UN ÉTÉ PLEIN DE SAVEURS

L'été est une saison idéale pour les fruits et légumes : toutes sortes de délices s'offrent à vous, et dans un large éventail de saveurs. Des tomates bien juteuses, des légumes du Sud tels que les aubergines et les courgettes, ou encore des fruits bien sucrés et rafraîchissants comme les melons et les pêches… C'est le moment parfait pour faire découvrir un maximum de saveurs différentes à votre bébé.

Dans cette partie :

- Fruits et légumes : récolte d'été
- 5 purées et 3 recettes « ensemble à table »
- 2 compotines
- Une bouchée pour Maman, une bouchée pour Papa…

FRUITS ET LÉGUMES
RÉCOLTE D'ÉTÉ

+ 4 M

LÉGUMES


aubergine


brocoli


carotte


courgette


cressonnette


endive


fenouil


laitue


pomme de terre


tomate

FRUITS


melon


nectarine


pêche


prune

+ 6 M

LÉGUMES


haricot à couper


haricot vert

FRUITS


abricot


framboise


mûre

+ 8 M

LÉGUMES


artichaut


chou-rave


concombre

+ 12 M

LÉGUMES


mange-tout


paksoi


poivron

FRUITS


cassis


cerise


groseille à maquereau


groseille rouge

PURÉE DE PÂTES
TOMATE-FENOUIL

1 PORTION

+ 4 M

INGRÉDIENTS

- 50 g de tomate
- 50 g de fenouil
- 30 g de pâtes courtes
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Pelez la tomate, épépinez-la et coupez-la en morceaux.
- Émincez le fenouil.

PRÉPARATION (15 min)

1. Faites cuire les pâtes 10 à 12 min dans un fond d'eau avec la tomate et le fenouil.
2. Ajoutez l'huile et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.

QUELLES PÂTES CHOISIR ?

Dès que votre enfant a 1 an, vous pouvez de temps en temps intégrer quelques pâtes intégrales à ses purées de légumes. Avant cet âge, privilégiez les pâtes blanches classiques.





CABILLAUD AUX **HARICOTS VERTS**

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 20 g de filet de cabillaud (espace fraîcheur)
- 100 g de haricots verts
- 30 g de riz basmati
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Coupez le poisson en petits morceaux.
- Brisez les haricots verts en tronçons.

PRÉPARATION (20 min)

1. Faites cuire le cabillaud 15 min dans un fond d'eau avec le riz et les haricots verts.
2. Ajoutez l'huile et mixez jusqu'à obtention d'une purée.



PURÉE D'**ENDIVE** AUX LENTILLES

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 15 g de filet américain nature (boucherie)
- 100 g d'endive
- 30 g de lentilles noires sèches
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

Émincez l'endive.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire les lentilles 20 min dans un fond d'eau avec l'endive et le filet américain.
2. Ajoutez l'huile et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.

FILET D'AGNEAU AU BOULGOUR ET **HARICOTS À COUPER**

PLAT PRINCIPAL POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 2 filets d'agneau (boucherie)
- 400 g de haricots à couper
- 1 dl de crème légère
- 150 g de boulgour
- 2 c. à soupe de noisettes
- 2,5 dl de bouillon de légumes (1/2 cube dissous dans 2,5 dl d'eau très chaude)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre noir (moulin)
- sel

RECETTE BÉBÉ (20 min)

1. Coupez 15 g de filet d'agneau en petits morceaux et émincez 100 g de haricots à couper.
2. Cuisez la viande et les haricots 15 min dans un fond d'eau avec 30 g de boulgour.
3. Ajoutez 1 c. à café d'huile végétale et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.

AU PRÉALABLE (20 min)

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Coupez les haricots en fines lanières obliques.
- Recouvrez une plaque de four de papier cuisson et faites-y griller les noisettes 6 à 7 min au four préchauffé. Laissez-les légèrement refroidir, mettez-les dans un essuie de cuisine et frottez-les jusqu'à ce que la pellicule brune se détache. 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).

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire les haricots 5 min dans de l'eau bouillante légèrement salée, à découvert. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
2. Salez et poivrez les filets d'agneau de chaque côté. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer la viande sur chaque face.
3. Mettez la viande dans un plat à four et poursuivez la cuisson 8 à 10 min au four bien chaud. Sortez le plat du four et laissez reposer les filets d'agneau sous une feuille d'aluminium.
4. Entre-temps, faites cuire le boulgour dans le bouillon de légumes (voir temps de cuisson sur l'emballage). Égrenez-le avec une fourchette.
5. Mettez les haricots dans une poêle et réchauffez-les quelques instants. Ajoutez la crème légère et laissez mijoter quelques minutes. Salez et poivrez. Parsemez de noisettes hachées.

PRÉSENTATION

Coupez les filets d'agneau en fines lanières et servez avec le boulgour et les haricots à la crème.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 840 kcal - Protéines 66,1 g - Lipides 36,7 g - Glucides 57,3 g





SOUPE DE **COURGETTE** AU BASILIC

1 PORTION

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 100 g de courgette
- 20 g de pomme de terre
- 1 branche de thym frais
- 3 feuilles de basilic

AU PRÉALABLE (5 min)

- Coupez la courgette non pelée en morceaux.
- Pelez la pomme de terre et coupez-la en morceaux.
- Effeuillez le thym.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire les morceaux de courgette et de pomme de terre avec les feuilles de thym 20 min dans 2 dl d'eau.
2. Entre-temps, ciselez finement les feuilles de basilic.
3. Ajoutez les feuilles de basilic ciselées dans la préparation et mixez le tout jusqu'à obtention d'une soupe bien lisse.

LE PLEIN DE LÉGUMES

Vous pouvez donner de la soupe à votre enfant dès qu'il a 8 ou 9 mois. Considérez cela comme un complément à sa purée de légumes ou à sa tartine, car un potage ne peut pas remplacer un repas.



COUSCOUS À L'ÉGLEFIN ET À LA **LAITUE**

1 PORTION

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 20 g de dos d'églefin (espace fraîcheur)
- 50 g de laitue
- 50 g de concombre
- 30 g de couscous (semoule de blé)
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Coupez le poisson en morceaux.
- Émincez la laitue.
- Pelez le concombre, retirez les graines à l'aide d'une cuillère à café et coupez le reste en morceaux.

PRÉPARATION (25 min)

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

LANIÈRES DE DINDE AUX **GRENAILLES ET AUBERGINES**

PLAT PRINCIPAL POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 300 g d'escalopes de dinde (boucherie)
- 2 aubergines
- 125 g de tomates cerises
- 1/2 grenade
- 1/2 plant de persil plat
- 300 g de grenailles
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de paprika
- poivre noir (moulin)
- sel

RECETTE BÉBÉ (25 min)

1. Coupez 20 g d'escalope de dinde, 80 g d'aubergine et 40 g de grenailles épluchées en dés. Épépinez 2 tomates cerises.
2. Faites cuire le tout 20 min dans un fond d'eau.
3. Écrasez 4 graines de grenade avec une fourchette et mélangez-les à la préparation avec 1 c. à café d'huile végétale.

AU PRÉALABLE (20 min)

- Coupez les escalopes de dinde en lanières.
- Découpez les aubergines en cubes de ± 2 cm.
- Lavez soigneusement les grenailles non épluchées à l'eau froide.
- Extrayez les graines de la demi-grenade.
- Hachez les feuilles de persil plat.

PRÉPARATION (40 min)

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Mettez les grenailles et les aubergines dans un plat à four et ajoutez-y 2 c. à soupe d'huile d'olive, le sirop d'érable, le paprika, du sel et du poivre. Mélangez bien et faites cuire ± 30 min au four préchauffé.
3. Entre-temps, coupez les tomates cerises en 2 et intégrez-les à la préparation pour les 5 dernières minutes de cuisson.
4. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer les lanières de dinde jusqu'à ce qu'elles soient cuites de tous les côtés.

PRÉSENTATION

Décorez le plat avec le persil plat haché et les graines de grenade.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 552 kcal - Protéines 42,1 g - Lipides 21,7 g - Glucides 47,1 g



CHILI CON QUORN AU **POIVRON DOUX POINTU**

PLAT PRINCIPAL VÉGÉTARIEN POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 12 M

INGRÉDIENTS

- 200 g de quorn haché (espace fraîcheur)
- 2 poivrons doux pointus
- 1/2 plant de coriandre
- 1 oignon
- 1 éclat d'ail
- 5 tomates cerises demi-séchées à l'huile (espace fraîcheur)
- 400 g de tomates pelées (boîte)
- 200 g de haricots rouges (boîte)
- 1 c. à café de concentré de tomates
- 125 g de riz basmati
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de cumin moulu
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- poivre noir (moulin)
- sel

AU PRÉALABLE (10 min)

- Retirez les graines des poivrons et coupez la chair en dés de 2 cm.
- Hachez l'oignon et mixez-le avec les tomates demi-séchées et l'ail pelé jusqu'à obtention d'une purée.
- Rincez les haricots rouges à l'eau froide. Égouttez.

PRÉPARATION (30 min)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir la purée de tomates quelques minutes.
2. Incorporez-y le quorn, le cumin et le poivre de Cayenne et laissez mijoter quelques instants en remuant.
3. Ajoutez les poivrons et le concentré de tomates. Faites revenir quelques instants, puis intégrez les tomates pelées. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 min à couvert et à feu doux.
4. Versez les haricots dans la préparation pour les 5 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez.
5. Entre-temps, cuisez le riz dans de l'eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage). Égouttez, déposez un essuie de cuisine propre par-dessus et laissez reposer 5 min. Détachez les grains avec une fourchette.
6. Hachez les feuilles de coriandre et décorez-en le chili.

RECETTE BÉBÉ (20 min)

1. Pelez 100 g de poivron doux pointu et coupez-le en petits morceaux.
2. Faites cuire le poivron 15 min dans un fond d'eau avec 25 g de quorn haché, 1 c. à soupe de haricots rouges égouttés et 1 c. à soupe de riz.
3. Ajoutez 1 c. à café d'huile végétale et 4 feuilles de coriandre émincées.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 647 kcal - Protéines 33,5 g - Lipides 14,2 g - Glucides 88,8 g





MOUSSELINE
PRUNE-NECTARINE

1 PORTION

+ 4 M

INGRÉDIENTS

- 1 prune
- 1/2 nectarine

AU PRÉALABLE (5 min)

- Dénoyautez les fruits.
- Coupez la chair de la prune et de la demi-nectarine en morceaux.

PRÉPARATION (5 min)

Mixez les morceaux de fruits jusqu'à obtention d'une mousseline.



COMPOTINE
FRAMBOISE-MELON

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 100 g de melon au choix
- 5 framboises

AU PRÉALABLE (5 min)

Pelez le melon et coupez-le en morceaux.

PRÉPARATION (5 min)

Mixez les fruits jusqu'à obtention d'une mousseline.

CONSEILS POUR DES PURÉES AUX FRUITS D'ÉTÉ

- Les fruits d'été tels que les melons, nectarines et autres variétés de pêches ne s'oxydent pas aussi rapidement que d'autres fruits comme les pommes, les poires et les bananes. Ils sont donc tout indiqués pour les purées ou pour un petit en-cas sur le pouce quand votre bambin sera plus grand.
- En épluchant les fruits, vous obtiendrez une purée plus lisse et homogène, et donc plus facile à manger pour les tout-petits.



UNE BOUCHÉE POUR MAMAN, UNE BOUCHÉE POUR PAPA…

Quand peut-on commencer les purées de fruits ou de légumes ? En fait, tout dépend de votre bébé. De nombreux signes vous indiqueront qu'il est prêt à manger à la cuillère. Chaque enfant avance à son rythme mais pour certains, cette première cuillère se transformera bien vite en de grandes bouchées…

LES DÉBUTS DE L'ALIMENTATION SOLIDE

Généralement, les bébés reçoivent leurs premières purées de fruits ou de légumes entre 4 et 6 mois. Et certainement quand ils apprécient de plus en plus les moments passés à table. Votre enfant vous observe quand vous êtes en train de manger ? C'est peut-être un signe. Et si votre bébé commence à porter toutes sortes de choses à sa bouche, ou encore s'il émet des bruits de succion, c'est sans doute qu'il est prêt pour cette première cuillerée. À vous de choisir quand vous débutez l'alimentation solide, mais si vous attendez que votre bébé ait 6 mois, optez de préférence pour des purées de légumes. Il en retirera ainsi rapidement la portion de fer dont il a besoin.

LA PREMIÈRE PETITE CUILLÈRE

Il vaut mieux commencer avec quelques petites cuillerées de purée. Si ça se passe bien, vous pouvez augmenter les quantités jusqu'à 150 g, et présenter à Bébé des portions de 250 à 300 g vers son premier anniversaire. Mais ne vous inquiétez pas si la première purée de fruits ou de légumes se limite à une seule cuillère. Les bébés doivent apprendre à manger.
Si votre enfant ne prend que quelques bouchées, complétez son repas d'un peu d'alimentation lactée.

EN AVANT LES LÉGUMES !

Les légumes occupent toujours le devant de la scène dans les purées. Tenez compte des proportions suivantes : 2/3 de légumes et 1/3 de pommes de terre. Dès les premières purées, vous pouvez sans souci remplacer les pommes de terre par 1 à 2 cuillères à soupe (quantité avant cuisson) de pâtes, riz, quinoa, couscous ou boulgour. Et dès 6 mois, vous pouvez y ajouter de petites portions de viande, poisson ou substitut de viande.

D'ABORD EN PURÉE, PUIS EN MORCEAUX

Mixez très finement les premières purées. Vous pouvez les mixer un peu plus grossièrement ou les écraser à la fourchette à partir de 8 mois ; cela permettra à votre bébé d'apprendre à mâcher de la nourriture. C'est aussi à ce moment que vous pouvez lui présenter des morceaux de pain.