À TABLE AVEC BÉBÉ

Votre enfant est sûrement impatient de pouvoir manger comme les grands. Et vous en avez sans doute très envie, vous aussi, car rien n'est plus agréable que de prendre ses repas tous ensemble, en famille.

Ce livret vous propose tout d'abord de nombreuses recettes pour régaler Bébé de repas équilibrés. Des panades qui se succèdent au rythme des saisons, au moment où les fruits et légumes donnent le meilleur d'eux-mêmes. Vous y trouverez également des recettes « ensemble à table », qui vous permettent de préparer un repas pour 2 et un repas pour votre petit bout avec les mêmes ingrédients.

Nous avons indiqué dans chaque recette à quelle tranche d'âge elle est destinée. Et, grâce à nos conseils pratiques, vos premiers repas avec Bébé seront sans aucun doute un grand succès !

TOUT COMMENCE AU **PRINTEMPS**

Quand le printemps pointe le bout de son nez, la nature se réveille. Tandis que les fleurs recouvrent les parterres et que les branches des arbres se parent de bourgeons, les premiers légumes primeur apparaissent sur les étals. Choux-fleurs, asperges, grenailles… le printemps a beaucoup à offrir à votre petit bout ! Ces premiers légumes lui permettront de découvrir toute la fraîcheur de la saison. Une fraîcheur printanière que l'on retrouve également dans les fruits de la nouvelle récolte. Les premières fraises, délicieusement sucrées, fondent littéralement en bouche…

Dans cette partie :

- Fruits et légumes : récolte de printemps
- 5 purées et 3 recettes « ensemble à table »
- 2 compotines
- Comment préparer une purée de fruits ou de légumes ?

FRUITS ET LÉGUMES
RÉCOLTE DE PRINTEMPS

Si vous voulez faire découvrir à votre enfant la véritable saveur des fruits et légumes, il est préférable de suivre les saisons. Car c'est alors que les fruits et légumes sont les plus savoureux. C'est également en saison qu'ils sont les plus avantageux, l'offre étant la plus importante. Dans chaque partie de ce cahier, nous vous présentons tous les produits vedettes de la saison. Voici ce que le printemps a de mieux à vous offrir.

+ 4 M

LÉGUMES



chou-fleur



minilaitue romaine



épinard



cresson

+ 6 M

LÉGUMES



petit pois



pomme de terre primeur

FRUITS



fraise



avocat



papaye



rhubarbe

+ 8 M

LÉGUMES



asperge verte



asperge blanche



concombre



chou-rave

+ 12 M

LÉGUMES



radis



PURÉE AU **CHOU-FLEUR** ET AU BASILIC

1 PORTION

+ 4 M

INGRÉDIENTS

- 100 g de chou-fleur
- 35 g de pomme de terre
- 1 feuille de basilic frais
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Détaillez le chou-fleur en petits bouquets.
- Pelez la pomme de terre et coupez-la en dés.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire le chou-fleur avec la pomme de terre 18 à 20 min à couvert dans un fond d'eau.
2. Entre-temps, ciselez la feuille de basilic.
3. Ajoutez l'huile dans la préparation et mixez jusqu'à obtention d'une purée.
4. Parsemez de basilic ciselé.



QUINOA AUX **ÉPINARDS**

1 PORTION

+ 4 M

INGRÉDIENTS

- 100 g d'épinards frais
- 35 g de quinoa
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Émincez les épinards.
- Mettez le quinoa dans un fin tamis et rincez-le bien sous l'eau froide.

PRÉPARATION (20 min)

1. Faites cuire les épinards et le quinoa 16 à 18 min à couvert dans un fond d'eau.
2. Ajoutez l'huile et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.



LENTILLES AU POULET ET AU **CRESSON**

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 15 g de filet de poulet (boucherie)
- 100 g de cresson
- 30 g de lentilles vertes sèches
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Coupez le poulet en petits morceaux.
- Émincez le cresson.

PRÉPARATION (30 min)

1. Faites cuire le poulet et les lentilles 25 min dans un fond d'eau.
2. Ajoutez le cresson émincé pour les 5 dernières minutes de cuisson.
3. Mixez la préparation avec l'huile jusqu'à obtention d'une purée.



PURÉE DE **MINILAITUE ROMAINE** AU FILET PUR

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 15 g de filet pur de porc (boucherie)
- 120 g de minilaitue romaine
- 2 grenailles
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (10 min)

- Coupez la viande en petits morceaux.
- Épluchez les grenailles et coupez-les en dés.
- Retirez le cœur dur de la minilaitue et émincez le reste.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire la viande 20 min dans un fond d'eau avec les grenailles et la minilaitue.
2. Ajoutez l'huile et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.

COUSCOUS AU BŒUF ET AU **CONCOMBRE**

1 PORTION

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 20 g d'escalope de bœuf (boucherie)
- 100 g de concombre
- 25 g de couscous (semoule de blé)
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Coupez la viande en petits morceaux.
- Pelez le concombre et coupez-le en dés.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire la viande, le concombre et le couscous 20 min dans un fond d'eau.
2. Ajoutez l'huile et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.

ET LE GLUTEN ?

Le gluten, ce sont des protéines que l'on retrouve dans des céréales telles que le blé, le seigle et l'épeautre. Les produits préparés avec ces céréales contiennent donc du gluten : pains, pâtes, biscuits, cakes, bonbons, certaines sauces, potages (cubes de bouillon)…

Dès 4 mois, vous pouvez introduire le gluten dans l'alimentation de votre bébé, en mélangeant des céréales pour enfants, des biscuits, des flocons ou des pâtes contenant du gluten aux panades de fruits ou de légumes. Veillez à ce que le gluten soit introduit dans l'alimentation de votre enfant avant l'âge de 7 mois, car retarder cette étape pourrait contribuer à l'apparition d'une intolérance.



ASPERGES À LA CRÈME DE CITRON, ŒUF AU PLAT ET SAUMON FUMÉ

PLAT PRINCIPAL POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de saumon fumé
- 300 g d'asperges blanches
- 75 g de salade de blé
- 1/2 citron vert non traité (bio)
- 1/2 plant d'aneth
- 2 œufs
- 125 ml de crème fraîche
- 125 g de riz basmati
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- poivre noir (moulin)
- sel

RECETTE BÉBÉ (20 min)

1. Pelez 80 g d'asperges et coupez-les en morceaux.
2. Cuisez les asperges 10 à 12 min dans un fond d'eau avec 30 g de riz basmati et 4 feuilles de salade de blé.
3. Mixez le tout avec 1 c. à soupe d'huile végétale et agrémentez d'un peu d'aneth ciselé.

AU PRÉALABLE (15 min)

- Râpez le zeste du demi-citron vert (sans la peau blanche), puis pressez ce dernier.
- Intégrez le jus de citron vert à la crème fraîche et fouettez-la jusqu'à ce qu'elle s'épaississe légèrement.
- Hachez l'aneth et ajoutez-le à la crème. Salez et poivrez.
- Mélangez 2 c. à soupe d'huile d'olive avec le vinaigre balsamique, du sel et du poivre.
- Pelez les asperges de la tête vers le pied et coupez-en l'extrémité dure. Détaillez le reste en tronçons de ± 4 cm.

PRÉPARATION (15 min)

1. Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage). Égouttez, couvrez la casserole d'un essuie de cuisine propre et laissez reposer 5 min.
2. Entre-temps, faites cuire les morceaux d'asperges ± 8 min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Vérifiez leur cuisson en les piquant avec une fourchette.
3. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et cuisez-y les œufs sur le plat.
4. Assaisonnez la salade de blé avec le dressing.

PRÉSENTATION

Répartissez le riz et les asperges sur les assiettes. Ajoutez un œuf sur le plat et une tranche de saumon fumé par personne. Nappez de crème au citron vert et parsemez de zeste. Accompagnez de salade de blé.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 740 kcal - Protéines 21,6 g - Lipides 47,5 g - Glucides 56,6 g



ÉGLEFIN, GRENAILLES AU CHÈVRE ET **CHOU-RAVE**

PLAT PRINCIPAL POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 2 dos d'églefin (espace fraîcheur)
- 2 choux-raves
- 1 branche de romarin frais
- 400 g de grenailles
- 65 g de bûche de chèvre frais (sans croûte)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre noir (moulin)
- sel

RECETTE BÉBÉ (20 min)

1 Coupez 20 g de dos d'églefin en morceaux. Pelez 30 g de grenailles et 100 g de chou-rave, et coupez-les en dés.

2 Faites cuire le tout 15 min dans un fond d'eau.

3 Ajoutez 1 c. à café d'huile végétale et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.

AU PRÉALABLE (15 min)

- Pelez les choux-raves et coupez-les en tranches de ± 1/2 cm d'épaisseur.
- Lavez soigneusement les grenailles à l'eau froide.
- Émiettez le fromage de chèvre.
- Effeuillez le romarin et hachez finement les feuilles.
- Préchauffez le four à 200 °C.

PRÉPARATION (35 min)

1 Mettez les grenailles dans un plat à four et arrosez-les de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Épicez-les de romarin, de sel et de poivre, et faites-les cuire ± 25 min au four préchauffé.

2 Entre-temps, faites cuire les choux-raves 10 min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez.

3 Salez et poivrez les dos d'églefin des 2 côtés. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et cuisez-y le poisson 3 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et juste cuit à point.

4 Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une autre poêle et dorez-y les tranches de choux-raves de chaque côté. Salez et poivrez.

5 Sortez les grenailles du four, incisez chacune dans le sens de la longueur et répartissez-y le fromage de chèvre émietté en appuyant légèrement. Glissez à nouveau au four ± 5 min.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 653 kcal - Protéines 35,0 g - Lipides 37,2 g - Glucides 44,1 g



HALLOUMI ET SALADE AUX **RADIS ET AVOCAT**

PLAT PRINCIPAL VÉGÉTARIEN POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 12 M

INGRÉDIENTS

- 2 minilaitues romaines
- 1/2 botte de radis
- 50 g de roquette
- 1 avocat mûr
- 1/2 citron vert
- 125 g de halloumi (fromage chypriote)
- 1 ciabatta précuite
- 2 c. à soupe de noix de cajou
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de xérès
- poivre noir (moulin)
- sel

RECETTE BÉBÉ (10 min)

1. Émincez 1/2 minilaitue romaine. Coupez 3 radis en fines rondelles. Écrasez 1/3 d'avocat avec 1 c. à café d'huile d'olive.
2. Mélangez la purée d'avocat, la demi-laitue et les radis émincés.
3. Accompagnez d'une tranche de ciabatta.

AU PRÉALABLE (20 min)

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Coupez les radis en fines rondelles et le halloumi en tranches.
- Retirez la base des minilaitues et hachez grossièrement le reste.
- Faites cuire la ciabatta au four préchauffé (voir temps de cuisson sur l'emballage). Laissez-la refroidir quelques instants hors du four, puis coupez-la en tranches.
- Faites dorer les noix de cajou dans une poêle à revêtement anti-adhésif, sans matière grasse. Hachez-les (pour votre facilité, mettez-les dans un sachet en plastique et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre).
- Pressez le demi-citron vert.
- Coupez la chair de l'avocat en quartiers et arrosez-la d'un peu de jus de citron vert.

PRÉPARATION (10 min)

1. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer les tranches de halloumi de chaque côté.
2. Entre-temps, mélangez la moutarde avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre de xérès, le reste du jus de citron vert, du sel et du poivre.
3. Mélangez la roquette avec les minilaitues romaines et les radis. Incorporez-y le dressing.

PRÉSENTATION

Servez la salade dans 2 assiettes et répartissez-y les quartiers d'avocat, les tranches de halloumi grillé et les noix de cajou. Accompagnez de tranches de ciabatta.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 1 083 kcal - Protéines 33,6 g - Lipides 68,7 g - Glucides 80,6 g





COMPOTINE
FRAISE-RHUBARBE

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 4 fraises
- 1/2 branche de rhubarbe
- 1/2 c. à café de sirop d'agave

AU PRÉALABLE (5 min)

Pelez la rhubarbe et coupez-la en petits morceaux.

PRÉPARATION (20 min + temps de refroidissement)

1. Faites cuire la rhubarbe 15 min dans un fond d'eau.
2. Incorporez-y le sirop d'agave et laissez refroidir.
3. Écrasez les fraises dans la préparation jusqu'à obtention d'une compote.



MOUSSELINE
PAPAYE-AVOCAT

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 1/4 d'avocat mûr
- 1/2 papaye mûre

AU PRÉALABLE (5 min)

- Pelez la demi-papaye et coupez-la en morceaux.
- Coupez la chair du quart d'avocat en morceaux.

PRÉPARATION (5 min)

Mixez les morceaux de papaye et d'avocat jusqu'à obtention d'une mousseline.

CONSEILS POUR DES PANADES AUX FRUITS DE PRINTEMPS

- La banane et le kiwi sont aussi très appréciés dans une panade printanière.
- Pour davantage d'onctuosité, cuisez les fruits 5 min dans un fond d'eau avant de les mixer.
- Fendez une gousse de vanille, grattez-en les graines et ajoutez-les à une panade multifruit.
- Vous pouvez aussi ciseler une feuille de menthe et l'intégrer dans la panade.



COMMENT PRÉPARER UNE PURÉE DE FRUITS OU DE LÉGUMES ?

Préparer un repas pour bébé ou pour adulte, c'est presque la même chose : une partie de la recette se réalise au préalable, et une autre au moment même. Petit conseil : utilisez autant que possible des ingrédients superfrais et de beaux morceaux de légumes ou de fruits. Votre petit bout profitera ainsi au mieux des nutriments que sa purée contient.

LES PLUS BEAUX MORCEAUX

Quelques préparatifs sont nécessaires : il faut éplucher les pommes de terre et enlever les feuilles fanées des légumes. Pour les fruits, retirez d'abord le noyau ou les pépins. Vous pouvez aussi les éplucher, mais une fois que votre bébé a 6 mois, ce n'est plus nécessaire. Rincez ensuite soigneusement les fruits et légumes à l'eau froide, jusqu'à ce que l'eau soit parfaitement claire. Vous pouvez alors découper les fruits et légumes en grands morceaux de taille égale.

LE PLEIN DE VITAMINES

- Faites cuire les morceaux de légumes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur. Vous pouvez utiliser un autocuiseur, une casserole traditionnelle ou un four à micro-ondes. Dans ce dernier, les ingrédients ne cuisent pas uniformément ; veillez donc à bien mélanger les aliments et à contrôler leur température. Un fond d'eau suffit si vous cuisez les légumes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur, et ce même si vous ajoutez des pommes de terre, du riz, du quinoa… Vous ne devrez ainsi pas égoutter les légumes, ou à peine. Et les ingrédients conserveront au mieux leurs nutriments et leur goût.
- Pressez les agrumes et écrasez les autres fruits à la fourchette ou râpez-les très finement. Servez immédiatement la panade de fruits, juste après l'avoir préparée, car c'est alors qu'elle contient le plus de saveurs et de vitamines. Pour l'épaissir, vous pouvez éventuellement y intégrer un peu de farine biscuitée ; c'est plus facile à manger pour les très jeunes enfants. Bien entendu, avec les fruits de texture plus épaisse tels que les bananes, ce n'est pas nécessaire.