



# Des bonnes recettes... pour les petits

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE





# Des bonnes recettes

...pour les petits

Lors de la diversification alimentaire,  
il faut proposer à bébé des recettes au goût simple,  
faites avec des légumes et des fruits de saison.

Ainsi, il prendra dès son plus jeune âge  
de bonnes habitudes alimentaires, importantes  
pour sa santé et son environnement.

Ces recettes conviennent aux enfants dès 12 mois, elles sont adaptables à toute la famille, du plus petit au plus grand.

Lors du repas de midi, vous pouvez ajouter une cuillerée à soupe de viande ou de poisson aux légumes.

Une alimentation équilibrée est synonyme d'une alimentation variée qui respecte les besoins élémentaires. Elle doit apporter l'énergie et les nutriments nécessaires chaque jour au bon fonctionnement de notre corps.





# Pourquoi ces bonnes recettes ...pour les petits ?

Ces différentes recettes contiennent des aliments essentiels à la bonne croissance de votre bébé.

Les légumes et fruits frais sont riches en vitamines et sels minéraux, mais aussi en cellulose permettant un bon transit intestinal. Ils seront lavés avec soin ou pelés pour éliminer toute trace de pesticides.

Les céréales comme la semoule appartiennent des sucres lents, des protéines végétales, du phosphore et du potassium.

Le lait et les produits laitiers sont riches en protéines, calcium et vitamines. On considère qu'un enfant doit consommer un demi-litre de lait chaque jour mais qu'on peut le remplacer par des yaourts, petits suisses et desserts à base de lait. Vous pouvez préparer les recettes pour bébé avec du lait de croissance riche en fer et en acides gras essentiels.

Ne pas utiliser de lait cru, ni de lait à 0% de matière grasse





# Crème d'artichaut

## Ingrédients pour une portion :

- 1 cœur d'artichaut frais ou congelé,
- 1 petite pomme de terre, 20 cl de lait,
- 1 noisette de beurre.

Faire cuire l'artichaut et la pomme de terre à la vapeur 15 min. Ajouter le lait chaud. Mixer et ajouter le beurre

# Semoule de framboises

## Ingrédients pour une portion :

15 cl de lait, 1 cuillerée à café arasée de sucre,  
1 cuillerée à soupe de semoule fine  
et 1 cuillerée à soupe de framboises.

Verser en pluie la semoule dans le lait  
bouillant. Ajouter le sucre  
Laisser cuire 5 min. Laisser refroidir  
et ajouter les framboises mixées.

un dessert pour le printemps



# Soupe de courgette

## Ingrédients pour une portion :

- 1 courgette et 1 tomate lavées,
- 1 demi-litre d'eau,
- 1 cuillerée à soupe de semoule fine.

Faire cuire à l'autocuiseur la courgette et la tomate dans l'eau. Mixer.

R échauffer et à frémissement ajouter la semoule fine

Faire cuire quelques minutes.



# Petits suisses aux fruits d'été

## Ingrédients pour une portion :

1 demi-pêche pelée au

1 abricot bien mûr lavé,

2 petits suisses nature, du lait.

Mixer les fruits. Mélanger aux petits suisses. Ajouter un peu de lait si la préparation est trop épaisse.



# Soupe au potiron

Ingrédients pour une portion :

100 g de potiron, 1 petite pomme  
de terre, 20 cl de lait,  
1 noisette de beurre.

Faire cuire à la vapeur  
les légumes. Passer au mixeur,  
ajouter le lait chaud et le beurre

un plat pour l'automne

# Compote aux fruits d'automne :

Ingrédients pour une portion :

- 1 pomme et 1 poire pelées,
- 2 pruneaux dénoyautés.

Faire cuire les fruits dans un peu d'eau après les avoir pelés. Ajouter en fin de cuisson les pruneaux dénoyautés en petits morceaux.  
Mixer.





# Gratin de poireau

Ingrédients pour une portion :

1 poireau, 1 cuillerée à soupe de sauce  
béchamel maison, du gruyère râpé

Faire cuire le poireau à la vapeur.

Mixer et ajouter la sauce béchamel

et un peu de gruyère. Faire gratiner au four.

# Sauce béchamel\*

Ingrédients pour une portion :

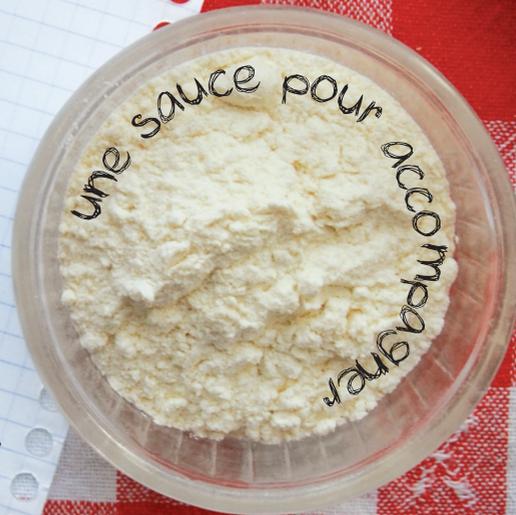
1 noisette de beurre, 1 cuillerée à soupe  
arasée de farine, 10 cl de lait.

Dans une casserole, faire fondre le beurre,  
ajouter la farine et mélanger.

Ajouter le lait chaud et laisser cuire 5 min.

\*

La sauce béchamel peut remplacer la pomme  
de terre dans les purées de légumes.  
Elle aide aussi les plus grands à les apprécier.



# Müesli à la pomme

Ingrédients pour une portion :

- 1 cuillerée à café de flocons d'avoine,
- 2 cuillerées à soupe de fromage blanc battu,
- 1 cuillerée à café arasée de sucre,  
du lait, 1 demi-pomme pelée.

Mélanger la veille au soir  
les flocons d'avoine avec le fromage  
blanc et le sucre

Incorporer le lendemain la pomme  
râpée. Si la préparation est trop  
épaisse, ajouter un peu de lait.



A red and white checkered tablecloth with a white napkin. The napkin has the text "Bon appétit..." written on it in a bold, black, serif font. The napkin is folded and placed on the tablecloth, with its bottom edge showing a row of small, circular holes, suggesting it was part of a binder or folder. The tablecloth has a repeating pattern of red and white squares, with a small red floral or leaf-like motif in the center of each red square.

**Bon appétit...**



Plus d'informations :

Allo PMI  
LOIRE

04 77 49 76 76

Protection Maternelle et Infantile

DÉPARTEMENT DE LA LOIRE

Hôtel du Département / 2 rue Charles de Gaulle  
42022 Saint-Étienne cedex 1

Loire  
LE DÉPARTEMENT