotte toute douce</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée	Biberon/tétée
5	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à c. de <i>Courge butternut au four</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée	Biberon/tétée
6	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à c. de <i>Courge butternut au four</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée	Biberon/tétée
7	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à c. de <i>Compote de poires ou de pommes</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée	Biberon/tétée

* L'italique renvoie aux recettes de ce livre (de la p. 20 à la p. 41).

Jour	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Coucher
8	Biberon/tétée ; <i>Compote de pommes</i> s'il a faim*	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à s. de <i>Mixte de poire et panais</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; <i>Carotte toute douce</i> s'il a faim	Biberon/tétée
9	Biberon/tétée ; <i>Melon magique</i> s'il a faim	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à s. de <i>Céleri-rave et pomme</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; <i>Courge butternut au four</i> s'il a faim	Biberon/tétée
10	Biberon/tétée ; <i>Papaye douce</i> s'il a faim	Biberon/tétée ; 1 à 2 c. à s. de <i>Céleri-rave et pomme</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; <i>Riz pour bébé</i> avec du <i>Melon magique</i> s'il a faim	Biberon/tétée
11	Biberon/tétée ; <i>Papaye douce</i> s'il a faim	Biberon/tétée ; 2 à 3 c. à s. de <i>Fenouil et pomme</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; <i>Mixte de poire et panais</i> s'il a faim	Biberon/tétée
12	Biberon/tétée ; <i>Abricot et carotte</i> s'il a faim	Biberon/tétée ; 2 à 3 c. à s. de <i>Fenouil et pomme</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; <i>Courge butternut au four</i> s'il a faim	Biberon/tétée
13	Biberon/tétée ; <i>Paradis tropical</i> s'il a faim	Biberon/tétée ; 2 à 3 c. à s. de <i>Bouillie mentholée de pois et courgette</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; <i>Carotte toute douce</i> s'il a faim	Biberon/tétée
14	Biberon/tétée ; <i>Paradis tropical</i> s'il a faim	Biberon/tétée ; 2 à 3 c. à s. de <i>Patate douce et brocoli</i>	Biberon/tétée	Biberon/tétée ; <i>Bouillie mentholée de pois et courgette</i> s'il a faim	Biberon/tétée

* C'est votre enfant qui déterminera les quantités. Il vous dira quand il en aura assez.

ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 7 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

Le riz brun est la graine de riz entière dont on a ôté uniquement l'enveloppe externe. Spécialement riche en fibres solubles, il peut aider au transit et lutter contre la constipation. Tous les riz sont de bonnes sources de vitamines B, de sélénium, ainsi que d'énergie à libération prolongée, parfait pour les bébés qui ont constamment faim. Le riz ne contient naturellement pas de gluten, ce qui facilite la digestion pour un système digestif en plein développement.



riz pour bébé

Ce mélange de poudre de riz et d'eau est nourrissant et dégage un arôme subtil, ce qui en fait le premier aliment solide parfait, seul au début, puis dans les purées pour les épaissir. Le riz pour bébé ne contient toutefois pas de fer. Alors dès que votre bébé est prêt, incluez suffisamment d'aliments riches en fer à son alimentation, en plus du lait. Une combinaison à 50/50 de riz blanc et brun empêche une surcharge en fibres solubles, que le petit ventre délicat de votre bébé peut avoir du mal à digérer.

50 g de riz blanc et brun**Lait maternel ou lait en poudre**

- 1** Mixez le riz cru jusqu'à obtenir une fine poudre.
- 2** Mettez cette poudre dans une casserole puis versez 250 ml d'eau bouillante dessus. Faites cuire 5-6 minutes à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que la mixture ait épaissi.
- 3** Retirez le riz du feu et incorporez le lait maternel ou en poudre pour obtenir une purée légère et crémeuse.



carotte toute douce

Naturellement sucrée et d'une texture onctueuse et crémeuse, la carotte est un excellent choix pour introduire les légumes dans l'alimentation de votre bébé. Choisissez autant que possible des carottes biologiques car les autres peuvent être particulièrement riches en résidus de pesticides.

**300 g de carottes lavées,
pelées et découpées en
rondelles**

- 1** Cuisez les carottes à la vapeur pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2** Mixez les carottes cuites pour obtenir une texture onctueuse puis ajoutez un peu d'eau du cuit-vapeur ou d'eau minérale pour obtenir une purée légère et onctueuse.



ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 12 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

Les carottes fournissent une multitude d'antioxydants comme la vitamine C et E, les carotènes, y compris du bêta-carotène, que l'organisme de votre bébé transforme en vitamine A. Cette vitamine est essentielle pour la vision, la santé de la peau et le bon fonctionnement du système immunitaire. Les fibres solubles de la carotte aident à réguler les niveaux de sucre dans le sang, ce qui est important pour canaliser l'énergie de votre bébé.

ENVIRON 8 À 12 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 40 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

La courge butternut (ou « doubourre ») est truffée de nutriments protecteurs. Elle est riche en caroténoïdes, notamment en lutéine et zéaxanthine, et en vitamines C et E. Ces antioxydants sont essentiels pour la santé de la peau, des yeux et des poumons, ainsi que pour le système immunitaire. La courge butternut est aussi une excellente source de fibres solubles qui aident le système digestif et le transit.



courge butternut au four

Les premières purées doivent être simples à réaliser et délicieuses pour votre bébé, c'est pourquoi la courge butternut cuite au four est parfaite. La cuisson demande très peu de préparation, mais sublime le goût, caramélisant les sucres naturels pour créer une purée sensationnelle que les bébés adorent. Vous pouvez utiliser tout type de courge, même une citrouille.

1 courge butternut non pelée, épépinée et coupée en morceaux

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Emballez les morceaux de courge dans un papier d'aluminium et mettez-les au four pendant 40 minutes (jusqu'à ce qu'ils soient très tendres).

2 Laissez refroidir pour pouvoir manipuler les morceaux, puis récoltez la chair et mettez-la dans un mixeur.

3 Mixez jusqu'à obtenir une purée onctueuse et crémeuse, ajoutez un peu d'eau minérale pour alléger la purée et lui donner la consistance voulue.



compote de poires

Agréablement sucrée, la poire est rarement allergisante. Choisissez des poires bien mûres, plus riches en nutriments et en goût. Si vous voulez épaissir cette purée, utilisez du Riz pour bébé (voir p. 20) durant les deux à quatre premières semaines, puis une fois que vous avez fini d'introduire tous les aliments un par un, ajoutez une petite banane écrasée.

2 poires mûres, pelées, évidées et coupées en morceaux

Du Riz pour bébé (voir p. 20) ou une banane écrasée pour épaissir si besoin

1 Cuisez les poires à la vapeur pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2 Mixez-les jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Épaississez avec un peu de Riz pour bébé ou une banane écrasée, si nécessaire.



ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 12 minutes + préparation du riz

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

Les poires sont des fruits à faible index glycémique, ce qui signifie qu'elles libèrent progressivement l'énergie dans le sang, aidant ainsi à équilibrer les niveaux de sucre sanguin. Les poires contiennent également de la pectine, une forme de fibre soluble qui aide le système digestif à fonctionner de manière optimale, ainsi que les vitamines A, C et E antioxydantes, du potassium et du cuivre. L'iode des poires aide à optimiser le rôle de la thyroïde qui assure le bon fonctionnement du métabolisme.

ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 12 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

La spiruline ou l'herbe de blé son riches en nutriments excellents pour la santé comme la chlorophylle dont la composition est similaire au sang humain et qui oxygène les cellules de l'organisme. Très détoxifiants, ces super-nutriments fournissent également des vitamines B pour la production de l'énergie, ainsi que des antioxydants comme les vitamines C, E, et le carotène, qui protègent le système immunitaire. Les pommes fournissent une bonne source de pectine, une forme de fibre soluble qui aide à éliminer les toxines de l'organisme et à nourrir les bonnes bactéries.



compote de pommes

Classée parmi les meilleurs premiers aliments pour votre bébé, la compote de pommes est une valeur sûre. Sa douceur sucrée est plébiscitée par tous les nourrissons. Cette version de compote de pommes inclut de la spiruline ou bien de l'herbe de blé en poudre, une manière simple et efficace d'enrichir le contenu nutritionnel de cette purée.

2 pommes pelées, évidées et coupées en tranches

1 c. à s. d'herbe de blé ou de spiruline en poudre

- 1** Faites cuire les pommes à la vapeur pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2** Mixez-les avec la poudre et 1 à 2 c. à s. d'eau minérale jusqu'à obtenir une texture onctueuse.





mixte de poire et panais

Délicieusement sucré et agréablement onctueux, le panais est un excellent premier légume pour votre bébé. Mais, comme il peut parfois s'avérer un peu sec, j'aime le mixer avec de la poire juteuse. Si vous ne trouvez pas de panais, essayez la carotte. La recette en sera tout aussi délicieuse et facile à digérer.

1 panais pelé et coupé en cubes (ou 1 carotte pelée coupée en cubes)

1 poire pelée, évidée et coupée en morceaux

1 Faites cuire le panais à la vapeur pendant 5 minutes puis ajoutez la poire et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les deux soient tendres.

2 Mixez le panais et la poire jusqu'à obtenir une texture douce et onctueuse. Ajoutez un peu d'eau de cuisson ou minérale pour alléger si nécessaire.



ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 17 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

Le panais fournit une multitude de sucres naturels et de fibres solubles pour aider à réguler l'énergie du bébé plus tard dans la journée. Riche en antioxydants (vitamines C et E) et autres nutriments, le panais aide à améliorer la santé immunitaire de votre bébé. Il contient également une grande quantité de potassium, utile pour les fonctions musculaires et nerveuses.

ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 17 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

La patate douce est riche en bêta-carotène, fibres solubles et vitamines A et C, ainsi qu'en fer et cuivre qui soutiennent activement le système immunitaire et la santé de la peau du bébé. Les fibres de la patate douce contribuent à libérer lentement l'énergie dans la circulation de votre bébé, pour son tonus et le bon fonctionnement de son tube digestif.



patate douce et brocoli

Le brocoli et les autres légumes crucifères sont remplis de bonnes choses pour la santé, il est donc important d'encourager votre bébé à les apprécier dès son plus jeune âge. Pour tempérer le fort arôme du brocoli, combinez-le avec la patate douce.

1 petite patate douce pelée et coupée en petits cubes

150 g de brocoli détaché en petites fleurettes

1 Faites cuire la patate douce à la vapeur pendant 5 minutes puis ajoutez le brocoli et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les deux légumes soient tendres.

2 Mixez les légumes pour obtenir une texture onctueuse et ajoutez un peu d'eau de cuisson ou minérale pour alléger si nécessaire.





céleri-rave et pomme

Le céleri-rave et la pomme forment une association crémeuse. Comme les autres légumes-racines, le céleri-rave a un goût naturellement doux et sucré, idéal pour une des premières purées. Si vous ne trouvez pas de céleri-rave, remplacez-le par du chou-fleur.

150 g de céleri-rave, pelé et coupé en cubes (ou 150 g de chou-fleur détaché en petites fleurettes)

1 pomme pelée, évidée et coupée en morceaux

- 1** Faites cuire le céleri-rave et la pomme à la vapeur pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2** Mixez-les jusqu'à obtenir une texture onctueuse et crémeuse et ajoutez un peu d'eau de cuisson ou bouillie pour alléger si nécessaire.

ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 12 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

Racine riche en amidon, le céleri-rave contient beaucoup de fibres solubles qui favorisent la digestion ainsi que de la vitamine C, stimulante pour le système immunitaire. Bonne source de vitamine K, de manganèse et de potassium, le céleri-rave peut aider à renforcer les os en développement du bébé et réguler son fonctionnement nerveux et musculaire.



* fenouil et pomme

BIENFAITS

Le fenouil contient une dose appréciable d'antioxydants, y compris de la quercétine, de la rutine et de la vitamine C. Le potassium et les fibres du fenouil sont bons pour le cœur et le système digestif et ses propriétés antimicrobiennes peuvent protéger des désagréments digestifs.

Connu pour ses bienfaits au niveau de la digestion, le fenouil est traditionnellement utilisé comme remède pour calmer les spasmes intestinaux et libérer les gaz, deux facteurs de colique chez les bébés. La pomme fournit de la pectine et des fibres solubles pour calmer et apaiser le système digestif.



Le fenouil au goût anisé et la pomme sucrée donnent une purée nourrissante, légère et rafraîchissante, spécialement douce pour le système digestif de votre bébé et pourtant suffisante pour la journée. Si vous ne trouvez pas de fenouil, remplacez-le par une pomme de terre.

1 petit fenouil (feuilles extérieures retirées) coupé finement ou 1 pomme de terre pelée et coupée en petits cubes

2 pommes pelées, évidées et coupées en morceaux

1 Faites cuire le fenouil et les pommes à la vapeur pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2 Mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse et ajoutez un peu d'eau de cuisson ou minérale pour alléger si nécessaire.

ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

7 + 12 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

Si vous allaitez, la tisane de fenouil peut aider à stimuler la production de lait.



ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

10 + 15 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

La betterave aide votre bébé à optimiser sa formule sanguine et évite la fatigue. C'est aussi un puissant nettoyeur interne et une magnifique source d'antioxydants comme la bêta-cyanine. Celle-ci protège le foie et aide à produire de la bile, nécessaire pour digérer les graisses.



betterave et grenade

D'un rouge vif, cette purée concentrée en énergie est sûre de remporter les faveurs de votre bébé. À l'étape 1 du sevrage, il faut épépiner la grenade mais à l'étape 2 vous pouvez ajouter les pépins à la cuisson. Si vous ne trouvez pas de grenade, remplacez-la par des prunes.

2 betteraves crues pelées et coupées en petits cubes

1 grenade coupée en deux ou 2 prunes rouges coupées en deux et dénoyautées

- 1** Mettez les betteraves et les prunes, si vous avez opté pour elles, dans une petite casserole et recouvrez d'eau. Portez à ébullition puis réduisez le feu, couvrez et faites cuire doucement pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les betteraves soient vraiment tendres.
- 2** Pressez la grenade et récoltez le jus des deux moitiés dans un bol. Filtrez pour retirer les pépins et la peau blanche.
- 3** Mixez la betterave et le jus de grenade (ou les prunes) jusqu'à obtenir une texture onctueuse.



pomme et avocat

Crémeux et nourrissant, ce mélange est parfait pour les bébés qui ont de l'appétit. Choisissez un avocat mûr que vous pourrez mixer facilement avec la pomme cuite. Les aliments crus sont particulièrement bons pour votre bébé car ils conservent tous leurs nutriments essentiels.

2 pommes pelées, évidées et coupées en dés

1 avocat

- 1** Faites cuire les pommes à la vapeur pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2** Pendant ce temps, pelez l'avocat, dénoyautez-le et coupez la chair en morceaux.
- 3** Mixez la chair de l'avocat et les pommes cuites jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Ajoutez un peu d'eau de cuisson ou minérale pour alléger si nécessaire.



ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 12 minutes

CONSERVATION

Ce mélange est meilleur consommé immédiatement. Laissez refroidir, couvrez et réfrigérez 1 journée maximum (ne vous inquiétez pas si l'avocat change de couleur, il est toujours bon). Ne pas congeler.

BIENFAITS

Les avocats regorgent d'acides gras mono-insaturés, source d'énergie indispensable à votre bébé, ainsi que de vitamines B essentielles (y compris les folates), du zinc et de la vitamine E pour aider ses fonctions immunitaires, favoriser la cicatrisation en cas de blessures et garder sa peau souple et douce.

ENVIRON 4 PORTIONS

PRÉPARATION + CUISSON

5 + 12 minutes

CONSERVATION

Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez jusqu'à 2 jours, ou congelez jusqu'à 1 mois.

BIENFAITS

Les légumes-racines comme la carotte, le rutabaga et la patate douce regorgent de caroténoïdes et de vitamine C. Plus ces végétaux sont oranges, plus ils contiennent de bêta-carotène, la forme végétale de la vitamine A, bénéfique pour la peau de votre bébé. Les légumes-racines sont truffés de sucres naturels qui fournissent une source d'énergie libérée progressivement. Riches en fibres solubles, ils sont faciles à digérer et utiles pour prévenir la constipation.



mélange de racines

Votre bébé va adorer cette purée orange admirablement crémeuse, préparée à partir de racines douces pour son ventre. Coupez les légumes en cubes de taille similaire pour assurer une cuisson homogène.

100 g de patate douce pelée et coupée en petits cubes

1 carotte pelée et coupée en épaisses rondelles

75 g de rutabaga ou 1 panais pelé et coupé en petits cubes

- 1** Faites cuire les légumes à la vapeur pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2** Mixez les légumes jusqu'à obtenir une texture onctueuse et ajoutez un peu d'eau de cuisson ou minérale pour alléger si nécessaire.

