LES GOÛTS ET LES COULEURS **DE L'AUTOMNE**

Les superbes couleurs de l'été font place aux tons chauds de l'automne, que l'on retrouve également dans les fruits et légumes de cette saison. Potirons, poireaux, champignons… présentent une saveur typique, souvent douce, que votre bébé apprendra à apprécier. Quant aux pommes et poires, fruits d'automne par excellence, la plupart des enfants en raffolent.

Dans cette partie :

- Fruits et légumes : récolte d'automne
- 4 purées et 3 recettes « ensemble à table »
- 2 compotines
- Tous ensemble à table

FRUITS ET LÉGUMES
RÉCOLTE D'AUTOMNE

+ 4 M

LÉGUMES



chou chinois



potiron

FRUITS



kiwi



mangue



poire



pomme

+ 6 M

LÉGUMES



champignon



navet



panais



pleurote



poireau



persil tubéreux

+ 8 M

LÉGUMES



céleri vert et blanc

+ 12 M

LÉGUMES



chou blanc



maïs



oignon

FRUITS



airelle



raisin

PURÉE DE PÂTES AU **POTIMARRON**

1 PORTION

+ 4 M

INGRÉDIENTS

- 120 g de chair de potimarron
- 30 g de pâtes courtes
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

Pelez le potimarron et coupez-le en petits morceaux.

PRÉPARATION (20 min)

1. Faites cuire les pâtes avec le potimarron 15 min dans un fond d'eau.
2. Ajoutez l'huile et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.

POURQUOI UTILISER DE L'HUILE VÉGÉTALE ?

Les matières grasses sont indispensables à la croissance et au développement des enfants de moins de 4 ans. Vous pouvez déjà en ajouter dans les premières panades de légumes : mélangez-y toujours une cuillère à café d'huile végétale (ou d'une autre matière grasse végétale). Non seulement elle rendra la préparation plus onctueuse, mais elle apportera aussi les matières grasses nécessaires à votre petit bout. Huile de maïs, d'olive, de colza… il existe de nombreuses sortes d'huiles végétales. N'hésitez donc pas à varier régulièrement.





PURÉE AU **PANAIS**

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 120 g de panais
- 30 g de pomme de terre
- 4 feuilles de persil plat
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Pelez le panais et coupez-le en petits morceaux.
- Épluchez la pomme de terre et coupez-la en morceaux.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire les morceaux de panais et de pomme de terre 20 min dans un fond d'eau.
2. Entre-temps, ciselez les feuilles de persil plat.
3. Ajoutez l'huile dans la préparation et mixez jusqu'à obtention d'une purée. Agrémentez avec le persil ciselé.



PURÉE DE **BUTTERNUT** AUX POIS CHICHES

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 120 g de chair de courge Butternut
- 40 g de pois chiches (boîte)
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Pelez la courge Butternut et coupez-la en petits morceaux.
- Rincez les pois chiches à l'eau froide et égouttez-les.

PRÉPARATION (20 min)

1. Faites cuire les morceaux de courge Butternut 15 min dans un fond d'eau.
2. Ajoutez les pois chiches pour les 5 dernières minutes de cuisson.
3. Incorporez l'huile et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.

NOUILLES AUX **CHAMPIGNONS** ET TOFU MARINÉ

PLAT PRINCIPAL VÉGÉTARIEN POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 250 g de tofu (espace fraîcheur)
- 250 g de champignons
- 125 g de pleurotes
- 1/2 botte de jeunes oignons
- 1 piment rouge
- 1 cm de gingembre
- 125 g de nouilles en nid
- 1/2 c. à café de sucre de canne
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame

AU PRÉALABLE (15 min + 20 min de marinade)

- Découpez le tofu en dés de 2 cm.
- Mélangez le sucre de canne avec la sauce soja et l'huile de sésame. Versez ce mélange sur le tofu et laissez mariner ± 20 min.
- Entre-temps, coupez les champignons en lamelles et déchirez les pleurotes en gros morceaux.
- Émincez les jeunes oignons.
- Râpez le gingembre.
- Ôtez les graines du piment et hachez-le finement.
- Sortez les dés de tofu de la marinade et épongez-les. Réservez la marinade.

PRÉPARATION (20 min)

1. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle ou un wok et faites-y dorer les dés de tofu de tous les côtés. Réservez au chaud hors de la poêle.
2. Faites à nouveau chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle ou le wok et faites-y revenir le piment, la moitié des jeunes oignons et le gingembre râpé quelques minutes.
3. Ajoutez les champignons et les pleurotes, et poursuivez la cuisson à feu vif quelques instants.
4. Entre-temps, faites cuire les nouilles en nid dans de l'eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage). Égouttez.
5. Incorporez les nouilles à la préparation, ainsi que la marinade. Mélangez bien le tout.
6. Ajoutez le reste des jeunes oignons.

RECETTE BÉBÉ (15 min)

1. Émiettez 15 g de tofu et brisez 30 g de nouilles en nid en morceaux. Émincez 50 g de champignons et 50 g de pleurotes.
2. Faites cuire le tout 10 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.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 640 kcal - Protéines 29,3 g - Lipides 35,3 g - Glucides 50,9 g



SAUMON AU COUSCOUS ET AU **CÉLERI**

1 PORTION

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 20 g de filet de saumon atlantique (espace fraîcheur)
- 100 g de céleri blanc
- 1 branche d'aneth frais
- 40 g de couscous (semoule de blé)
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Retirez les filaments du céleri avec un éplucheur et coupez-le en petits morceaux.
- Coupez le saumon en morceaux.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire le poisson 20 min dans un fond d'eau avec le couscous et le céleri.
2. Entre-temps, ciselez l'aneth.
3. Ajoutez l'huile dans la préparation et mixez jusqu'à obtention d'une purée. Agrémentez d'aneth ciselé.



POULET MÉRIDIONAL RÔTI AUX DATTES ET **PERSIL TUBÉREUX**

PLAT PRINCIPAL POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 2 cuisses de poulet (boucherie)
- 400 g de persil tubéreux
- 400 g de pommes de terre à chair farineuse
- 2 dattes avec noyau
- 5 olives noires dénoyautées (boîte)
- 2 c. à soupe de câpres (bocal)
- 1 dl de bouillon de poule (1/2 cube dissous dans 1 dl d'eau très chaude)
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- poivre noir (moulin)
- sel

RECETTE BÉBÉ (25 min)

1. Pelez 100 g de persil tubéreux et 40 g de pomme de terre, et coupez-les en morceaux. Retirez 20 g de chair d'une cuisse de poulet.
2. Faites cuire le tout 20 min dans un fond d'eau. Ajoutez 1 c. à café d'huile végétale et écrasez grossièrement la préparation.

AU PRÉALABLE (15 min)

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Pelez le persil tubéreux et coupez-le en cubes de 2 cm.
- Rincez les olives à l'eau froide et hachez-les.
- Dénoyautez les dattes et coupez-les grossièrement.

PRÉPARATION (± 1 h 10)

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Mettez les cuisses de poulet dans un plat à four et arrosez-les avec le bouillon de poule et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les olives, les dattes, les câpres égouttées, le sirop d'érable et le vinaigre de vin rouge. Salez, poivrez et mélangez bien. Faites cuire ± 1 h au four préchauffé.
3. Entre-temps, disposez les morceaux de persil tubéreux dans un autre plat à four et mélangez-les avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfournez à la moitié du temps de cuisson du poulet.
4. Faites cuire les pommes de terre 20 min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les, ajoutez-y 1 c. à soupe d'huile d'olive et écrasez-les jusqu'à obtention d'une purée. Salez et poivrez.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 682 kcal - Protéines 40,2 g - Lipides 38,3 g - Glucides 44,5 g



POÊLÉE DE QUINOA, MANGE-TOUT, SEITAN ET **HARICOTS BLANCS**

PLAT PRINCIPAL VÉGÉTARIEN POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 12 M

INGRÉDIENTS

- 300 g de seitan (espace fraîcheur)
- 400 g de mange-tout
- 2 branches d'estragon frais
- 1 branche de thym frais
- 1 dl de crème légère
- 150 g de quinoa
- 200 g de haricots blancs (boîte)
- 1 dl de vin blanc sec
- 2,5 dl de bouillon de légumes (1/2 cube dissous dans 2,5 dl d'eau très chaude)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre noir (moulin)
- sel

RECETTE BÉBÉ (20 min)

1. Coupez 25 g de seitan et 120 g de mange-tout en morceaux.
2. Faites-les cuire ± 15 min dans un fond d'eau avec 40 g de quinoa rincé et 30 g de haricots blancs égouttés.
3. Mélangez 1 c. à café d'huile végétale à la préparation.

AU PRÉALABLE (15 min)

- Mettez le quinoa dans un fin tamis et rincez-le soigneusement sous l'eau froide.
- Passez les haricots blancs sous l'eau froide et égouttez-les.
- Coupez les mange-tout en gros tronçons obliques.
- Effeuillez le thym et les feuilles d'estragon, et hachez ces dernières.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire le quinoa dans le bouillon de légumes (voir temps de cuisson sur l'emballage). Coupez le feu et intégrez 1 c. à soupe d'huile d'olive au quinoa.
2. Faites cuire les mange-tout 4 à 6 min à découvert dans de l'eau bouillante légèrement salée, jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
3. Salez et poivrez le seitan. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer le seitan de tous les côtés. Réservez hors de la poêle.
4. Faites à nouveau chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle et versez-y les mange-tout, la crème légère et le vin blanc. Agrémentez de feuilles de thym et d'estragon, et laissez mijoter quelques minutes à feu vif.
5. Intégrez les haricots blancs et le seitan à la préparation. Réchauffez bien le tout et épicez de sel et de poivre. Servez avec le quinoa.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 874 kcal - Protéines 59,3 g - Lipides 35,3 g - Glucides 79,2 g





MOUSSELINE **POMME**-MANGUE

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 1/2 pomme
- 1/2 mangue mûre
- 1/2 citron vert

AU PRÉALABLE (5 min)

- Pressez le demi-citron vert.
- Épluchez la demi-pomme et coupez-la en petits morceaux.
- Pelez la demi-mangue et coupez-la en morceaux.

PRÉPARATION (5 min)

Mixez les morceaux de pomme et de mangue avec quelques gouttes de jus de citron vert jusqu'à obtention d'une mousseline.



COMPOTINE KIWI-**RAISIN-POIRE**

1 PORTION

+ 12 M

INGRÉDIENTS

- 5 raisins
- 1 kiwi mûr
- 1/2 poire mûre

AU PRÉALABLE (5 min)

- Pelez la demi-poire et le kiwi et coupez-les en petits morceaux.
- Épépinez les raisins si nécessaire.

PRÉPARATION (5 min)

Écrasez les morceaux de poire et de kiwi avec les raisins jusqu'à obtention d'une purée.

CONSEILS POUR DES PANADES AUX FRUITS D'AUTOMNE

- Les fruits d'automne comme la pomme et la poire s'oxydent rapidement. Après les avoir épluchés, arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron ou de citron vert. Cela ralentira l'oxydation de la panade et y ajoutera une agréable note de fraîcheur.
- Pour parfumer la panade de fruits de votre petit bout d'un arôme gourmand, ajoutez-y les graines d'une gousse de vanille, ou un peu de cannelle s'il a plus de 12 mois.



TOUS ENSEMBLE À TABLE

Dès que votre bébé peut tenir assis bien droit dans sa chaise, vous pouvez rapprocher celle-ci de la table familiale. Car les repas pris tous ensemble sont bien plus amusants – et plus enrichissants – pour les bébés. De plus, dès l'âge d'1 an, votre petit bout peut presque manger de tout. C'est donc à partir de ce moment que vous pourrez vraiment prendre vos repas tous ensemble.

LES BONNES MANIÈRES

Pour un enfant d'1 an, il n'est pas toujours évident de rester longtemps à table. Au début, 20 à 30 minutes sont plus que suffisantes. Votre bébé voudra sans doute aussi porter lui-même la cuillère à sa bouche. Laissez-le faire, car… c'est en forgeant qu'on devient forgeron.

EN FORMAT BOUCHÉES

Un bébé d'1 an est capable de mâcher. Inutile donc de mixer très finement ses aliments. Les légumes et pommes de terre peuvent être découpés en morceaux de la taille d'une bouchée. Par contre, continuez de mixer la viande car sa texture est souvent un peu plus dure.

« C'EST PAS BON, ÇA »

Votre bébé est en pleine croissance, et cela influence ses habitudes alimentaires. Parfois, il montre clairement qu'il a moins d'appétit, alors qu'à d'autres moments, il demande une cuillère supplémentaire. Et il commence aussi à faire preuve de caractère. Il peut être très exigeant par rapport à ce qu'il veut manger… et surtout par rapport à ce qu'il ne veut pas manger. Ce qui ne signifie pas qu'il n'aime pas. Un bébé doit s'habituer à un nouveau goût. Continuez donc de lui présenter régulièrement les ingrédients qu'il semble ne pas apprécier, jusqu'à 10 à 15 fois, et demandez à ce qu'il en goûte au moins une bouchée.

MMM… DES LÉGUMES

Les légumes n'ont pas toujours les faveurs de votre enfant ? Essayez autrement. Préparez-lui un potage dans lequel vous intégrez différents légumes.
Ou proposez-lui quelques légumes crus pendant que vous cuisinez. Ainsi, votre bout de chou fera quand même le plein de vitamines.