



À L'USAGE  
DES ASSISTANTES  
MATERNELLES  
ET DES  
PARENTS

# GUIDE DU BIEN MANGER de la naissance à 24 mois



Document réalisé par le Conseil départemental de l'Orne  
Service de la Protection Maternelle et Infantile

❶ **Comité de rédaction PMI**

Médecins : Chantal Duperron, Laurence Geslain, Florence Ponsot  
Puériculteurs(rices) : Pierre Jean Dalle, Françoise Forget,  
Marie-Françoise Mous Toutain, Chantal Savergne

❷ **Remerciements**

Catherine Robine, diététicienne au CHR Clémenceau,  
référente régionale du Programme National Nutrition Santé,  
qui a accepté de superviser ce document

❸ **Bibliographie : cahiers de puériculture**

# SOMMAIRE

Le mot du Président **p. 3**

Les aspects psychologiques de l'alimentation **p. 4-10**

La diversification alimentaire **p. 11-25**

L'hygiène **p. 26-27**

Les problèmes particuliers **p. 28-32**

Les recettes **p. 33-57**

Idées de menus **p. 58-59**

# LE MOT DU PRÉSIDENT



## Se régaler pour bien grandir

Bien manger, cela veut dire manger gourmand, sain et équilibré pour la bonne santé de tous.

Bien manger, cela s'apprend dès le plus jeune âge.

Dans ce domaine, les services de protection maternelle et infantile du Département (PMI) jouent un rôle essentiel de sensibilisation et de prévention auprès des familles. Les mamans sont ainsi conseillées, très tôt, sur les bonnes pratiques nutritionnelles.

Ce guide, simple, ludique et pratique, édité par le Conseil départemental, reflète notre engagement pour le bien-être des Ornaises et des Ornais, dès la naissance. Des réponses claires et précises seront apportées aux parents dont les interrogations sont nombreuses. Des questions qui portent sur leurs pratiques alimentaires et les bons réflexes à adopter pour bien nourrir leur enfant.

Le compagnon de route que vous avez entre les mains délivre de nombreuses explications et recommandations. Il va encore plus loin en vous offrant des recettes délicieuses et faciles à réaliser au quotidien ainsi que des suggestions de menus.

Se régaler pour bien grandir : un beau programme pour votre enfant ; un bel objectif poursuivi en équipe !

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters and a horizontal line at the bottom.

Christophe de Balorre  
Président du Conseil départemental de l'Orne

# LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ALIMENTATION

L'alimentation est un point clé dans la vie du jeune enfant. Elle permet la satisfaction d'un besoin fondamental : besoin de se nourrir mais également satisfaction d'un besoin d'amour, de communication et d'échange. L'alimentation est fondamentalement liée à la notion de plaisir.

## Sens de l'alimentation pour l'enfant

*L'alimentation est la première expérience de satisfaction, fondement du désir et source de l'éveil affectif.*

### ➤ Fondement du désir

*Durant sa vie fœtale, l'enfant vit dans un état de parfaite harmonie où il n'éprouve ni besoin, ni tension.*

Au moment de la naissance, la fusion totale entre la mère et l'enfant se rompt. L'enfant va ressentir des besoins corporels purement physiologiques tels que la faim se traduisant par un intense état de tension interne, source de déplaisir.

L'intervention de la mère «nourricière» lui permet d'obtenir la satisfaction de son besoin réel, mais elle apporte en plus sécurité et amour, nourriture psychique tout aussi indispensable à la survie et constituant un surplus de plaisir. L'enfant vit sa première expérience de satisfaction et les différentes perceptions qu'elle entraîne vont être mémorisées. Lorsque le besoin réapparaît, l'enfant éprouve le désir de retrouver son état de plaisir. Il va «halluciner» le sein afin de retrouver la satisfaction éprouvée. Si cette activité fantasmatique s'accompagne dans un certain délai de la satisfaction réelle et complète du besoin nourriture-amour, elle participe du désir de vie.



# LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ALIMENTATION

## ➤ Source de l'éveil affectif

*Importance de la relation affective qui doit accompagner l'acte de nourrir.*

Donner le biberon est loin d'être un acte anodin. C'est un acte fondamental grâce auquel l'enfant se construit. Il ne s'agit pas « d'abreuver » un enfant, il faut lui être totalement disponible, participer à l'échange des regards, lui offrir des paroles, des caresses ; le moment du repas doit être un instant de relation privilégiée entre l'enfant et l'adulte.



# LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ALIMENTATION

## Pour que manger soit un plaisir

Le plaisir est un facteur dynamisant grâce auquel l'enfant éprouve le désir de vivre, le désir de se tourner vers l'autre, le désir de se tourner vers l'extérieur.

Nourrir un enfant dans de bonnes conditions, c'est lui donner du plaisir. Ce plaisir est lié à l'ingestion de la nourriture mais aussi à la qualité des échanges adulte-enfant au cours des repas. Pour que manger soit un plaisir, l'adulte se doit de respecter l'enfant en tant que personne ayant un besoin d'activité, un appétit, des goûts, un rythme spécifiques. Il faut également créer des conditions favorables pour que le repas se déroule sereinement.

### ➤ Respect du désir d'activité de l'enfant

*L'enfant éprouve le désir de participer aux différentes activités lui procurant du plaisir.*

**Nourrisson** l'alimentation est essentiellement lactée ; l'adulte tient le biberon. En tétant, l'enfant déploie une certaine activité qui, associée au contact physique chaleureux, est source de plaisir.

**Vers 4/5 mois** il fait des mouvements des doigts, des mains qui vont toucher par hasard le biberon, la cuillère... attouchements indispensables à la reconnaissance et plus tard à l'utilisation des instruments. L'adulte doit laisser l'enfant libre de ses mouvements. Très tôt, l'enfant éprouve le besoin de manger seul avec ses mains, de toucher et manipuler ses aliments. Il a besoin d'explorer le monde extérieur et d'affiner son sens du toucher ; cette manipulation est source de plaisir. Permettre à l'enfant de toucher ses aliments, c'est respecter son désir d'activité. On constate alors, quand l'enfant a eu son plein de plaisir, qu'il manipule la cuillère avec efficacité.

**Vers 5/6 mois** commence l'introduction de la purée mixée puis moulinée, à la petite cuillère.

**Vers 10/12 mois** l'enfant est capable de tenir seul son biberon.

**Vers 12/14 mois** et en fonction de la dentition de l'enfant commence l'introduction des petits morceaux.

# LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ALIMENTATION

➤ Il ne faut proposer à l'enfant qu'un changement à la fois

**Vers 14/15 mois** l'enfant est capable de boire seul au verre ou à la tasse. L'introduction de la tasse ne doit pas entraîner la suppression du biberon. Au cours de la 1<sup>ère</sup> année, le plaisir est essentiellement un plaisir oral. L'enfant a besoin de téter. Lorsque l'enfant aura eu suffisamment de plaisir, il renoncera de lui-même au plaisir du biberon pour d'autres plaisirs.

**Vers 18 mois** l'enfant est généralement capable de manger seul proprement avec une cuillère.

**Vers 24/30 mois** il est capable d'évaluer son appétit. Il peut manger avec une fourchette de petite taille et non pointue. Il aime participer au repas en mettant le couvert et en desservant ; de même il aime participer à la préparation de certains plats, notamment la confection de gâteaux.

## EN PRATIQUE NOUS RECOMMANDONS

- D'installer l'enfant à table vers 12 mois.
- De le protéger avec une serviette et de lui remonter les manches.
- De mettre une cuillère à sa disposition et de lui proposer de s'en servir, l'autoriser à manger avec ses doigts tout en lui servant de temps à autre une autre bouchée à l'aide d'une deuxième cuillère .
- De lui présenter des légumes en petits morceaux dès que possible afin de lui permettre de manger seul avec plus d'efficacité.
- De lui parler et de lui manifester notre plaisir à le voir heureux.

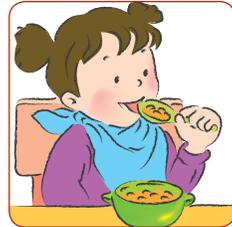
# LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ALIMENTATION

## ➤ Respect de l'appétit de l'enfant

*Il y a des gros mangeurs et des petits mangeurs ; chez une même personne, l'appétit peut être fluctuant..*

Un enfant sain physiquement et mentalement ne se laissera jamais mourir de faim. L'enfant sain qui refuse de se nourrir peut simplement ne pas avoir faim et il faut lui reconnaître ce droit. Il peut aussi exprimer autre chose. Le refus de nourriture doit être considéré comme un langage : que signifie-t-il ? Ce peut être une demande d'amour et de sécurité (lors de la naissance d'un plus jeune, si modification de ses repères, changement d'assistante maternelle, arrivée en crèche...) ou ce peut être un moyen d'exprimer son désir d'autonomie prenant la nourriture comme support.

A l'adulte de savoir lire la vraie demande de l'enfant et d'y répondre de manière adaptée. Eviter que le repas ne se transforme en terrain de lutte où règnent chantage et marchandage.



- Forcer un enfant à manger c'est ne pas prendre en compte ses désirs, sa souffrance, sa réelle demande. L'enfant ne refuse pas sans raison ; il faut savoir être attentif, compréhensif, l'écouter et rechercher une cause.

# LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ALIMENTATION

## ➤ Respect du goût de l'enfant

*Pour qu'un aliment soit apprécié, il est nécessaire de stimuler les 5 sens qui sont : le goût (sucré, salé, acide, amer), l'olfaction, l'audition (aliment craquant ou non), le toucher et la vue.*

Le système gustatif devient fonctionnel dès le 3<sup>e</sup> mois de grossesse ; le fœtus a une préférence pour les solutions sucrées. Les sensations gustatives existent chez le nouveau-né : suivant qu'on lui présente un aliment sucré, salé, acide ou amer, le nouveau-né réagit avec une mimique particulière qui exprime l'extase ou le dégoût. Puis il refusera d'ouvrir la bouche ou rejettera la cuillère. Enfin, il s'exprimera par le langage. La perception gustative s'accompagne d'un sentiment de plaisir ou de déplaisir. Le goût évolue au cours des premières années. Il se développe intensément au cours des premiers mois, au cours de la phase orale où la bouche est le lieu privilégié de l'éveil des sens.

➤ On n'introduira qu'un seul aliment nouveau à la fois. Le respect de l'enfant passe par le respect de ses goûts.

Il est important de diversifier l'alimentation vers le 6<sup>e</sup> mois avec alternance des goûts. L'attitude positive consiste à présenter à l'enfant des aliments nouveaux, à respecter son refus, tout en ne le considérant pas comme définitif et de lui représenter quelques temps plus tard.

**Soigner la présentation des repas.** Marier les couleurs, éviter de tout mélanger dans l'assiette, utiliser des récipients agréables, nommer les aliments, verbaliser les sensations perçues et les réactions de l'enfant.



# LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ALIMENTATION

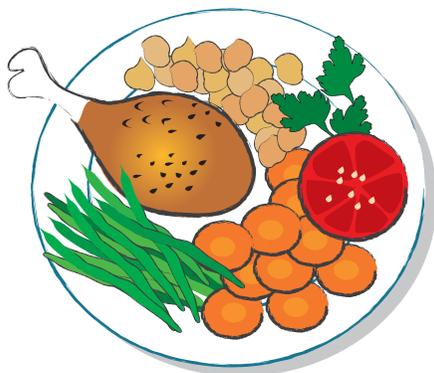
## ➤ Respect du rythme biologique de l'enfant

L'alimentation à la demande vise cet objectif en prenant le temps de bien expliquer aux mères que le nouveau-né et le nourrisson ont d'autres besoins et que lui donner le sein ou le biberon, chaque fois qu'il pleure, équivaut à «lui clouer le bec». Le cri de l'enfant est aussi appel à communication, désir de relation. Il est nécessaire de lui laisser un petit laps de temps d'autonomie entre la manifestation de son besoin et sa satisfaction.

Pour que manger soit un plaisir, les repas devront se dérouler dans une atmosphère de calme, de confort et d'échanges.

L'adulte mangera dès que possible avec l'enfant pour favoriser l'imitation et les échanges verbaux.

- Le repas : plaisir individuel de manger, plaisir collectif d'être ensemble, de partager.



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Définition et quelques règles

*Il s'agit d'une étape fondamentale pour le développement de bébé et qui permet le passage progressif d'un régime exclusivement lacté (à base de lait) vers une alimentation du type adulte (semi-liquide au début). Il n'existe pas de règle absolue concernant la diversification, la seule règle étant de s'adapter à la maturation digestive, aux besoins, aux goûts de l'enfant et à son développement psychomoteur.*

Il est essentiel de ne pas aller trop vite et se souvenir que le lait qu'il soit maternel ou diététique couvre tous les besoins alimentaires de l'enfant jusqu'à 6 mois. Le lait en poudre pour nourrissons est fabriqué à partir de la formule du lait de mère qui reste actuellement la seule référence.

Une diversification trop précoce et mal conduite risque de provoquer un déséquilibre alimentaire, une alimentation non adaptée aux capacités digestives du bébé, favoriser les allergies alimentaires ou de développer le goût pour les boissons sucrées.

Il ne faut jamais forcer un enfant à manger ; mais, par contre, ne pas abandonner le processus de diversification après un refus ; on reproposera seulement l'aliment quelques jours plus tard, patiemment, en petite quantité. Dès les premiers mois, l'eau doit être proposée régulièrement au bébé, mais l'eau pure. S'il la refuse, ce n'est pas « parce qu'il n'aime pas l'eau » mais parce qu'il n'a pas soif.

Au cours de sa première année, petit à petit, l'enfant va faire connaissance avec d'autres aliments. Parmi les premiers, les fruits et les légumes verts lui permettront de découvrir de nouveaux goûts et d'introduire la variété alimentaire.



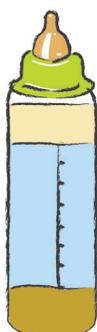
# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Diversification de l'alimentation à partir de 6 mois

### Les fruits et légumes

Attention rien ne presse..., le bébé se familiarise petit à petit avec les goûts nouveaux. Il faut parfois faire plusieurs essais pour que l'enfant accepte un aliment. Attendez ce moment en observant ses réactions, sans le forcer. Il est préférable de faire découvrir un seul aliment nouveau à la fois sur plusieurs jours pour s'assurer de sa bonne tolérance.

Vous pouvez commencer à proposer des fruits et des légumes mixés à la cuillère (en plastique ou en silicone de préférence car en métal elle peut être froide au contact) : 1 à 2 cuillères avant le biberon de lait ou mélangés au biberon pour faciliter leur acceptation par le nourrisson.



**6 mois**

- 1 Mettre 40 g de légumes mixés
- 2 Ajouter de l'eau jusqu'à 180 ml
- 3 Mettre 6 mesures de lait



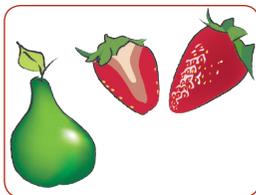
Purée de légumes mixés + viande + laitage

**9 mois** à la cuillère

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Les fruits

*Pomme, poire, banane, orange, clémentine, ananas, cerise, fraise, framboise, melon, abricot, pêche, brugnnon, raisin, pamplemousse, prune, rhubarbe, mandarine, pastèque, cassis, coing, figue fraîche.*



Ils seront donnés sous forme de jus, compotes, crus écrasés, cuits ou micro-ondes ou pochés ou en petits pots. Privilégier l'introduction d'un seul nouveau fruit à chaque fois en observant les réactions de votre enfant (éruption, diarrhée).

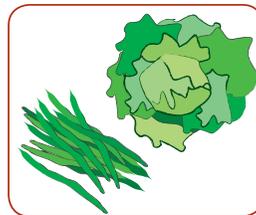
La découverte des fruits se passe généralement bien ; les enfants aimant leur goût sucré donné par le fructose (sucre des fruits), sucre qui n'est pas à comparer avec le sucre blanc.



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Les légumes verts

*Carottes, haricots verts, haricots beurre, salade, courgette, épinards, poireaux, persil, artichaut, tomate, potiron, bette-rave rouge, patisson, aubergine, bette, concombre, endive, brocolis.*



Le chou, le céleri, le navet ainsi que les salsifis ne seront pas donnés avant l'âge de 10 mois. Ils seront donnés sous forme de purée ou potage. Ils seront tous soigneusement épluchés et lavés (y compris la tomate). Les pépins seront retirés (tomate, courgette).

Les légumes doivent être bien cuits, dans très peu d'eau pour éviter la dilution des sels minéraux et la perte des vitamines ; préférez la cuisson vapeur. Si le mode de cuisson le permet, les légumes pourront être prélevés de la préparation familiale puis mixés finement.

Privilégiez les légumes de saison. Les conserves, les potages instantanés ou prêts à l'emploi destinés aux adultes ne sont pas recommandés parce que trop salés.

Il est possible d'utiliser les surgelés, il existe des petits galets de purée de légumes verts sans sel. Il est possible d'utiliser les petits pots. Ils peuvent être stockés et transportés facilement. Ils doivent être conservés 48h maximum au réfrigérateur après ouverture. Ils sont pratiques lors de l'introduction des fruits et des légumes dans l'alimentation de bébé car sont présentés en petites quantités. Ils ne doivent pas remplacer trop fréquemment les aliments frais ou surgelés dont le goût est différent.

Ne pas proposer à l'enfant tous les jours les mêmes légumes qui entraîneraient la monotonie mais dissocier les parfums.

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Diversification de l'alimentation à partir de 7 mois

### 🍷 Les viandes, poissons & oeufs

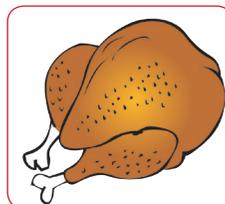
Vous avez introduit les fruits et les légumes, vous pouvez proposer de la viande (à partir de 7 mois), du poisson et des oeufs (à partir de 9 mois) à votre enfant mais il suffit de donner de petites quantités : 1 à 2 cuillerées au début car l'excès entraîne un travail trop important pour le rein ; le lait et les produits laitiers doivent rester prioritaires. Proposez lui ces aliments mixés au début, mélangés aux légumes à un seul repas par jour.

### Les viandes à partir de 7 mois

*Veau, porc, boeuf, agneau, poulet, dindonneau.*

Les abats peuvent être utilisés occasionnellement (foie, langue, cervelle). La charcuterie ne sera présentée à l'enfant que vers 18 mois. Les fromages râpés ou en morceaux peuvent remplacer occasionnellement la viande. Ces viandes seront rôties, cuites à l'eau ou grillées. Vous choisirez pour bébé le blanc de poulet sans la peau ou un morceau prélevé au coeur du rôti. La viande sera toujours mixée après cuisson.

10 g = 1 cuillère à café	> 7 mois
30 g = 1 cuillère à soupe	> 1 an
50 g =	> 4 ans
100 g =	> 9 ans



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

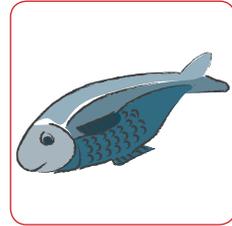
## Les poissons à partir de 9 mois

Les poissons contiennent des graisses utiles à l'organisme. Frais ou surgelés, ils sont de qualité comparable. Ils peuvent remplacer la viande plusieurs fois par semaine. Certains poissons n'ont pas d'arêtes (saumonette, raie, lotte). Les filets de poissons sont pratiques d'utilisation (merlan, sole, cabillaud...).

Ils seront cuits au court bouillon, pochés, au four ou en papillottes (cuits au four enveloppés dans du papier d'aluminium).

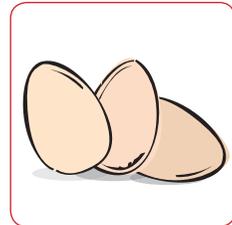
Le transport du poisson surgelé et son stockage au congélateur doivent s'effectuer très rapidement.

10 g = 1 cuillère à café	> 7 mois
30 g = 1 cuillère à soupe	> 1 an
50 g =	> 4 ans
100 g =	> 9 ans



## Les oeufs à partir de 9 mois

Équivalent à la viande ou au poisson, l'oeuf pourra être donné dans les proportions suivantes : 1/2 jaune écrasé et bien cuit à 9 mois, 1 jaune d'oeuf écrasé et bien cuit ou 1/2 oeuf entier dur à 1 an, 1 oeuf entier ou à la coque à 18 mois. Dans un premier temps, il sera présenté écrasé avec des légumes une fois par semaine.



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Diversification de l'alimentation à partir de 7 mois



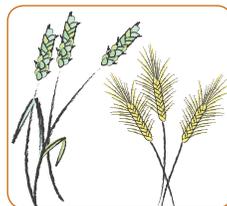
### Les féculents

Ces aliments sont une source d'énergie. Ils sont indispensables dans l'équilibre alimentaire et contribuent à calmer la faim. Ils constituent la dose calorique de la journée.

#### Les farines

*Elles sont issues des céréales : blé, riz, maïs, seigle, orge, avoine...*

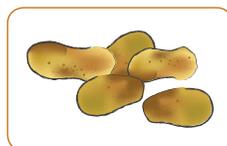
On conseille de débiter une première introduction à l'aide de farines instantanées, sans sucre ajouté et sans gluten dites « diastasées » (prédigérées). Elles peuvent être utiles pour diminuer la sensation de faim et espacer les repas mais elles ne sont pas obligatoires. Elles seront données à raison d'1/2 ou 1 ou 2 ou 3 cuillères à café par biberon.



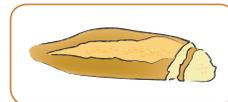
#### Les pommes de terre

*Elles sont issues des céréales : blé, riz, maïs, seigle, orge, avoine...*

Elles seront introduites dans la purée de légumes du midi (1/2 pommes de terre / 1/2 légumes verts) lorsque l'enfant prendra tout son repas du midi à la cuillère.



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



## Les céréales

**Le pain** - L'enfant aime, vers 7/8 mois, grignoter un quignon de pain sous surveillance, (préférable aux biscuits qui habituent l'enfant au goût sucré). Il faudra au fur et à mesure qu'il grandit l'habituer à en consommer au cours des repas.

**Le pâtes, le riz, la semoule** - Equivalents de la pomme de terre, ils seront proposés vers 7/8 mois, parfois à un repas en remplacement du potage ou de la purée de légumes ou à la place de la pomme de terre dans la préparation des potages de légumes. Entre 1 et 2 ans, les pâtes, le riz, la semoule seront proposés à un des deux repas principaux ou mélangés à un légume vert.

**Les légumes secs** - Lentilles, flageolets, pois chiches, haricots secs blancs ou rouges. Ils ne seront proposés qu'à partir de 2 ans sous forme de purée, finement mixés car jusque là l'enfant n'a pas le système digestif suffisamment mature pour bien les assimiler.



## ➤ Les produits laitiers

Il est nécessaire que l'enfant consomme un produit laitier à chaque repas. Ce peut être du lait, un yaourt, du fromage, un dessert lacté, un gratin.

Quantité de lait par jour	
1/2 l de lait 2e âge	> 1 an
1/2 l de lait croissance	> de 1 à 3 ans



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



## Lait de suite (2<sup>e</sup> âge)

En relais de l'allaitement maternel ou du lait pour nourrisson, le lait de suite est introduit vers 5 mois. Sa formule permet d'optimiser la diversification alimentaire. Contrairement au lait de vache, ces laits contiennent des acides gras essentiels, du fer, de la vitamine D, de la vitamine C et modérément de protéines. Il faut maintenir une consommation de 1/2 l de lait 2<sup>e</sup> âge par jour malgré l'introduction des aliments nouveaux.

## Les laitages

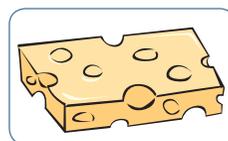
*Fromages blancs, petits suisses, yaourts*

Privilégiez les laitages à base de lait de suite qui possèdent les mêmes avantages que le lait de suite (un petit suisse de lait de suite = 90 ml de lait). Sucrez modérément (une cuillerée à café par laitage). Ne pas donner systématiquement des laitages aromatisés dont la teneur en sucre est élevée. Il est préférable de donner des laitages nature à 20% de matière grasse. Après un an, diverses préparations à base de lait peuvent être proposées, chaudes ou froides, faiblement salées ou sucrées : riz, semoule, tapioca, entremets, maïzena, sauce béchamel, sauce mornay, gratin, purée...



## Les fromages

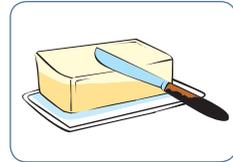
Ils ne contiennent pas tous la même quantité de calcium. Certains comme le gruyère en sont très riches (râpé il peut être ajouté aux légumes ou aux potages...). L'enfant apprécie de prendre et de goûter les fromages consommés par la famille (camembert, gouda, chèvre, mimolette, Pont l'Evêque etc...). A partir de 8/9 mois seront proposés les fromages pasteurisés (râpés ou en petits morceaux ; environ 15 à 20 g par jour). Vers un an l'enfant est capable d'apprécier les fromages à goût fort.



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## ◉ Les matières grasses

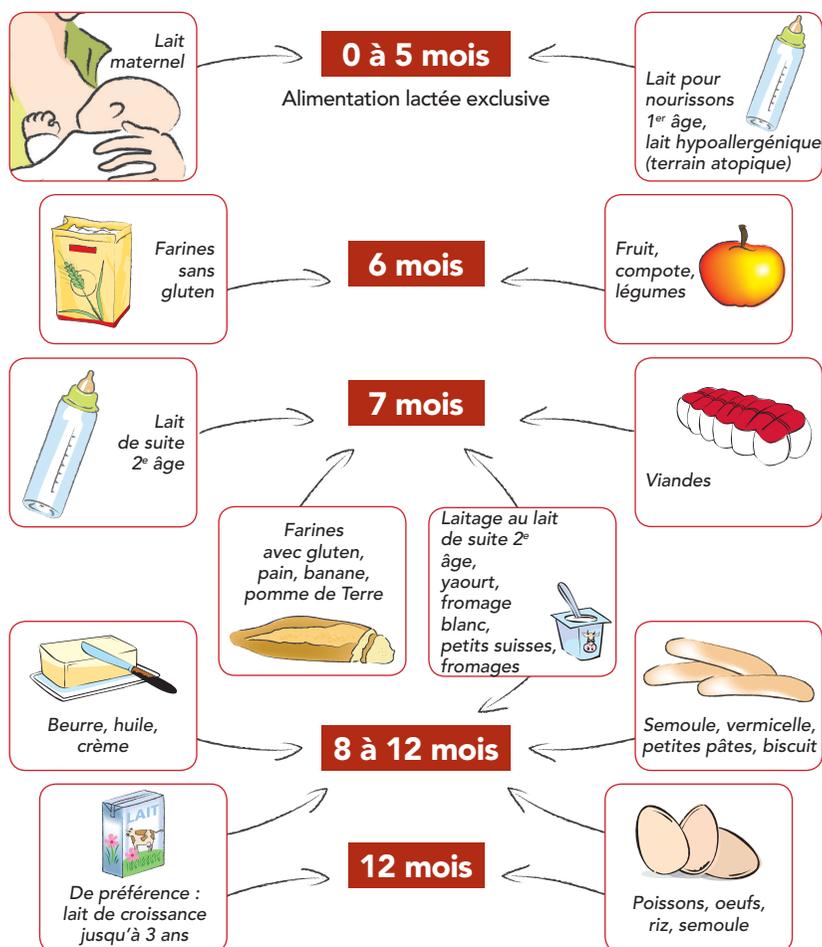
Le lait maternel, les laits pour nourrissons et le lait de suite contiennent toutes les graisses utiles à sa croissance harmonieuse.



Les graisses alimentaires agrémentent les mets. Elles rehaussent le goût et les rendent plus onctueux. Elles sont contenues dans certains aliments (viandes, charcuterie, poisson, fromage, chocolat) ou bien ajoutées au cours de la préparation : le beurre, les huiles, la crème... Au fur et à mesure de l'introduction des autres aliments et donc de la diminution de la ration de lait de suite, il devient nécessaire d'ajouter chaque jour de petites quantités de matières grasses crues dans les repas. A partir de 8 mois, on proposera par exemple une noisette de beurre ou 2 cuillères à café de crème fraîche ou 1 cuillère à café d'huile de colza ou tournesol ou maïs ou soja.

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Schéma d'introduction des différents aliments de la naissance à 1 an



**Boisson** : eau à volonté

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



## ➤ Les petits pots

*Doit-on utiliser, dans le cadre de la diversification alimentaire, de la nourriture « maison » ou des préparations commerciales adaptées aux tout-petits ?*

Pour cette question, il ne faut pas être, là non plus, rigide ni catégorique ; les « petits pots » sont élaborés par des nutritionnistes, réalisés dans des conditions optimales de sécurité et d'hygiène et contrôlés très sérieusement ; leur contenu est équilibré, ils ne renferment ni colorants ni conservateurs, les légumes utilisés sont issus d'une agriculture spécifique ; leur consommation peut donc se faire sans aucun risque pour l'enfant. Mais ils reviennent beaucoup plus cher que l'alimentation « maison » sans apporter de supériorité sur celle-ci, qui, au contraire, a une beaucoup plus grande valeur symbolique, constitue une référence culturelle, contribue à la formation du goût, à l'élaboration d'une identité aussi bien familiale que régionale - voire nationale - et, par sa personnalisation unique, véhicule une très importante composante affective. La préparation commerciale est plus fade et culturellement neutre, et si l'enfant n'est habitué qu'à ce type d'alimentation, il sera, généralement, ensuite, difficile de lui faire accepter la nourriture habituelle de la famille et de diversifier la palette de ses découvertes gustatives.

➤ Lorsque l'on est pressé, il n'y a aucune raison de se priver des avantages que représentent ces « petits pots » ou assiettes prêtes à l'emploi qu'on peut utiliser sans scrupules.

Quelques conseils pratiques pourront être donnés, dans le cadre de l'utilisation de ces préparations du commerce : lire l'étiquette du produit, la composition du plat, (surtout en cas d'allergie) et la date de péremption. Tous les ingrédients sont indiqués par ordre décroissant.

Bien écouter le « Pop » à l'ouverture du « petit pot » qui garantit que celui-ci n'a pas été ouvert et que sa stérilisation est parfaite. Ne pas donner à manger à l'enfant directement dans le petit pot, mais prélever la quantité nécessaire à son repas et proposer dans son assiette.

Le pot entamé doit être immédiatement refermé et placé dans un réfrigérateur. Il sera consommé, au plus tard, dans les 48 heures.

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



## › L'eau

*Elle doit être proposée régulièrement à l'enfant, dès son plus jeune âge, s'il refuse, ce n'est pas parce que « il n'aime pas l'eau » mais parce que son alimentation liquide en contient suffisamment et qu'il n'a pas soif.*

Il devient, par contre, très important d'insister dans certains cas particuliers, dans lesquels existe un risque vital de déshydratation : canicule (voire appartements surchauffés), fièvre, diarrhée (dans ce cas, on ajoute à l'eau des sachets de solution de réhydratation orale, vendus en pharmacie, pour compenser les pertes en éléments importants pour l'organisme). C'est pourquoi il faut habituer les enfants à boire de l'eau pure au repas et à volonté entre les repas. A cette eau, il est important de ne rien ajouter (ni sucre, ni sirop)... On soulignera la place fondamentale, dans cette éducation sanitaire, de l'exemple des parents.

Des jus de fruits frais (orange, pamplemousse, raisin) , faits « maison » (après filtration de la pulpe et des pépins) peuvent être proposés, une fois par jour, de préférence le matin, à partir de 6 mois, au début de la diversification, chez un enfant ne présentant pas de diarrhée ni de régurgitations importantes. Ils amélioreront souvent le transit intestinal d'un enfant constipé. Il est important de souligner que ces jus de fruits ne sont en aucune façon indispensables à l'enfant : les préparations de laits infantiles contenant toutes les vitamines nécessaires.

Quand aux boissons sucrées du commerce, sodas en particulier – même si leur nom contient celui d'un fruit – , elles doivent être évitées au maximum ; leur usage, chez l'enfant plus grand, doit être limité à des situations ponctuelles et particulières de fête. Il importe surtout que leur usage ne devienne pas habituel. Il faut se rappeler qu'un litre de soda renferme l'équivalent de 24 morceaux de sucres de 5 grammes... soit 400 kcal/l! D'où le risque de caries, d'obésité, de déséquilibre alimentaire (un enfant ayant un « petit appétit » s'en trouvera vite rassasié et refusera des aliments qui lui seraient nécessaires).



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## ➤ Les sucreries, friandises & grignotage

*Ce chapitre concerne des aliments qui n'ont aucun intérêt dans l'équilibre alimentaire de l'enfant ; ils ne contiennent pas d'éléments nécessaires à son développement et n'ont pas de place dans un régime normalement adapté.*

Ils relèvent, en fait, du domaine de l'affectif et du plaisir, domaine qui, lui, est d'une grande importance dans l'élaboration de la personnalité et qui ne doit pas être négligé. Ces aliments doivent donc être considérés avec une attention particulière et leur utilisation doit être réfléchie avec sagesse. Car il est aussi néfaste de ne pas prendre en compte la notion de satisfaction par la nourriture - support de souvenirs affectifs précieux, de moments irremplaçables, de convivialité, « bonbon consolation » voire « bonbon récompense ». - que de laisser s'installer l'habitude du grignotage et des excès de sucreries dont les conséquences sont aussi graves sur le plan physique (caries dentaires, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires...) que sur le plan psychologique (réflexe de recourir à l'alimentation pour compenser tensions et frustrations, affectives ou professionnelles, troubles du comportement alimentaire, boulimie, anorexie). Beaucoup de critères entrent en jeu dans le mode de consommation de ces « aliments plaisir » : une barre chocolatée - ou une crème glacée - dégustée avec un verre de soda, au cours d'une sortie, le mercredi, dans un parc où l'enfant a joué, couru, dépensé de l'énergie, n'a pas du tout la même signification que le même « en-cas » consommé machinalement, jour après jour, par un gamin vautré devant le poste de télévision, submergé de messages publicitaires gourmands et tentateurs, dont il n'est pas à même de gérer le mécanisme... ou, plus grave encore : le paquet de chips, bien grasses et la « maxi-bouteille » du même soda laissée à disposition dans le réfrigérateur... Sur cet exemple, un second point important doit être souligné : ces aliments ne doivent jamais être laissés en accès libre aux enfants.

➤ Une notion fondamentale est donc la modération, et d'éviter, dès la période de diversification alimentaire, l'installation insidieuse du grignotage.



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

- Les exceptions (récompense, geste affectueux, contexte de fête...) sont à l'initiative des seuls adultes veillant au bien-être de l'enfant, et représentent un don.

Délivrer un bonbon ou un gâteau est une manière de montrer un intérêt bienveillant, mais ce n'est pas la seule. Il est nécessaire de l'intégrer dans tout un ensemble de marques d'affection : une histoire racontée, un jeu partagé, un tour de manège offert, une promenade, une chanson, un gros câlin, du temps passé ensemble à la confection d'un élément attractif du repas suivant... Ces petits moments de vie demandent peut-être plus de disponibilité mais constituent la trame d'une relation réciproque, d'une richesse bien supérieure à celle que représente la délivrance machinale d'une sucrerie..

## **Dernier point important à rappeler :**

***dans ce domaine, également, l'exemple parental est déterminant.***

# L'HYGIÈNE AU QUOTIDIEN

## L'hygiène du matériel et de la personne La conservation des aliments

### ➤ L'hygiène du matériel

**Le réfrigérateur** doit être en bon état de marche équipé d'un thermostat de contrôle et de clayettes facilement lavables. Le rangement des produits doit tenir compte de la date de péremption et de la température de conservation. Il doit être nettoyé régulièrement.

**Le matériel de cuisine** doit être en parfait état d'entretien et de propreté et la vaisselle parfaitement lavée, rincée et séchée (changer le torchon tous les jours).

**Le petit matériel** (biberons, assiettes, couverts, verres...) doit être parfaitement lavé, rincé et séché et rangé dans un endroit propre à l'abri de la poussière et de l'humidité.

**Les poubelles** doivent être vidées et nettoyées régulièrement et désinfectées à l'eau de javel une fois par semaine.

### ➤ L'hygiène de la personne

Un lavage des mains doit s'effectuer avant chaque manipulation dans la cuisine avec du savon liquide (flacon à pompe) ; penser à se brosser les ongles (avec brosse à ongles en nylon).

- La cuisine ne doit pas être un lieu de passage ni un lieu où l'on fume.

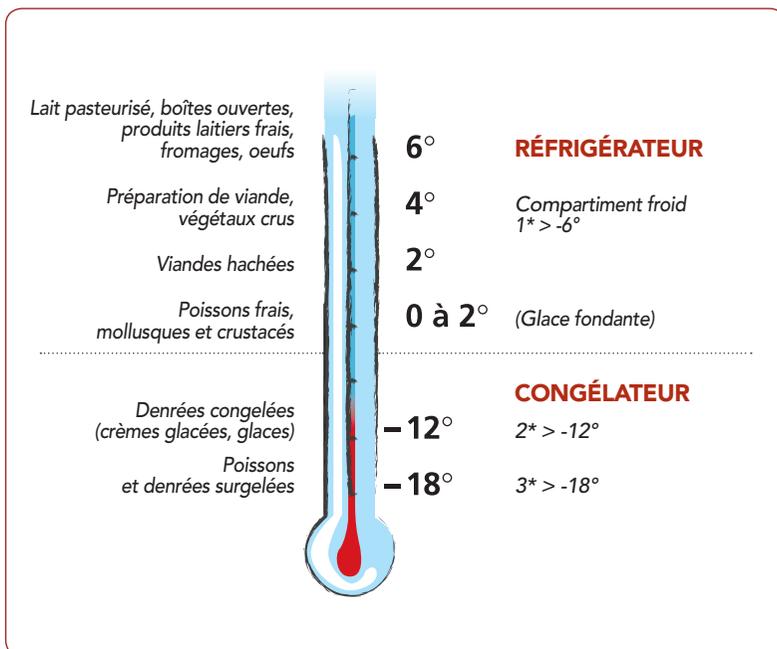


# L'HYGIÈNE AU QUOTIDIEN

## La conservation des aliments

Un aliment congelé mis à température ambiante doit être consommé immédiatement et ne pas être recongelé. Laisser les aliments décongeler à température ambiante ; ne pas utiliser une source de chaleur pour décongeler les aliments.

Respecter les dates de péremption figurant sur les emballages. Tout produit ouvert doit être consommé dans les 48 heures (lait stérilisé, lait croissance, lait 2<sup>e</sup> âge liquide, petits pots). Les légumes et fruits frais ne conservent leurs qualités que consommés rapidement et doivent être stockés dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les laver soigneusement. Les oeufs se gardent 1 semaine au réfrigérateur. Vérifier la date d'emballage au moment de leur l'achat. La viande hachée doit être consommée immédiatement après le hachage.



# LES PROBLÈMES PARTICULIERS



## Les allergies

*L'introduction de nouveaux aliments doit être entreprise avec une très grande prudence chez les enfants présentant un risque allergique prévisible.*

Ce risque peut être évalué par la recherche des antécédents familiaux d'allergie ; on estime qu'il est de 5 à 15 % si l'enfant n'a aucun parent allergique. Si un de ses parents est allergique (asthme, eczéma, rhinite allergique – « rhume des foins », allergie alimentaire) le risque est de 20 à 40 %. Si un de ses frères ou sœurs est allergique, le risque est de 25 à 35 %. Si ses deux parents sont allergiques, le nourrisson présentera un risque de 40 à 60 %, risque qui atteindra 60 à 80 % si les deux parents ont les mêmes manifestations allergiques.

Quand le risque est important, pour prévenir l'apparition d'une allergie, des précautions devront être prises : privilégier l'allaitement au sein pendant au moins 6 mois ; lorsqu'il est nécessaire d'apporter des compléments, utiliser une formule hypoallergénique ; ne débiter la diversification alimentaire qu'à partir du sixième mois.

➤ Éviter totalement le tabagisme des parents.

# LES PROBLÈMES PARTICULIERS

- Toutes les étapes de la diversification sont reculées de 2 mois voire plus si allergie.

Il sera conseillé de n'introduire qu'un seul aliment à la fois, en respectant un intervalle d'au moins une semaine entre deux aliments différents et en débutant par des fruits et légumes peu allergisants (poires, pommes, pêches, abricots, haricots verts, carottes, aubergines, courgettes...).

Certains aliments devront être évités toute la première année : outre l'œuf et le poisson ; le kiwi et les fruits exotiques en général ; le céleri, les lentilles, la moutarde et les épices... ; jusqu'à trois ou quatre ans ne jamais donner d'arachide ni de fruits secs à coque ; de même, pas d'huile d'arachide ni de soja. On utilisera de préférence des huiles de tournesol ou de maïs ou de colza.

On évitera enfin l'application de pommades à base d'huile d'amandes douces ou de lait nettoyant, surtout en présence d'eczéma.

N'oubliez pas que les gâteaux contiennent des œufs.

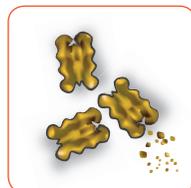
## ❖ Recommandations pour la prévention des allergies alimentaires

La prévention est limitée aux enfants à haut risque : atopie chez les deux parents ou un parent et un membre de la fratrie.

Un régime pendant la grossesse n'est pas recommandé, sauf éviction de l'arachide (non prouvée mais cela n'entraînera pas de carences nutritionnelles).

L'allaitement maternel doit être exclusif pendant 6 mois. Régime pendant l'allaitement : éviction de l'arachide et des fruits à coque (noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan... non prouvée mais cela n'entraînera pas de carences nutritionnelles).

La diversification alimentaire est retardée à 6 mois révolus : le lait jusqu'à 6 mois, les œufs et le poisson à 12 mois, l'arachide et les fruits à coque à 4-5 ans.



# LES PROBLÈMES PARTICULIERS

## En cas de constipation

*On parle de constipation quand les selles sont rares (deux à trois jours, voire plus, sans selles spontanées) ou provoquées par le thermomètre (par exemple), dures (petites boules très sèches) et difficiles à émettre (le nourrisson pleure, hésite, pousse, est gêné, a mal en les émettant).*

Ces constipations sont parfois accompagnées de petites stries sanglantes. Cela exclut les selles rares mais de consistance normale, voire molles - ce que l'on voit parfois chez les enfants nourris au sein - (on ne peut pas parler de constipation quand les selles sont de consistance normale) et les selles dures mais que l'enfant émet sans aucune difficulté. Ainsi définie, la constipation est moins fréquente qu'on ne le pense généralement.

Si votre enfant est nourri au sein la constipation existe et est exceptionnelle. Si l'enfant est au biberon vérifiez avant tout que vous respectez bien les consignes de dilution du lait en poudre que vous utilisez (que vous ne le concentrez pas trop), que vous lui en donnez assez ou que vous n'abusez pas des farines. L'introduction des jus de fruits peut l'améliorer. On peut également reconstituer le lait en poudre avec une eau minéralisée (1/3 d'eau Hépar et 2/3 d'eau minérale par biberon) ou on peut changer le lait, en accord avec son médecin. diversification alimentaire qu'à partir du sixième mois.

Si l'alimentation est déjà diversifiée cela provient souvent du fait que vous lui donnez trop d'aliments pauvres en résidus, riches en protéines, en sucres (pâtes, farines, riz, bananes, carottes, gâteaux, chocolat...) ou que vous ne lui donnez pas assez d'eau (en particulier quand il fait chaud et sec) ou que vous lui mixez trop son alimentation alors qu'il pourrait manger de petits morceaux.



# LES PROBLÈMES PARTICULIERS

## ➤ Le meilleur traitement est préventif

Donnez une alimentation riche en fruits mûrs et légumes (sauf carottes, riz et banane).

Donnez à boire en quantité suffisante (eau pure, jus de fruits). Introduisez le plus rapidement possible des petits morceaux. Si malgré tout la constipation persiste, consultez votre médecin, certaines maladies exceptionnelles peuvent se révéler par une constipation.

### PETITE RECETTE

#### Milk-shake aux pruneaux

à partir de 6 mois

2 pruneaux dénoyautés,  
1 cuillerée à café rase de sucre en poudre,  
200 ml de lait reconstitué

Placer les pruneaux dénoyautés avec le lait et le sucre dans le bol de votre robot-mixeur.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène.  
Filtrer. Servir à température ambiante.



## En cas de diarrhée

*Quand l'enfant refuse de manger, donner souvent et régulièrement à boire des solutions buvables de réhydratation orale spécialement adaptées, et commercialisées, sur ordonnance (elles sont remboursées) à la pharmacie. Lorsque l'enfant s'alimente par ailleurs, lui proposer de l'eau à volonté. Ne pas donner de boissons gazeuses.*

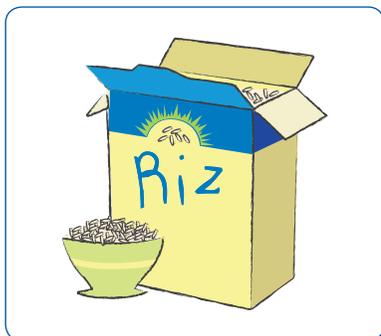
## ➤ Composer l'alimentation habituelle par des aliments "ralentisseurs du transit"

Le riz (cuit à l'eau), crèmes et farines à base de riz instantanées ou à cuire, la carotte et ses dérivés (sous forme de soupe, de purée; les carottes pouvant être fraîches, surgelées, natures ou en petit pot

# LES PROBLÈMES PARTICULIERS



nature), le tapioca (manioc) cuit à l'eau, les pectines sous forme de gelée de fruits (pomme, coing,) les bananes crues ou cuites, les pommes et coings cuits (entiers ou en compote); les pâtes et autres aliments à base de blé (pâtes, semoule, floraline). Les autres aliments autorisés sont : viandes maigres grillées, jambon dégraissé, poissons maigres pochés, bouillon de légumes salé.



## LES ALIMENTS INTERDITS

- ⤵ Le lait, produits laitiers et farines lactées.
- ⤵ Les aliments homogénéisés contenant du lait.
- ⤵ Les aliments riches en fibres : légumes verts, fruits (sauf ceux cités précédemment), jus de fruits.
- ⤵ Les farines ou autres produits à base d'avoine, d'orge, ou de seigle.
- ⤵ Les graisses (huile, beurre, margarine...) cuites.
- ⤵ Le chocolat.

## QUELQUES RECETTES

### Riz ou tapioca cuits à l'eau

Faire cuire 15 g de tapioca ou de riz dans 150 à 200 ml d'eau, salée ou non selon l'utilisation (plat de légumes ou dessert).

Il est possible de mixer après cuisson et égouttage pour faciliter la prise alimentaire ou pour le mélanger à une autre préparation : par exemple, à de la purée de carottes pour un plat de légumes ; ou à de la compote de pommes pour un dessert.

### Soupe de carottes

Bien laver 500 g de carottes épluchées. Couper les carottes. Faire cuire 15 minutes à la cocotte-minute dans 1/2 l d'eau, légèrement salée. Mixer et ajuster le volume à 1 l avec de l'eau. Bien mélanger et verser dans les biberons.

**Variante** cuire à découvert 10 g de tapioca (après les 15 minutes à la cocotte-minute) pendant 15/20 autres minutes puis mixer. La soupe sera plus épaisse et onctueuse : elle conviendra davantage à un enfant mangeant à la cuillère.



### Purée de carottes

Bien laver 500 g de carottes épluchées. Couper les carottes. Faire cuire 15 minutes à la cocotte-minute dans 1/2 l d'eau, légèrement salée. Mixer et ajouter de l'eau (pas de lait), si nécessaire pour obtenir l'onctuosité voulue. Rajouter un peu de gruyère râpé (facultatif).

# LES RECETTES

Sauf indications particulières les recettes sont prévues pour une portion (sauf les gâteaux).

## Sommaire des recettes

### ➤ Recettes de base

#### ◦ COMPOTES

Mousse de pomme-banane à l'orange  
Compote de fraises à la menthe  
Compote de pêche au pain d'épice  
Compote de poire à la fleur d'oranger  
Compote de pomme au tilleul



#### ◦ PURÉES, LÉGUMES, CRUDITÉS

Carotte râpée à la pomme  
Choux-fleur mimosa  
Crème d'épinards  
Flan aux carottes  
Gratin de haricots verts  
Petites boules aux légumes  
Pommes de terre à la tomate  
Pommes de terre au fromage  
Purée aux 3 légumes  
Purée-mousse d'endives  
Salade de courgettes à la bulgare  
Salade printanière



#### ◦ POTAGES

Bouillon vert  
Crème de carottes au vermicelle  
Crème de laitue aux champignons  
Crème de potiron  
Potage alphabet  
Potage classique  
Potage aux lentilles  
Velouté de courgettes au fromage  
Velouté rouge



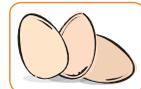
#### ◦ PÂTES ET CÉRÉALES

Blé aux légumes tricolores  
Croquettes à la semoule de blé  
Gnocchi au four  
Gratin de pâtes  
Polenta aux carottes



#### ◦ VIANDE, POISSON ET ŒUF

Foie de génisse poché  
Lapin à la sauge  
Œuf brouillé  
Œuf cocotte à la tomate  
Œuf coque et ses mouillettes  
Œuf poché  
Papillote de poulet  
Saumon à l'oseille  
Tartine du pêcheur



# LES RECETTES

## ◦ PLATS COMPLETS

Couscous de poulet spécial bébé  
Crêpe de pommes de terre  
Croquettes de veau aux brocolis  
Escalope aux épinards et champignons  
Hachis Parmentier  
Mousse d'artichaut au jambon  
Noisette d'agneau aux deux haricots  
Nid de pâtes au thon  
Papillotes marines  
Parmentier de poisson  
Petit soufflé au thon  
Poulet aux petits pois  
Ratatouille spécial bébé  
Saumonette à la fondue de poireaux  
Triangles aux légumes  
Veau à la mousse de céleri



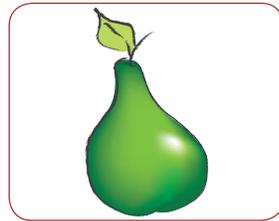
## ◦ DESSERTS ET GÂTEAUX

Boudoir au fromage rose  
Clafoutis aux fruits  
Crème chocolatée  
Crème de pêche  
Croûtes aux fruits  
Fromage blanc aux fruits  
Gâteau au yaourt  
Œuf au lait  
Porridge aux pommes  
Petits beurrés fromagers  
Petits sablés  
Petit-suisse parfumé  
Riz au lait  
Semoule à l'abricot  
Tapioca à la pomme  
Tartine aux deux fromages



## ◦ SAUCES

Béchamel des petits  
Coulis de champignons  
Coulis de tomates  
Sauce à l'oseille  
Sauce spéciale poisson  
4 sauces assaisonnement  
crudités et salades



## ➤ Recettes de régime

### ◦ SPÉCIAL DIARRHÉE

Banane chaude  
Crème de riz  
à la gelée de fruit  
Riz à la banane  
Riz à la carotte



### ◦ SPÉCIAL CONSTIPATION

Compote de pêches  
Compote de raisin  
Compote  
rhubarbe-pruneaux  
Pomme au four



## COMPOTES

**A PARTIR DE 6 MOIS**

### Mousse de pomme-banane à l'orange

1/4 de pomme, 1/4 de banane,  
2 cuillères à café de jus d'orange,  
1/2 cuillère à café de miel

Éplucher et épépiner la pomme. Éplucher la banane. Mixer les fruits coupés en morceaux avec le jus d'orange et le miel. Servir aussitôt.

### Compote de pomme au tilleul

1 pomme, 1 sachet de tilleul,  
1/2 cuillère à café de miel

Dans une casserole d'eau frémissante, faire infuser le tilleul. Laisser macérer 10 mn et filtrer. Laver et peler la pomme la couper en dés et la mettre à cuire dans l'infusion à feu très doux 15 mn. environ. Laisser tiédir avant de mixer ou d'écraser à la fourchette les pommes avec un peu de jus de cuisson et le miel. Servir à température ambiante.

### Compote de poire à la fleur d'orange

1 petite poire juteuse,  
1 cuillère à café de fleur d'orange

Peler la poire, la couper en deux en éliminant les pépins, mettre dans une casserole. Laisser cuire 10 mn sur feu doux, ajouter l'eau de fleur

d'orange. Laisser tiédir et mixer.

### Compote de fraises à la menthe

100 g de fraises bien mûres,  
1 cuillère à café de sucre, 1 feuille de menthe hachée

Laver rapidement les fraises, les équeuter, les couper en 2 ou 4 et les mettre à cuire avec 2 cuillères à soupe d'eau (dans une casserole, à feu doux 10 mn au micro-onde dans une coupelle 4 mn à 600 w. environ). Passer au mixer, verser dans une coupelle, saupoudrer de menthe et servir frais.

**A PARTIR DE 9 MOIS**

### Compote de pêche au pain d'épice

1 pêche bien mûre,  
1 cuillère à café de sucre vanillé, 1/2 citron,  
1 tranche de pain d'épice

Peler et dénoyauter la pêche, la couper en petits morceaux. Faire cuire pendant 10 mn à feu doux avec un peu d'eau, le sucre et le jus de citron. Ajouter le pain d'épice émiétié et mixer le tout. Servir dans une coupelle.



## ► PURÉES, LÉGUMES, CRUDITÉS

**A PARTIR DE 6-8 MOIS**

### Purée aux 3 légumes

1 carotte, 1 pomme de terre,  
1 bouquet de brocolis, 2 cuillères à  
soupe  
de lait, 1 noisette de beurre,  
1 pincée de sel (à partir d'un an)

Laver et éplucher les légumes. Couper la carotte et la pomme de terre en dés, faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 mn puis ajouter le brocolis et prolonger la cuisson de 5 mn. Égoutter et passer au mixer avec le lait. Au moment de servir mélanger le beurre dans la purée. Il est possible d'utiliser des légumes surgelés en adaptant le temps de cuisson.

### Purée-mousse d'endives

2 petites endives bien blanches,  
2 pommes de terre moyennes,  
50 ml de lait, 1 noisette de beurre ou  
une cuillère à café de crème fraîche

Peler et laver les pommes de terre, les couper en dés. Laver les endives, enlever la base amère, les couper en petits tronçons. Faire cuire le tout à la vapeur 30 mn puis mixer avec le lait salé ou au micro-onde dans le lait salé 6 mn à 600 watts puis mixer. Avant de servir ajouter le beurre.



### Crème d'épinards

150 g d'épinards (frais ou surgelés),  
100 ml de lait, 1 noisette de beurre,  
1 cuillerée de farine ou maïzena,  
1 grosse pincée de fromage rapé

Équeuter et laver les épinards. Les faire cuire 4 mn dans l'eau bouillante. Bien égoutter, les passer au mixer. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Hors du feu, ajouter la farine, verser doucement le lait en fouettant. Faire cuire à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce nappe le dos de la cuillère. Incorporer le fromage râpé. Mélanger les épinards à cette préparation. Servir aussitôt.

### Pommes de terre au fromage

3 pommes de terre moyennes,  
2 cuillères à soupe de fromage blanc,  
1 cuillère à café de crème fraîche,  
1 cuillère à soupe de fromage râpé

Laver les pommes de terre et les faire cuire avec leur peau 20 mn. dans de l'eau bouillante ou épluchées et coupées en morceaux 15 mn à la vapeur. Mélanger le fromage blanc, la crème et le râpé dans un bol. Écraser les pommes de terre cuites à la fourchette et les ajouter à la préparation au fromage.

## ► PURÉES, LÉGUMES, CRUDITÉS (suite)

**A PARTIR DE 10-12 MOIS**

### Chou-fleur mimosa

150 gr de chou-fleur, 1 pomme de terre,

1/2 oeuf dur, 1 cuillère à soupe de crème

fraîche, 1 pincée de persil haché

Après avoir lavé le chou-fleur, s'il est frais, le faire cuire à l'eau bouillante 15 mn ou au micro-onde, dans un peu d'eau, 5 mn à 600 w. Laver et faire cuire la pomme de terre. Égoutter et écraser à la fourchette. Ajouter la crème, bien mélanger. Disposer dans une assiette, émietter l'œuf dur sur le chou-fleur et saupoudrer de persil.

**A PARTIR DE 10-12 MOIS**

### Purée-mousse d'endives

2 pommes de terre moyennes,

1 jaune d'œuf dur, 1 noisette de beurre,

1 feuille de basilic, 3 grains de sel

Laver, éplucher et faire cuire les pommes de terre en morceaux, 15 mn à l'eau bouillante salée. Peler et épépiner les tomates, les mixer. Laver le basilic et le hacher fin. Écraser les pommes de terre à la fourchette ou au pressepurée. Mélanger le beurre avec les pommes de terre, la purée de tomate et le basilic. Verser dans une assiette et disposer dessus le jaune d'œuf émietté.

**A PARTIR DE 1 AN**

### Salade de courgette à la bulgare

1 petite courgette

2 c. à soupe de yaourt brassé

1 c. à café de menthe, de persil ou

de cerfeuil haché, 1 petite pincée de sel

Laver la courgette, ôter la queue. Si la peau est fine, elle peut être consommée, sinon la peler. Râper finement. Dans une coupelle mélanger la courgette avec le yaourt, le sel et la menthe hachée. Servir frais.

### Salade printanière

3-4 feuilles de laitue, 1/4 d'œuf dur,

1/2 tomate, 3 radis, 2 cuillères à soupe

de yaourt, 1 petite pincée de sel,

2 brins de ciboulette

Laver la salade et ciseler les feuilles. Peler et épépiner la tomate, la couper en petits dés. Laver les radis et les couper en fines rondelles. Écraser l'œuf dur à la fourchette. Mettre le tout dans un petit saladier. Battre le yaourt pour qu'il devienne onctueux, ajouter le sel. Napper la salade de cette sauce, saupoudrer de ciboulette hachée. Remuer au moment de servir.



## ► PURÉES, LÉGUMES, CRUDITÉS (suite)

### Petites boules aux légumes

3 cuillères à soupe de purée de pomme de terre, 1 cuillère à café de chacune des purées suivante : brocolis, courgette, carotte, haricot vert, 1 cuillère à café de persil haché, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe de chapelure

Mélanger avec un peu de purée de pomme de terre et de persil haché chaque purée de brocolis, carotte, courgette et haricot vert. Confectionner des petites boules dans les différents mélanges, les passer dans le jaune d'œuf et les rouler dans la chapelure. Faire dorer dans une poêle anti-adhésive ou très légèrement huilée. Servir chaud. Une purée de pomme de terre bien sèche permet de mieux former les boulettes.

### Gratin de haricots verts

150 g de haricots verts frais ou surgelés, 2 cuillères à soupe de lait, 1 portion de fromage fondu, 1 pomme de terre

Faire cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante 8 à 10 mn la pomme de terre et les haricots verts, lavés et équeutés si nécessaire. Égoutter et réduire en purée avec le lait. Dans un plat à gratin mettre la purée, étaler le fromage dessus et faire gratiner au four 10 mn.

**Variante** Ce gratin peut se faire avec des brocolis, des petits pois, des courgettes.

### Flan aux carottes

1 grosse carotte (150 gr),  
1/2 oignon,  
1 œuf,  
1 noisette de beurre, 1 pomme de terre

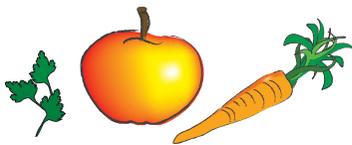
Laver, éplucher et couper en rondelles la carotte et la pomme de terre. Émincer l'oignon. Faire cuire le tout pendant 20 mn à l'eau ou à la vapeur. Mixer les légumes en ajoutant l'œuf et la noisette de beurre. Verser dans un petit moule graissé et faire cuire au bainmarie à four moyen pendant 15 mn.

**A PARTIR DE 18 MOIS**

### Carotte râpée à la pomme

1 carotte, 1/2 pomme,  
1 petite pincée de sel,  
1 cuillère à café d'huile de tournesol,  
1/2 cuillère à café de jus de citron,  
1/2 cuillère à café de jus d'orange

Laver la pomme et la carotte, les éplucher et les râper finement. Dans une coupelle mélanger l'huile avec le sel et les jus de citron et d'orange, verser sur la carotte râpée à la pomme. Bien mélanger et servir aussitôt.



## ► POTAGES

**A PARTIR DE 4-6 MOIS**

### Bouillon vert

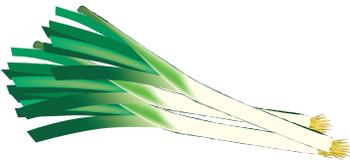
1 poignée d'épinards frais  
ou quelques galets d'épinards surgelés,  
1 pomme de terre, 1 noisette de beurre

Équeuter et laver les épinards, s'ils sont frais, les ciseler. Peler et laver la pomme de terre, la couper en dés. Faire cuire le tout 5 mn dans de l'eau bouillante ou 4 à 5 mn à 600 w au micro-onde dans 3 cuillerées d'eau. Mixer et ajouter le beurre au moment de servir

### Potage classique

1 pomme de terre, 1 petit navet,  
1 carotte, 1 blanc de poireau, 1 cuillère  
à café de crème

Éplucher, laver et couper les légumes en petits morceaux. Les faire cuire dans de l'eau bouillante 20 mn ou au micro-onde 8 mn à 800 w. Passer au mixer, en dosant la quantité d'eau de cuisson pour obtenir un mélange plus ou moins épais. Ajouter la crème au moment de servir.



**A PARTIR DE 6 MOIS**

### Crème de carottes au vermicelle

2 carottes, 2 cuillères à soupe  
de vermicelle, 1 noisette de beurre,  
1 à 2 cuillères à soupe de lait

Éplucher, laver et couper les carottes en rondelles. Faire cuire 10 mn dans de l'eau bouillante. Ajouter le vermicelle et laisser cuire encore 5 mn. Égoutter et mixer le tout avec le lait pour obtenir une crème onctueuse. Ajouter le beurre et servir chaud.

**A PARTIR DE 6-8 MOIS**

### Crème de laitue aux champignons



8 à 10 feuilles de laitue,  
3 champignons moyens,  
15 g ou 1 cuillère à soupe de tapioca,  
1 noisette de beurre

Laver les champignons et la laitue dans de l'eau citronnée, et les couper en lamelle. Les cuire 15 mn dans la valeur d'un bol d'eau bouillante ou 4 mn au micro-onde à 600 w. Mixer le tout. Remettre à bouillir, verser le tapioca en pluie et faire cuire 3 mn sans cesser de tourner. Servir tiède avec une noisette de beurre ou un peu de crème ou 1 mesure de lait bébé en poudre.

## ► POTAGES (suite)

### A PARTIR DE 8 MOIS

#### Potage alphabet

250 ml de bouillon de légumes,  
1 à 2 cuillères à soupe de petites pâtes  
à potage (alphabet, étoiles, cheveux  
d'ange)

Porter à ébullition le bouillon dans  
une casserole. Ajouter les pâtes et  
laisser cuire 3 mn environ jusqu'à ce  
qu'elles soient tendres. Le bouillon  
de légumes peut être remplacé par  
du bouillon fait avec 1/4 de bouillon  
cube de poule dégraissé.

### A PARTIR DE 10-12 MOIS

#### Crème de potiron pour 2 portions

100 gr de potiron, 1 pomme de terre,  
2 branches de persil, 1/2 l de lait,  
1 cuillère à café de crème fraîche,  
1 pincée de sel

Laver, éplucher et faire cuire la  
pomme de terre. Éplucher le poti-  
ron, ôter les fibres et les graines, le  
couper en dés. Laver le persil. Faire  
cuire le potiron et les feuilles de  
persil dans le lait salé 20 mn à feu  
très doux ou au micro-onde 6 à 7 mn  
à 600 w. Mixer le tout et ajouter la  
crème fraîche.

#### Velouté rouge

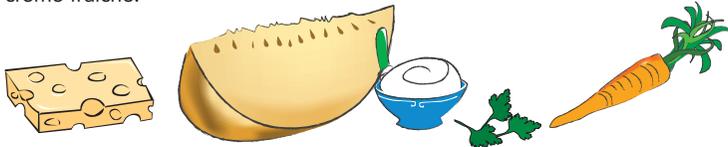
1/2 betterave rouge cuite, 1 petite  
carotte, 1 pomme de terre moyenne,  
2 cuillères à soupe de lait ou 1 de yaourt,  
1 noisette de beurre

Peler et laver pomme de terre et  
carotte. Les cuire 15 minutes dans  
de l'eau bouillante ou au micro-  
onde avec 3 cuillerées d'eau de 3 à  
4 minutes à 600 w. Peler la bette-  
rave, la couper en dés. Mixer les trois  
légumes avec le lait ou le yaourt et  
ajouter le beurre. Servir tiède.

#### Velouté de courgettes au fromages

1 petite courgette, 1 pomme de terre,  
50 g de fromage blanc ou 1 portion  
de crème de gruyère, 1 branche de  
persil ou de cerfeuil, 2 grains de sel

Éplucher, laver et faire cuire la  
pomme de terre. Laver la courgette,  
la couper en dés et la faire cuire 15 mn  
avec le persil dans 1/2 litre d'eau  
salée bouillante ou au micro-onde  
4 mn à 600 w. Mixer la courgette  
avec le fromage ou la crème de  
gruyère en dosant l'eau de cuisson  
pour obtenir un mélange plus ou  
moins épais.



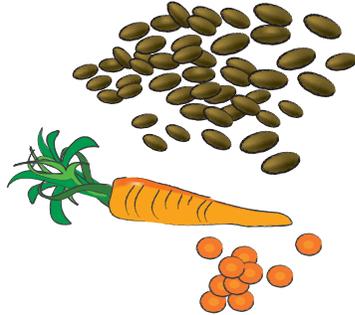
### ► POTAGES (suite)

**A PARTIR DE 1 AN**

#### Potage aux lentilles

3 à 4 cuillères à soupe de lentilles,  
1 petite carotte, 1 brin de persil,  
1 brindille de thym,  
2 cuillères à café de crème fraîche.

Trier et laver les lentilles. Eplucher, laver et couper la carotte en rondelles. Laver le persil. Mettre lentilles, carotte, persil et thym dans une casserole avec 1/2 l d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 3/4 d'heure à feu doux (20 mn à l'autocuiseur).



Retirer le thym et mixer. Ajouter la crème en la délayant peu à peu dans le potage et servir aussitôt.

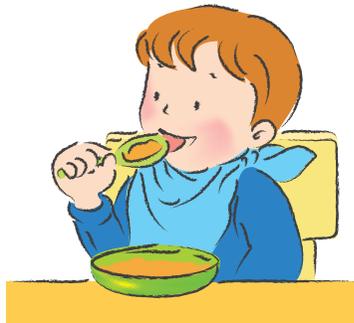
### ► PÂTES ET CÉRÉALES

**A PARTIR DE 9 MOIS**

#### Gnocchi au four

150 ml de lait, 1 cuillère à soupe de semoule de blé fine, 1 cuillère à soupe de gruyère râpé, 1 noisette de beurre, 1 pincée de muscade râpée.

Faire cuire la semoule dans le lait bouillant pendant 5 mn environ sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter la muscade, le beurre et la moitié du fromage râpé. Bien mélanger et verser dans un petit plat, recouvrir avec le reste de gruyère. Faire gratiner sous le grill du four. Servir aussitôt.



## ► PÂTES ET CÉRÉALES (suite)

### A PARTIR DE 1 AN

#### Polenta aux carottes

1 carotte, 200 ml de lait,  
30 g de semoule de maïs (2 à 3 cuillères  
à soupe), 1 noisette de beurre.

Éplucher, laver et couper la carotte en rondelles, la cuire à l'eau 15 mn et la passer au mixer avec un peu d'eau de cuisson pour obtenir une purée un peu liquide. Porter le lait à ébullition, ajouter le beurre et jeter la semoule en pluie, laisser cuire à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la semoule épaississe. Verser la semoule dans un plat, laisser tiédir avant de la découper en forme d'étoile, de coeur... avec un emporte-pièce. Servir dans une assiette creuse le coulis de carotte avec les morceaux de polenta dessus. Le coulis de carottes peut être remplacé par un coulis de tomates.

### A PARTIR DE 15 MOIS

#### Gratin de pâtes

60 g de petites coquillettes,  
200 ml de lait, 1 cuillère à soupe rase  
de fécule de maïs (Maizéna),  
1 cuillère à soupe de chapelure,  
1 cuillère à café d'huile ou de beurre,  
1 pincée de sel

Faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée. Délayer la fécule de maïs dans un peu de lait froid et verser dans le reste de lait chaud. Faire épaissir à feu doux quelques minutes et ajouter l'huile ou le beurre. Mélanger bien les pâtes égouttées à cette sauce, verser le

tout dans un plat à gratin. Saupoudrer de chapelure et gratiner 5 mn sous le grill du four.

#### Croquettes à la semoule de blé

60 g de semoule grain moyen, 1/2 litre  
de lait, 1 jaune d'oeuf, 1 grosse pincée  
(20 g) de fromage râpé, 1 noisette de  
beurre

Préchauffer le four à 250°. Faire chauffer le lait dans une casserole. Verser en pluie la semoule dans le lait bouillant, cuire 10 mn tout en remuant. Hors du feu, ajouter le jaune d'oeuf, bien mélanger. A l'aide d'une petite cuillère, disposer la semoule en petits tas dans un plat allant au four. Saupoudrer de fromage râpé et ajouter la noisette de beurre. Faire gratiner au four 5 à 10 mn.

#### Blé aux légumes tricolores

25 g (2 cuillères à soupe) de blé entier  
ou concassé (boulgour ou pilpil),  
1 petite carotte, 1 cuillère à soupe de  
maïs (en boîte), 2 cuillères à soupe de  
petits pois (surgelés ou en boîte),  
1 cuillère à café d'huile de noix, d'olive  
ou de tournesol

Éplucher, laver et couper en morceaux la carotte. Mettre 1 litre d'eau et une pincée de sel dans une grande casserole, porter à ébullition et verser le blé. Faire cuire 5 mn puis ajouter les carottes ainsi que les petits pois s'ils sont surgelés, laisser encore cuire 5 mn. Si les petits pois sont en boîte les ajouter, avec le maïs, 2 mn avant la fin de cuisson. Égoutter le tout et servir, arrosé d'huile, dans une assiette creuse.

## ◆ VIANDE, POISSON ET ŒUF

**A PARTIR DE 6-8 MOIS**

### Foie de génisse poché

20 g de foie, 1 filet de citron,  
1 noisette de beurre

Plonger le foie quelques minutes dans de l'eau bouillante. Retirer du feu et hacher grossièrement à la moulinette. Verser le filet de citron et ajouter le beurre. Servir avec une purée de carotte ou de pomme de terre.

### Papillote de poulet

20 g de blanc de poulet,  
1 filet de citron, 2 feuilles d'estragon,  
1 noisette de beurre

Déposer le poulet sur une feuille de papier d'aluminium ou de papier cuisson. Ajouter l'estragon, arroser avec le citron. Fermer soigneusement la papillote et faire cuire au four traditionnel 15 mn thermostat 8 ou à la vapeur 8 mn dans un autocuiseur. Ouvrir la papillote, retirer l'estragon et passer la viande à la moulinette. Ajouter le beurre et servir avec une purée de légumes.



**A PARTIR DE 1 AN**

### Œuf brouillé

1 cuillère à soupe de crème fraîche,  
1 œuf bien frais, 1 pointe de muscade

Battre légèrement l'œuf en omelette. Ajouter la crème fraîche et la muscade. Cuire l'œuf au bain-marie dans une assiette creuse sans cesser de remuer pour que le mélange reste moelleux (10 mn environ de cuisson). Servir aussitôt.

### Œuf cocotte à la tomate

1 œuf bien frais, 2 cuillères à soupe de lait, 1 rondelle de tomate, 1 brin de cerfeuil

Casser l'œuf dans un ramequin, ajouter le lait. Faire cuire au bain-marie 7 à 8 mn environ, en remuant de temps en temps avec une fourchette. Hors du feu, juste avant de servir, ajouter la tomate coupée en petit dés et le cerfeuil.

### Œuf poché

1 œuf frais, 1 cuillère à café de sel,  
1 cuillère à soupe de vinaigre

Dans une casserole faire bouillir 1/2 litre d'eau avec le sel et le vinaigre. Casser l'œuf dans une tasse et le jeter rapidement dans l'eau maintenue à ébullition. Laisser cuire 2 mn en ramenant si besoin le blanc d'œuf sur le jaune à l'aide d'une cuillère. A la fin de la cuisson sortir l'œuf de l'eau avec une écumoire.

## ◉ VIANDE, POISSON ET ŒUF (suite)

### Œuf coque et ses mouillettes



1 œuf extra frais,  
1 cuillère à café de sel,  
1 tronçon de baguette,  
1 noix de beurre

Dans une casserole faire bouillir 1/2 litre d'eau avec le sel. À l'aide d'une cuillère, déposer délicatement l'œuf dans l'eau (pour éviter que la coquille casse, l'œuf ne doit pas être trop froid). Maintenir à ébullition 3 mn à 3 mn 1/2 puis sortir de l'eau à l'aide d'une écumoire. Découper des languettes de pain, les beurrer. Déposer l'œuf dans un coquetier, l'ouvrir en découpant un chapeau à son sommet et servir avec les mouillettes de pain.

**Variante** Les mouillettes de pain peuvent être tartinées avec de la crème de gruyère à la place du beurre ou remplacées par des petites asperges au naturel égouttées.

**A PARTIR DE 15 MOIS**

### Saumon à l'oseille

40 g de saumon, 1 poignée d'oseille,  
2 cuillères à café de crème fraîche

Laver et équeuter l'oseille, la couper en lanières et la faire cuire dans une casserole couverte avec 2 cuillères à soupe d'eau pendant 5 mn. Égoutter. Faire cuire le poisson à la vapeur ou en papillote 10 mn environ. Une fois cuit l'émietter en éliminant la peau et les arêtes. Mélanger l'oseille et la crème fraîche et verser sur le saumon. Servir chaud avec une purée de pommes de terre ou du riz.

### Tartine du pêcheur

1 tronçon de baguette,  
1 sardine à l'huile d'olive, 1 noisette  
de beurre, 1 filet de citron

Égoutter la sardine pour enlever l'excès d'huile, enlever la peau et l'arrête centrale, l'écraser et la malaxer avec le beurre. Faire très légèrement griller la baguette coupée en deux et tartiner la pâte à la sardine sur le pain. Arroser avec le jus de citron et déguster de suite.

**Variante** Sur ce principe des tartines peuvent être faites avec du thon ou du maquereau au naturel, ou bien du fromage comme le roquefort.

**A PARTIR DE 2 ANS**

### Lapin à la sauge

80 g de chair de lapin,  
1 noisette de beurre, 2 cuillères  
à soupe de crème fraîche à 20% mg,  
1 feuille de sauge, 1 brin  
de romarin, 3 grains de sel

Couper le lapin en petits dés. Dans une cocotte, faire revenir doucement la viande dans le beurre avec la sauge et le romarin. Laisser cuire 15 mn. à feu doux en remuant de temps en temps, ajouter un peu d'eau si la viande a tendance à attacher. À la fin de la cuisson, verser la crème fraîche, faire bouillir 1 mn puis saler. Oter les herbes. Servir avec des pommes de terre en purée.

## ▶ PLATS COMPLETS Légumes avec viande, poisson et œuf

### A PARTIR DE 8-10 MOIS

#### Mousse d'artichaut au jambon

1 fond d'artichaut cuit, 1/2 pomme de terre, 1 cuillère à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de jambon haché, 1 brin de persil ou cerfeuil haché

Éplucher et laver la pomme de terre. La couper en morceaux et faire cuire dans de l'eau bouillante ou à la vapeur 15 mn environ. Écraser le fond d'artichaut avec la pomme de terre, ajouter le fromage blanc. Bien mélanger ou mixer. Dans une assiette disposer la mousse et le jambon, saupoudrer avec le persil avant de servir.



### A PARTIR DE 10-12 MOIS

#### Parmentier de poisson

25 à 30 g de filet de colin ou lieu, 1 grosse pomme de terre (150 g), 4 cuillères à soupe de lait, 1 cuillère à café de chapelure, 1 noisette de beurre, 1 filet de jus de citron, 1 feuille de laurier

Faire cuire le poisson au court-bouillon 8 à 10 mn. Eplucher, laver et couper en dés la pomme de terre, la cuire 15 mn à l'eau bouillante avec une feuille de laurier. Réduire en purée la pomme de terre en ajoutant le lait tiède et le beurre. Mixer le poisson. Dans un petit plat allant au four, mettre une couche de purée puis le poisson et le reste de purée. Arroser de jus de citron et saupoudrer de chapelure. Dorer au four 5 à 10 mn.

#### Hachis parmentier

30 gr de boeuf maigre, 1 grosse pomme de terre, 4 à 5 cuillères à soupe de lait, 1 noisette de beurre, 1 cuillère à soupe de chapelure

Peler et laver les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire cuire 20 mn à la vapeur. Réduire en purée et incorporer le lait en mélangeant bien, ajouter le beurre. Dans une poêle anti-adhésive griller le petit morceau de viande puis le hacher. Disposer la purée et la viande en couches dans un plat allant au four, parsemer de chapelure et dorer au four quelques minutes.

## ► PLATS COMPLETS (suite)

### Escalope aux épinards et champignons

25 g d'escalope de veau ou de dinde,  
1 poignée d'épinard frais ou 3 galets  
de surgelé, 3 à 4 champignons de Paris  
frais ou en conserve, 1 cuillère à café  
de fromage blanc, 3 grains de sel

Éplucher et laver épinards et champignons si nécessaire. Les mettre dans une casserole avec un verre d'eau et le sel, faire cuire 15 à 20 mn. en remuant de temps en temps. Poêler l'escalope sur feu doux puis la hacher au mixer. Mouliner les légumes, ajouter le fromage blanc avant de servir ensemble viande et légumes. Éplucher et laver la carotte, la couper en bâtonnets, passer les brocolis sous l'eau et faire cuire ces légumes 5 mn à l'eau bouillante. Mixer les champignons avec la crème et le lait. Faire cuire les pâtes puis les disposer sur une assiette en forme de nid dans le creux duquel sont mis brocolis, carottes et thon. Napper le tout avec la sauce aux champignons.

**A PARTIR DE 15 MOIS**

### Poulet aux petits pois

100 g de petits pois (frais ou surgelés),  
1 pomme de terre, 30 g de poulet,  
quelques feuilles de persil,  
2 cuillères à café de crème fraîche,  
2 ou 3 grains de gros sel

Éplucher, laver et faire cuire la pomme de terre. Faire cuire 15 à 20 mn les petits pois dans de l'eau

avec le sel et le persil. Dans une poêle anti-adhésive faire dorer le poulet. Une fois cuit le hacher, et le disposer dans une petite assiette. Mixer les petits pois, la pomme de terre avec la crème fraîche et verser cette préparation sur le poulet. Servir aussitôt.

### Ratatouille spécial bébé

40 g de filet de poisson maigre (merlan,  
lieu, cabillaud), 1 pomme de terre  
ou semoule (1 cuillère à soupe), 1  
tomate fraîche ou pelée en boîte, 1/2  
courgette,  
1 cuillère à café de basilic haché,  
1 cuillère à café d'huile d'olive

Peler et épépiner la tomate fraîche après l'avoir ébouillantée, la couper en dés. Laver, essuyer et couper la courgette en rondelles. Mettre tous les légumes dans une casserole avec 1/4 l d'eau et laisser mijoter 15 mn à couvert. Au bout de 10 mn, poser le filet de poisson, au dessus de la casserole, dans un panier métallique ou une assiette creuse pour une cuisson vapeur. Laisser encore cuire 5 mn, puis égoutter les légumes et les passer au mixer avec le basilic et disposer dans une assiette. Émietter le poisson sur la ratatouille et arroser avec l'huile.



## ► PLATS COMPLETS (suite)

### Petit soufflé au thon

*2 cuillères à soupe de miettes de thon au naturel, 2 pommes de terre moyennes, 2 cuillères à soupe de lait, 1 noisette de beurre, 1 œuf*

Éplucher, laver, couper en morceaux et faire cuire à l'eau bouillante les pommes de terre. Les réduire en purée avec le lait et le beurre, bien mélanger pour obtenir une préparation onctueuse. Ajouter, sans cesser de remuer, le jaune d'œuf et les miettes de thon puis incorporer délicatement le blanc d'œuf battu en neige. Verser dans un moule légèrement huilé et faire cuire à four moyen (th 5) pendant 30 mn. Servir dès la sortie du four pour éviter que le soufflé ne retombe.

**Variantes** Une sauce béchamel épaisse peut remplacer la purée. Toutes sortes de poissons, de petits morceaux de viande ou de restes de légumes peuvent être préparés en soufflé.

### Saumonette à la fondue de poireaux

*accompagnée de semoule, riz ou pomme de terre vapeur*

*2 blancs de poireaux, 40 g de saumonette ou roussette, 1 cuillère à café de crème fraîche, 1 pincée de sel, 1 brin de persil, 1 feuille de laurier*

Faire cuire les blancs de poireaux, bien nettoyés et coupés en rondelles, dans 1/2 litre d'eau salée pendant 20 mn environ. Les égoutter et les

garder au chaud. Dans l'eau de cuisson des poireaux ajouter le persil et le laurier. Porter à ébullition et faire pocher la saumonette dans le liquide frissonnant pendant 10 mn. Passer les poireaux à la moulinette, ajouter la crème fraîche. Oter l'arrête centrale du poisson avant de l'écraser à la fourchette. Servir dans une assiette la fondue de poireaux à côté du poisson émietté. Si bébé ne mange pas encore des petits morceaux, poireaux et poisson peuvent être mixés ensemble.

**A PARTIR DE 15-18 MOIS**

### Couscous de poulet spécial bébé

*30 g de blanc de poulet cuit, 2 cuillères à soupe de semoule, 1 carotte, 1 petit navet, 1/2 courgette, 1 brin de persil, 1 noisette de beurre*

Laver les légumes, les couper en petits morceaux, les mettre dans une casserole avec le persil, recouvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 10 mn à petit feu. Ajouter la semoule en pluie et laisser frémir encore 10 mn à feu doux. Égoutter les légumes, en ôtant le persil, les écraser à la fourchette, en ajoutant le beurre. Servir dans une assiette avec le poulet haché ou mixé.



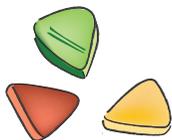
## ▶ PLATS COMPLETS (suite)

**A PARTIR DE 18 MOIS**

### Veau à la mousse de céleri

30 g d'escalope de veau,  
1 à 2 pommes de terre,  
1 morceau de céleri rave,  
2 c. à soupe de lait, 1 cuillère à café de  
crème fraîche, 1 noisette de beurre,  
une petite pincée de sel

Laver et éplucher pommes de terre et céleri, les couper en morceaux et les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 mn. Egoutter et réduire en purée, ajouter le lait et la crème, bien fouetter pour obtenir un mélange moussueux. Dans une poêle anti-adhésive faire cuire la viande quelques minutes de chaque côté, hacher une fois cuit. Verser la purée dans une assiette, ajouter le veau haché surmonté de la noisette de beurre frais, servir chaud. La mousse de céleri peut se préparer avec de la purée toute prête en galets surgelés.



### Triangles aux légumes

accompagnée de pâtes ou de riz

1/2 petite courgette, 1 tomate pelée,  
fraîche ou en boîte, 1 poignée d'épinards,  
frais ou surgelés, 4 brins de ciboulette,  
2 cuillères à soupe de jambon haché,  
1 œuf, 1 cuillère à soupe de lait, 1 cuillère  
à café d'huile

Laver et râper la courgette, peler et épépiner la tomate, laver et équeuter les épinards. Dans un bol battre l'œuf en omelette avec le lait et l'huile. Dans une poêle anti-adhésive, faire cuire la courgette râpée 3 mn puis verser 1/3 de l'œuf battu et laisser cuire 3 mn, retourner pour faire dorer l'autre côté 1 ou 2 mn encore. Ensuite faire cuire la tomate écrasée avec la ciboulette ciselée, puis ajouter 1/3 d'œuf battu et procéder comme pour la courgette. Terminer de la même façon par la cuisson des épinards avec le jambon haché et le reste de l'œuf. Découper en triangles chaque petites omelettes et servir tiède ou froid.

**Variantes** Pommes de terre, haricots verts, petits pois peuvent être préparés de cette façon.

### Noisette d'agneau aux deux haricots

1 petite côtelette d'agneau,  
200 g de haricots verts et haricots  
beurres (frais ou surgelés), 1 cuillère à  
café de crème fraîche, 1 brin de persil

Laver et équeuter les haricots si nécessaire, les faire cuire à l'eau bouillante 20 mn puis les hacher grossièrement et les mélanger avec la crème fraîche. Dans une poêle anti-adhésive faire cuire la côtelette 5 mn de chaque côté. Prélever la partie centrale la moins grasse. Servir chaud l'agneau coupé en petits morceaux ou haché, accompagné des haricots saupoudrés de persil.

## ► PLATS COMPLETS (suite)

### Papillottes marines

40 g de filet de poisson (cabillaud, merlan, lieu, empereur), 1/2 carotte, 1 cuillère à soupe de riz, 50 g d'épinards frais ou surgelés, 1 brin de persil, 1 noisette de beurre, 1 filet de jus de citron

Éplucher, laver et couper la carotte en fines lamelles. Faire cuire le riz à l'eau bouillante avec la carotte 10 mn environ. Laver les épinards, les hacher grossièrement, les ébouillanter 1 mn (dégeler si nécessaire). Au milieu d'une feuille de papier cuisson déposer riz, carottes, épinards, poisson, persil et noisette de beurre. Arroser de jus de citron. Refermer la papillote et mettre au four 10 mn à thermostat 7. Avant de servir laisser échapper la vapeur de la papillote ouverte.

**A PARTIR DE 18-24 MOIS**

### Croquettes de veau aux brocolis

30g de veau haché, 1 tranche de pain rassis, 1 cuillère à café de persil haché, 1 cuillère à café de farine, 150 g de brocolis frais ou surgelés, 2 cuillères à café de crème fraîche

Faire cuire les brocolis à la vapeur ou à l'eau bouillante 15 mn environ, les écraser grossièrement à la fourchette avec la crème. Mélanger le veau haché avec l'oeuf battu, la mie de

pain et le persil. Former des petites croquettes, les rouler dans la farine en les aplatissant légèrement. Dans une poêle anti-adhésive faire cuire les croquettes 4 à 5 mn de chaque côté. Servir dans une assiette les croquettes accompagnées de la purée de brocolis.

**Variantes** Le veau peut être remplacé par du poulet ou du dindonneau.

### Crêpe de pommes de terre

2 à 3 pommes de terre moyennes (150 g), 1 œuf, 1 cuillère à café de persil et de ciboulette hachés, 1 noisette de beurre, un peu de noix de muscade

Éplucher, laver et couper les pommes de terre en morceaux, les cuire 20 mn à la vapeur ou à l'eau bouillante. Égoutter et passer à la moulinette ou écraser à la fourchette. Ajouter l'œuf battu en omelette, le beurre, la muscade et le mélange d'herbes hachées. Dans une poêle anti-adhésive bien chaude, étaler la pâte à l'aide d'une fourchette et faire dorer 4 à 5 mn de chaque côté.



## ▶ PLATS COMPLETS (suite)

**A PARTIR DE 2 ANS**

### Nid de pâtes au thon

50 g de tagliatelles, 5 petits champignons

de Paris en boîte, 1 petite carotte, 3 petits bouquets de brocolis, 1 cuillère à soupe de miettes de thon au naturel, 2 cuillères à café de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de lait

Éplucher et laver la carotte, la couper en bâtonnets, passer les brocolis sous l'eau et faire cuire ces légumes 5 mn à l'eau bouillante. Mixer les

champignons avec la crème et le lait. Faire cuire les pâtes puis les disposer sur une assiette en forme de nid dans le creux duquel sont mis brocolis, carottes et thon. Napper le tout avec la sauce aux champignons. Retirer le thym et mixer. Ajouter la crème en la délayant peu à peu dans le potage et servir aussitôt.



## ▶ SAUCES

### Coulis de tomates



2 tomates fraîches ou pelées en boîte, 1 brin de persil, 1 petite gousse d'ail, quelques feuilles de basilic ou d'estragon, 1 cuillère à café d'huile d'olive

Peler ou égoutter les tomates, les épépiner et les couper en morceaux. Dans une casserole faire revenir dans l'huile les tomates avec l'ail écrasé, le persil, le basilic ou l'estragon. Laisser mijoter et réduire, à feu doux, 10 à 15 mn. Passer au mixer. Cette sauce peut accompagner des pâtes, de la semoule, des pommes de terre vapeur, un filet de poisson ou un hachis de viande.

### Coulis de champignons



50 g de champignons de Paris frais ou en conserve, 2 cuillères à soupe de lait, 1 cuillère à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à café de persil haché, 1 noisette de beurre

Nettoyer les champignons s'ils sont frais, les couper en morceaux et les faire cuire dans le lait 5 mn environ. Hors du feu les mixer avec le fromage blanc et le persil. Servir chaud après avoir ajouté le beurre. Ce coulis accompagne bien les viandes blanches comme le poulet, la dinde ou le veau.

Pour chaque sauce bien mélanger les ingrédients. Les sauces à base de yaourt ou fromage blanc se rallongent avec un peu de lait si elles sont trop épaisses et se conservent au réfrigérateur avant utilisation.

## ♦ SAUCES (suite)

### Sauce spéciale poisson

100 ml de court-bouillon poisson (fait maison ou avec un sachet de préparation),

1 cuillère à soupe de maïzéna,

1 cuillère à soupe de fromage blanc,

1 noisette de beurre.

Délayer la maïzéna avec un peu de courtbouillon froid. Faire chauffer le reste et y ajouter la maïzéna délayée. Faire cuire, tout en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 3 mn. Ajouter le beurre et le fromage blanc, bien mélanger. Servir chaud avec le poisson cuit en papillote à la vapeur ou au court-bouillon.

### Béchamel des petits

125 ml de lait, 1 cuillère à soupe de maïzéna, 1 noisette de beurre,

1 pincée de noix de muscade râpée

Délayer la maïzéna dans un peu de lait froid. Faire chauffer le reste de lait et y ajouter la maïzéna délayée. Faire cuire, tout en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 3 à 5 mn. En fin de cuisson ajouter le beurre et la noix de muscade. Une sauce trop épaisse peut être rallongée avec 1 à 2 c à soupe de fromage blanc.

**Trois variantes possibles en fin de cuisson** Ajouter un hachis de fines herbes (estragon, persil, cerfeuil, ciboulette) ou 2 cuillères à soupe de concentré de tomate ou 2 cuillères à soupe de gruyère râpé.

### Sauce à l'oseille

50 g d'oseille fraîche ou surgelée,

1 cuillère à soupe de fromage blanc,

1 cuillère à café de crème fraîche,

1 pincée de sel

Laver et équeuter l'oseille. Hacher grossièrement les feuilles et les faire fondre dans une casserole couverte pendant quelques minutes. Ajouter le sel, la crème et le fromage blanc. Mixer et servir chaud. Cette sauce accompagne bien le poisson, les oeufs, le riz.

**A PARTIR DE 18 MOIS**

## 4 sauces assaisonnement crudités et salades

### Classique

1 cuillère à café d'huile de tournesol ou d'olive, 1/2 cuillère à café de jus de citron, 1 pointe de moutarde douce (facultatif), quelques grains de sel.

### Fromage blanc basilic

1 cuillère à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à café de crème fraîche, 1 cuillère à café de basilic haché (frais ou surgelé), 1/2 gousse d'ail écrasé, 1 petite pincée de sel.

### Au roquefort

1 cuillère à soupe de yaourt brassé, 1 cuillère à café de jus de citron, 1 cuillère à café de roquefort émietté, inutile de saler car le roquefort l'est déjà suffisamment.

### Aux fines herbes

2 cuillères à soupe de yaourt brassé, 1 cuillère à café de jus de citron, 1/2 jaune d'œuf dur écrasé, 1 petite pincée de sel, 1 cuillère à café de fines herbes hachées (persil, ciboulette, cerfeuil estragon...).

## » DESSERTS

### A PARTIR DE 6 MOIS

#### Tapioca à la pomme

200 ml de lait, 1/2 pomme,  
1 cuillère à soupe (10 g) de tapioca,  
1 cuillère à café de sucre ou de miel

Laver et peler la pomme, la couper en morceaux et la faire cuire dans le lait sucré à feu doux pendant 10 à 15 mn. Verser ensuite le tapioca en pluie, sans cesser de remuer le mélange. Faire cuire encore 8 mn. Laisser tiédir avant de mixer. Servir dans une coupelle.

#### Petit-suisse parfumé

1 petit-suisse nature de 60 g à 30 % mg, parfums au choix, 1 cuillère à café de miel ou de confiture, quelques gouttes de vanille, de caramel ou de chicorée liquide, 1/2 cuillère à café de sirop de menthe ou de grenadine

Mélanger le petit-suisse avec le parfum choisi et servir dans une coupelle avec un gâteau sec.

#### Fromage blanc aux fruits

100 g de fromage blanc, 1/2 fruit frais bien mûr (poire, pêche, brugnion) ou quelques cuillères de macédoine de fruits en boîte ou quelques cuillères de compote maison ou en petit pot

Dans une coupelle mélanger les fruits coupés en petits morceaux avec le fromage blanc et servir frais avec un biscuit sec pour un goûter ou un dessert.

#### Petits beurrés fromagers

3 petits beurrés, 1 cuillère à soupe de lait,  
3 cuillères à soupe de fromage blanc  
1 cuillère à café de sucre roux

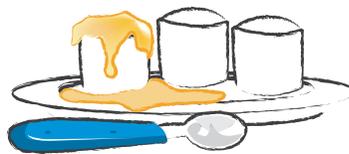
Dans un bol casser les gâteaux en morceaux, ajouter le lait et laisser gonfler quelques instants. Mélanger avec le fromage blanc et le sucre, servir aussitôt.

### A PARTIR DE 6-8 MOIS

#### Boudoir au fromage rose

4 belles fraises bien mûres,  
8 à 10 framboises fraîches ou surgelées,  
quelques cerises, 1 cuillère à café de jus de citron, 2 cuillères à soupe de fromage blanc faisselle bien égoutté,  
1 biscuit boudoir

Passer les fruits rapidement sous l'eau, les déposer sur du papier absorbant. Dénoyauter les cerises. Mixer les fruits avec le jus de citron pour obtenir un coulis le mélanger avec le fromage blanc. Servir dans une petite assiette creuse le fromage rose parsemé de boudoir émietté. Si les fruits ne sont pas très sucrés, ajouter 1 cuillère à café de sucre ou 1/2 cuillère à café de miel.



## ► DESSERTS (suite)

**A PARTIR DE 8 MOIS**

### Porridge aux pommes

2 cuillères à soupe bombées de flocons d'avoine, 200 ml de lait, 1 cuillère à café de sucre ou 1/2 de miel, 1 petite pomme

Dans une casserole mettre le lait et les flocons d'avoine, mélanger et porter à ébullition pendant 1 minute. Retirer du feu et laisser gonfler 3 à 4 mn. Ajouter le sucre ou le miel. Éplucher la pomme et la râper finement, l'incorporer à la bouillie d'avoine. Verser dans une assiette creuse et servir tiède.

### Semoule à l'abricot

200 ml de lait, 2 cuillères à soupe de semoule, 2 cuillères à café de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de compote d'abricot (fabrication maison ou en petit pot)

Faire chauffer le lait dans une casserole, réduire le feu dès qu'il frémit et verser la semoule en pluie. Laisser cuire 10 à 15 mn. sans cesser de remuer avec une cuillère en bois puis ajouter le sucre. Dans une coupelle mettre la compote avec la semoule l'une à côté de l'autre. Servir tiède ou frais en mélangeant ou non à chaque cuillère.



### Crème de pêche pour 2 portions

250 ml de lait, 2 cuillères à café de Maïzena, 2 cuillères à café de sucre en poudre, 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger, 1 pêche au sirop

Délayer la Maïzena dans un peu de lait. Verser le reste de lait dans une casserole, ajouter la Maïzena diluée, le sucre et la fleur d'oranger. Faire cuire à feu doux sans cesser de remuer 5 mn environ, la préparation doit napper la cuillère. Ajouter la pêche coupée en petits morceaux et verser dans des ramequins. Servir tiède ou froid.

**Variantes** La pêche peut être remplacée par des oreillons d'abricot ou des quartiers de poire.

**A PARTIR DE 10-12 MOIS**

### Croûtes aux fruits

1 tranche de pain brioché, 1 cuillère à café de sucre vanillé, 1 noisette de beurre, 1 fruit coupé en tranche (poire, pêche ou abricot)

Dans un petit plat à gratin mettre 1 cuillère à soupe d'eau, ou de jus d'orange, poser le pain brioché et le recouvrir avec le fruit coupé, saupoudrer de sucre et ajouter le beurre. Faire cuire 7 à 10 mn au four(th 7), le sucre doit être légèrement caramélisé. Servir chaud mais non brûlant. Cette croûte peut être faite avec des fruits en conserve égouttés, le pain sera alors imbibé d'une cuillère de sirop.

## ► DESSERTS (suite)

### Clafoutis aux fruits

100 ml de lait, 1 cuillère à café de semoule très fine, 3 cuillères à soupe de fruits coupés en petits morceaux (frais ou en boîte),  
1 cuillère à café de sirop de fruits

Faire chauffer doucement le lait dans une casserole et verser la semoule en pluie. Tout en remuant avec une cuillère, laisser gonfler à feu doux 1 mn. Hors du feu ajouter le sirop de fruits. Verser dans un plat individuel, ajouter les morceaux de fruits et mettre au four 10 mn (th. 7). Servir tiède ou froid.

### Rochers à la noix de coco

60 g de flocons d'avoine, 1 œuf  
1 cuillère à café de noix de coco râpée,  
1 cuillère à café de levure en poudre,  
1 sachet de sucre vanillé,  
1 cuillère à soupe de lait

Dans un grand bol mélanger les flocons, le sucre, le lait, la levure avec l'œuf battu, ajouter la noix de coco. Bien mélanger et battre au fouet 5 mn. Sur une plaque de four, antiadhésive ou recouverte d'un papier cuisson, faire des petits tas avec le mélange et cuire 10 mn à four chaud (th 7 à 8). Laisser refroidir sur une grille. Ces rochers peuvent se conserver quelques jours dans une boîte hermétique.

**A PARTIR DE 12 MOIS**

### Œuf au lait pour 2 portions

1 œuf, 250 ml de lait,  
1 sachet de sucre vanillé

Dans un bol battre l'œuf en omelette avec le sucre. Porter le lait à ébullition, puis le verser sur l'œuf battu, bien mélanger. Verser la préparation dans 2 ramequins et faire cuire 15 mn. au bain-marie dans le four préchauffé (210°C). Servir froid avec un biscuit sec au goûter ou au dessert.

### Riz au lait pour 2 portions

90 g de riz rond (6 cuillères à soupe),  
1/2 litre de lait, 1 œuf, 60 g de sucre en poudre (6 cuillères à soupe),  
un peu de vanille en poudre ou en extrait, 1 pincée de sel

Mettre le riz à cuire 5 mn. dans une casserole d'eau bouillante salée, égoutter. Remettre à cuire dans le lait avec la vanille à feu très doux jusqu'à absorption de tout le lait. Hors du feu ajouter au riz l'œuf battu avec le sucre. Verser dans un plat légèrement graissé et faire cuire au four 10 mn (préchauffage th. 3). Servir tiède ou froid.



## ► DESSERTS (suite)

### A PARTIR DE 15 MOIS

#### Crème chocolatée pour 2 portions

1/2 de litre de lait, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre, 2 carrés de chocolat à croquer ou 2 cuillères à café de chocolat en poudre, 1 œuf frais

Faire bouillir le lait avec le sucre. Hors du feu y faire fondre le chocolat et laisser tiédir. Dans une jatte battre l'œuf en omelette et le délayer peu à peu avec le lait tiède. Verser dans 2 ramequins et faire cuire au four au bain-marie 30 mn à 180°(th. 5). Servir froid avec un gâteau sec.

### A PARTIR DE 18 MOIS

#### Tartine aux deux fromages

20 g de fourme d'Ambert,  
1 cuillère à soupe de fromage blanc,  
3 très gros grains de raisin (type italien),  
1 lamelle de bulbe de fenouil,  
1 tranche de pain légèrement grillé

Enlever la peau et les pépins des grains de raisin, les mixer très finement avec le fenouil et les deux fromages. Servir tartiné sur le pain.

**Variante** Le fenouil peut-être remplacé par un petit tronçon de céleri branche, le raisin par de la poire et la fourme par du roquefort ou du camembert.



#### Gâteau au yaourt

1 pot de yaourt (prendre le pot vide comme doseur), 3 pots de sucre, 4 pots de farine, 3 œufs entiers, 1/2 pot d'huile, 1/2 sachet de levure

Allumer le four th.6. Dans un saladier, mélanger le yaourt, le sucre et les œufs. Ajouter ensuite peu à peu la farine, la levure, l'huile. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène. Verser la pâte dans un moule à cake anti-adhésif ou bien légèrement graissé et fariné. Mettre à cuire dans le four chaud pendant 40 mn. Le gâteau est cuit quand une lame enfoncée en son centre en ressort sèche.

**Variante** Dans la pâte il est possible d'ajouter des fruits, du jus de citron ou de la poudre de cacao.

#### Petits sablés pour 12 sablés



100 g de farine, 50 g de sucre,  
50 g de beurre ou margarine,  
1 petite pincée de sel, 1 jaune d'œuf

Dans un saladier mélanger la farine avec le sucre et le sel, ajouter la matière grasse en petits morceaux et incorporer la au mélange en faisant glisser entre les paumes des mains pour obtenir un aspect sableux. Ajouter le jaune d'œuf et former une boule de pâte. Laisser reposer 1/2 heure au frais. Etaler la pâte au rouleau et découper la avec un emporte-pièce ou un petit verre retourné. Graisser légèrement la plaque du four ou utiliser un papier cuisson, disposer dessus les petits sablés. Faire cuire au four (th. 6 ) 8 à 10 mn. Laisser refroidir avant de les décoller de la plaque.

## ► SPÉCIAL DIARRHÉE

### Riz à la banane

25 g de riz rond (2 cuillères à soupe),  
1 petite banane, quelques gouttes de citron

Faire cuire le riz 5 mn dans de l'eau bouillante. Éplucher et mixer la banane avec le citron. Mélanger le riz égoutté avec la mousse de banane et verser dans un ramequin. Servir tiède ou froid.

### Crème de riz à la gelée de fruit

2 cuillères à soupe de crème de riz,  
200 ml de liquide (doser le lait et l'eau selon le trouble digestif),  
1 cuillère à café de gelée de mûre, de coing ou de myrtille

Mélanger doucement la crème de riz avec le liquide. Faire cuire et gonfler à feu doux en remuant pendant 3 mn. Hors du feu, ajouter la gelée de fruit, bien mélanger. Verser dans une coupelle et servir froid.

### Riz à la carotte

30 g de riz (2 à 3 cuillères à soupe),  
1 à 2 carottes, 1 brin de persil

Éplucher et laver les carottes, les râper grossièrement ou les couper en rondelles fines. Faire cuire, avec le persil, dans de l'eau bouillante le riz et les carottes 20 mn environ. Égoutter, ôter le persil et passer au moulin à légumes ou au mixer.

### Banane chaude



1 banane, 1 cuillère à café de sucre vanillé, 1 cuillère à café de jus d'orange

Bien laver la banane. Faire cuire au four dans sa peau enveloppée d'une papillote de papier aluminium 10 mn environ ou épluchée dans de l'eau bouillante 5 mn. Fendre la peau ou égoutter le fruit et l'écraser à la fourchette en ajoutant le sucre et le jus d'orange. Servir aussitôt.



## ► SPÉCIAL CONSTIPATION

### Pomme au four

1 pomme reinette, 1 cuillère à café de confiture de groseille ou de gelée de coing, 1 cuillère à café de sucre, 1 pincée de cannelle en poudre, 1 noisette de beurre

Laver, peler et creuser la pomme à l'aide d'un vide pomme. Dans un petit plat à gratin individuel mettre une cuillère d'eau, déposer la pomme, la fourrer de confiture, saupoudrer avec le sucre et la cannelle, ajouter le beurre. Cuire à four moyen 15 à 20 mn. Déguster tiède ou froid.

### Compote de raisin

1 grappe de raisin blanc ou noir (150 g)  
1 cuillère à café de sucre

Égrener les raisins, les laver, ôter la peau et les pépins. Dans une casserole mettre les raisins avec le sucre et un peu d'eau. Laisser cuire 3 mn. dès le début de l'ébullition. Écraser à la fourchette. Servir frais.

### Compote de pêches

2 pêches, blanches ou jaunes,  
1 cuillère à café de sucre,  
1 cuillère à café de jus de citron

Peler les pêches, ôter le noyau. Mettre les fruits dans une casserole avec un peu d'eau, le sucre et le jus de citron. Faire cuire 10 mn environ (6 mn au micro-ondes). Mixer et servir tiède ou froid.

**Variante** Les pêches peuvent être remplacées par des brugnonns ou des abricots bien mûrs.

### Compote rhubarbe-pruneaux

50 g de pruneaux dénoyautés  
(5 à 6 selon grosseur),  
1 tronçon de rhubarbe (10 à 15 cm environ),  
1 cuillère à café de miel,  
1 cuillère à café de sucre

Laver, éplucher et couper la rhubarbe en petits morceaux. Faire macérer dans le sucre. Faire gonfler les pruneaux dans un peu d'eau chaude. Faire cuire la rhubarbe sucrée dans une casserole avec un peu d'eau 10 mn environ à feu doux. Ajouter les pruneaux égouttés et prolonger la cuisson encore 10 mn. Mixer les fruits cuits avec le miel. Laisser refroidir avant de servir.



# IDÉES DE MENUS

9 mois

	MATIN	MIDI	GOÛTER	SOIR
<b>LUNDI</b>	Lait 2 <sup>e</sup> âge 210 ml + 1 à 2 c. à café de farine si nécessaire	Papillote de poulet Purée de pommes de terre-tomate Petit Suisse	Compote de fruits ou fruit frais selon la saison + 90 à 120 ml lait 2 <sup>e</sup> âge	Potage légumes 3 mesures de lait 2 <sup>e</sup> âge + fruit cuit
<b>MARDI</b>	Lait 2 <sup>e</sup> âge 210 ml + 1 à 2 c. à café de farine si nécessaire	Purée carottes et pommes de terre Foie de génisse poché Fromage blanc	Compote de fruits ou fruit frais selon la saison + 90 à 120 ml lait 2 <sup>e</sup> âge	Potage alphabet 3 mesures de lait 2 <sup>e</sup> âge + fruit cuit
<b>MERCREDI</b>	Lait 2 <sup>e</sup> âge 210 ml + 1 à 2 c. à café de farine si nécessaire	Mousse d'artichaut au jambon Yaourt	Compote de fruits ou fruit frais selon la saison + 90 à 120 ml lait 2 <sup>e</sup> âge	Gnocchi au four Compote de fruit
<b>JEUDI</b>	Lait 2 <sup>e</sup> âge 210 ml + 1 à 2 c. à café de farine si nécessaire	Crème de carottes au vermicelle Fromage fondu	Compote de fruits ou fruit frais selon la saison + 90 à 120 ml lait 2 <sup>e</sup> âge	Potage légumes 3 mesures de lait 2 <sup>e</sup> âge + fruit cuit
<b> VENDREDI</b>	Lait 2 <sup>e</sup> âge 210 ml + 1 à 2 c. à café de farine si nécessaire	Parmentier de poisson Fruits frais mixés	Compote de fruits ou fruit frais selon la saison + 90 à 120 ml lait 2 <sup>e</sup> âge	Crème de laitue aux champignons Yaourt
<b>SAMEDI</b>	Lait 2 <sup>e</sup> âge 210 ml + 1 à 2 c. à café de farine si nécessaire	Pommes de terre au fromage Compote	Compote de fruits ou fruit frais selon la saison + 90 à 120 ml lait 2 <sup>e</sup> âge	Purée 3 légumes Fromage blanc
<b>DIMANCHE</b>	Lait 2 <sup>e</sup> âge 210 ml + 1 à 2 c. à café de farine si nécessaire	Purée de pommes de terre, endive, viande Crème dessert	Compote de fruits ou fruit frais selon la saison + 90 à 120 ml lait 2 <sup>e</sup> âge	Bouillie à la cuillère Fruit frais écrasé

**MATIN** selon l'enfant la dose de lait varie entre 210 et 240 ml ;  
on peut utiliser 3 ou 4 farines différentes

**MIDI** alterner laitage et fruits entre les repas de midi et ceux du soir

**SOIR** on peut alterner lait 2<sup>e</sup> âge - bouillie - lait 2<sup>e</sup> âge - semoule  
crème vanille et compléter ce laitage par un fruit

# IDÉES DE MENUS

de 18 à 24 mois

	MATIN	MIDI	GOÛTER	SOIR
<b>LUNDI</b>	1 bouillie au lait de suite à la cuillère ou au biberon 210 ml	Carottes râpées à la pomme Gratin de haricots verts Fruit frais	150 ml lait + compote de poire	Crème de potiron Yaourt
<b>MARDI</b>	1 bouillie au lait de suite à la cuillère ou au biberon 210 ml	Betterave rouge Flan de carottes Salade de fruits frais	Semoule au lait 2 <sup>e</sup> âge	Velouté rouge Œuf au lait
<b>MERCREDI</b>	1 bouillie au lait de suite à la cuillère ou au biberon 210 ml	Tomate Saumon à l'oseille Pomme de terre Bouillie	crème chocolat + fruit de saison	Gratin de pâtes Compote de pommes
<b>JEUDI</b>	1 bouillie au lait de suite à la cuillère ou au biberon 210 ml	Concombre Poulet aux petits pois Milk Shake aux fruits	150 ml de bouillie de lait 2 <sup>e</sup> âge parfumée de 2 ou 3 gouttes d'extrait de vanille	Croquettes à la semoule de blé Fruit frais
<b> VENDREDI</b>	1 bouillie au lait de suite à la cuillère ou au biberon 210 ml	Ratatouille spécial bébé Fromage fondu	150 ml lait + fruit frais	Potage au tapioca Fruit frais
<b>SAMEDI</b>	1 bouillie au lait de suite à la cuillère ou au biberon 210 ml	Tomate Veau à la mousse de céleri Camembert	150 ml lait + pain viennois ou pain de mie	Hachis parmentier Pomme cuite
<b>DIMANCHE</b>	1 bouillie au lait de suite à la cuillère ou au biberon 210 ml	Couscous au poulet spécial bébé Fruit frais	Fromage blanc + fruit de saison + 1 gâteau	Crêpe de pommes de terre Crème vanille

Alterner par exemple : bouillie lait 2<sup>e</sup> âge / biberon lait 2<sup>e</sup> âge + pain de mie - beurre / lait 2<sup>e</sup> âge + compote de fruits / semoule de lait 2<sup>e</sup> âge

Alterner laitage et fruits entre les repas de midi et ceux du soir

**Aux repas du midi et du soir proposer du pain et à boire de l'eau à volonté**



**Conseil départemental de l'Orne**

Direction de l'enfance et des familles  
13, rue Marchand-Saillant  
CS 70541 - 61017 Alençon Cedex  
Tél. 02 33 81 60 00 - [www.orne.fr](http://www.orne.fr)