UN BEAU JARDIN D'HIVER

Les enfants nous surprennent souvent, notamment en matière d'alimentation. N'hésitez donc pas à préparer de temps en temps pour votre bébé des légumes tels que des chicons, des choux de Bruxelles ou encore des choux, car vous en trouvez à profusion durant cette saison. Et n'oubliez pas les agrumes. En hiver, ils sont pleins de goût et de vitamines.

Dans cette partie :

- Fruits et légumes : récolte d'hiver
- 4 purées et 3 recettes « ensemble à table »
- 2 compotines
- Bon à savoir

FRUITS ET LÉGUMES
RÉCOLTE D'HIVER

+ 4 M

LÉGUMES


betterave rouge


céleri-rave


chicon


pourpier


salade de blé

FRUITS


banane


citron


clémentine


orange


pamplemousse

+ 6 M

LÉGUMES


navet


panais


topinambour

FRUITS


figue


fruit de la passion


litchi

+ 8 M

FRUITS


grenade

+ 12 M

LÉGUMES


chou de Bruxelles


chou rouge


chou vert


rutabaga


salsifis

FRUITS


ananas



PURÉE AU **CÉLERI-RAVE**

1 PORTION

+ 4 M

INGRÉDIENTS

- 100 g de céleri-rave
- 40 g de pomme de terre
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Pelez le céleri-rave 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 pomme de terre et de céleri-rave 20 min dans un fond d'eau.
2. Ajoutez l'huile et mixez la préparation jusqu'à obtention d'une purée.



RIZ À LA **BETTERAVE ROUGE**

1 PORTION

+ 4 M

INGRÉDIENTS

- 120 g de betterave rouge
- 30 g de riz
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

Épluchez la betterave rouge et coupez-la en petits morceaux.

PRÉPARATION (30 min)

1. Faites cuire les morceaux de betterave 20 à 25 min dans un fond d'eau.
2. Entre-temps, cuisez le riz 10 min dans 60 ml d'eau.
3. Mixez la betterave avec le riz et l'huile végétale jusqu'à obtention d'une purée.

PÂTES GRECQUES AU VEAU ET AUX **NAVETS**

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 15 g d'escalope de veau (boucherie)
- 100 g de navets
- 30 g de pâtes grecques (risones)
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

- Coupez la viande en petits morceaux.
- Pelez les navets et coupez-les en dés.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire les morceaux d'escalope et de navets 20 min dans un fond d'eau.
2. Ajoutez les pâtes à mi-cuisson.
3. Incorporez l'huile à la préparation et mixez jusqu'à obtention d'une purée.



BOULGOUR AU QUORN ET AUX **CHICONS**

1 PORTION

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 20 g de dés de quorn (espace fraîcheur)
- 100 g de chicons
- 4 graines de grenade
- 4 feuilles de coriandre
- 30 g de boulgour
- 1 c. à café d'huile végétale

AU PRÉALABLE (5 min)

Retirez le cœur dur des chicons et émincez le reste.

PRÉPARATION (25 min)

1. Faites cuire les chicons, le quorn et le boulgour 15 min dans un fond d'eau.
2. Entre-temps, émincez les feuilles de coriandre.
3. Écrasez les graines de grenade avec une fourchette.
4. Ajoutez l'huile dans la préparation au boulgour et mixez jusqu'à obtention d'une purée. Agrémentez avec les feuilles de coriandre et les graines de grenade écrasées.



TAGLIATELLES AUX **POIREAUX ET TOPINAMBOURS**

PLAT PRINCIPAL POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 8 M

INGRÉDIENTS

- 125 g de lardons fumés
- 300 g de topinambours
- 2 poireaux
- 25 g de pecorino (bloc)
- 1 c. à soupe de crème épaisse
- 230 g de tagliatelles
- 1 dl de bouillon de légumes (1/3 de cube dissous dans 1 dl d'eau très chaude)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de thym séché
- 1/2 c. à café de curry
- sel

RECETTE BÉBÉ (25 min)

1. Coupez en morceaux 60 g de blanc de poireau, 30 g de tagliatelles et 60 g de topinambour épluchés.
2. Faites cuire le tout 20 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 (10 min)

- Émincez le blanc des poireaux et une partie du vert.
- Lavez soigneusement les topinambours non pelés sous l'eau froide et coupez-les en tranches de ± 1/2 cm d'épaisseur.
- Râpez le pecorino.

PRÉPARATION (20 min)

1. Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse, et faites-y dorer les lardons. Réservez-les ensuite hors de la poêle.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y revenir les poireaux et les tranches de topinambours avec le thym et le curry pendant quelques minutes.
3. Versez le bouillon sur les légumes et laissez mijoter 6 à 8 min à feu doux.
4. Entre-temps, cuisez les tagliatelles dans de l'eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage). Égouttez.
5. Incorporez la crème épaisse dans la préparation et mélangez celle-ci avec les pâtes et les lardons. Réchauffez le tout quelques instants.

PRÉSENTATION

Agrémentez de pecorino râpé.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 819 kcal - Protéines 32,0 g - Lipides 31,0 g - Glucides 102,0 g



HACHIS AU **CHOU VERT** EN CROÛTE D'ÉPICES

PLAT PRINCIPAL POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 12 M

INGRÉDIENTS

- 300 g de filet américain nature (boucherie)
- 250 g de champignons
- 1/2 chou vert
- 1/2 plant de persil plat
- 1/2 plant d'aneth
- 400 g de pommes de terre à chair farineuse
- 1 oignon
- 1 éclat d'ail
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 dl de crème légère
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 2 c. à soupe de chapelure
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de thym séché
- 1 feuille de laurier
- poivre noir (moulin)
- sel

AU PRÉALABLE (15 min)

- Ciselez l'aneth et le persil et émincez l'éclat d'ail. Mélangez le tout avec la chapelure et 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Émincez l'oignon et les feuilles du demi-chou vert.
- Coupez les champignons en 4.

PRÉPARATION (45 min)

1. Cuisez les pommes de terre 20 min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les et réduisez-les en purée avec le beurre, du sel et du poivre.
2. Entre-temps, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'oignon pendant 5 min.
3. Ajoutez l'américain et égrenez-le avec une fourchette. Incorporez-y le concentré de tomates, les champignons, le thym et la feuille de laurier. Laissez mijoter 10 min à feu doux.
4. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole et cuisez-y le chou vert 10 min. Agrémentez de crème légère, de sel et de poivre.
5. Préchauffez le four à 200 °C.
6. Étalez la préparation à l'américain dans un plat à four, puis recouvrez-la de chou et de purée. Saupoudrez de chapelure et enfournez ± 20 min.

RECETTE BÉBÉ (25 min)

1. Émincez 100 g de chou vert. Épluchez 40 g de pomme de terre et coupez-les en dés.
2. Faites cuire le chou vert et la pomme de terre 20 min dans un fond d'eau avec 25 g de filet américain nature.
3. Incorporez 1 c. à café d'huile végétale à la préparation.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 878 kcal - Protéines 49,6 g - Lipides 52,2 g - Glucides 52,6 g



POULET À LA PANCETTA ET PURÉE AUX **CHOUX DE BRUXELLES**

PLAT PRINCIPAL POUR 2 PERSONNES – AVEC RECETTE POUR BÉBÉ

+ 12 M

INGRÉDIENTS

- 2 demi-filets de poulet (boucherie)
- 4 tranches de pancetta (charcuterie)
- 300 g de choux de Bruxelles
- 1 branche de romarin frais
- 250 g de pommes de terre
- 1 patate douce
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- poivre noir (moulin)
- sel

RECETTE BÉBÉ (25 min)

1. Coupez en morceaux 25 g de filet de poulet, 100 g de choux de Bruxelles, 30 g de patate douce et 30 g de pomme de terre épluchées.
2. Faites cuire le tout 20 min dans un fond d'eau.
3. Agrémentez d'1 c. à café d'huile végétale.

AU PRÉALABLE (10 min)

- Enveloppez chaque demi-filet de poulet dans 2 tranches de pancetta.
- Pratiquez une incision en forme de croix dans la base de chaque chou de Bruxelles.
- Épluchez les pommes de terre et la patate douce et coupez-les en gros morceaux.

PRÉPARATION (30 min)

1. Mettez les pommes de terre, les choux de Bruxelles et la patate douce dans une grande casserole. Ajoutez un fond d'eau, la feuille de laurier et le romarin. Salez et poivrez.
2. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter ± 20 min à feu très doux. Coupez le feu, retirez la feuille de laurier et le romarin. Écrasez les légumes à la fourchette jusqu'à obtention d'une purée.
3. Entre-temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et cuisez-y les filets de poulet 6 à 8 min de chaque côté, jusqu'à ce que la pancetta soit bien dorée.

Valeur nutritionnelle par personne : Énergie 481 kcal - Protéines 47,2 g - Lipides 18,0 g - Glucides 32,6 g





MOUSSELINE **BANANE-CLÉMENTINE**

1 PORTION

+ 4 M

INGRÉDIENTS

- 1/2 banane
- 1 petite clémentine

AU PRÉALABLE (5 min)

- Épluchez la clémentine et retirez la membrane qui enveloppe chaque quartier.
- Coupez la demi-banane en morceaux.

PRÉPARATION (5 min)

Mixez la chair de la clémentine avec les morceaux de banane jusqu'à obtention d'une mousseline.



COMPOTINE **LITCHI-ORANGE**

1 PORTION

+ 6 M

INGRÉDIENTS

- 3 quartiers d'orange
- 1/2 pomme
- 1 litchi

AU PRÉALABLE (5 min)

- Retirez éventuellement la membrane qui enveloppe les quartiers d'orange.
- Pelez la demi-pomme et coupez-la en morceaux.
- Épluchez le litchi et ôtez-en le noyau.

PRÉPARATION (5 min)

Mixez la chair du litchi et des quartiers d'orange avec les morceaux de pomme jusqu'à obtention d'une compote.

CONSEILS POUR DES PANADES AUX FRUITS D'HIVER

- C'est en hiver que les agrumes (oranges, mandarines, clémentines…) et les fruits tropicaux comme les ananas et les litchis ont le plus de saveur. Ils contiennent alors aussi davantage de vitamines.
- Pour les plus petits, retirez les membranes qui entourent les quartiers des agrumes ; ils pourront ainsi mâcher plus facilement. Une fois qu'ils auront acquis le réflexe de mastication, vous pourrez laisser la peau des quartiers.



BON À SAVOIR

UN PETIT BOL DE SOUPE

Dès l'âge de 8 à 9 mois, votre bébé peut recevoir de la soupe en complément d'un repas à base de légumes ou de pain. La soupe ne peut pas remplacer un repas, car elle ne contient pas assez de nutriments. Proposez toujours de la soupe maison à votre petit bout : les soupes prêtes à l'emploi contiennent trop de sel.

LES EN-CAS : POUR OU CONTRE ?

Jusqu'à l'âge d'1 an, votre bébé n'en a pas besoin. Par après, 2 petits extras par jour sont bien suffisants. Privilégiez les en-cas sains comme les morceaux de fruit, les légumes crus, une petite tranche de pain, une galette de riz ou un peu de yaourt. Veillez à ce que ces en-cas ne soient pas trop nourrissants, sinon votre enfant risque de vouloir sauter le prochain repas…

À BOIRE ET À MANGER

Le lait doit être la boisson principale de votre bébé jusqu'à l'âge de 6 mois. Si Bébé consomme trop d'autres boissons, il aura moin d'appétit. Après 6 mois, privilégiez l'eau. Ou pourquoi pas une très légère tisane aux fruits ou aux herbes (sans sucre ni miel). Si votre enfant est malade (fièvre, diarrhée) ou qu'il fait vraiment très chaud dehors, pensez à l'hydrater davantage.

VIANDE OU VEGGIE

Dès l'âge de 6 mois, votre petit bout a besoin de plus d'énergie et de fer. Vous pouvez alors sans problème ajouter un peu de viande, de poisson ou d'œuf à sa purée de légumes. Commencez par 15 g de viande, pour atteindre 25 g quand il a 1 an. Et pour le poisson, passez de 20 à 30 g sur la même période. Les substituts de viande sont également une source d'énergie et de fer. Dès 6 mois, vous pouvez remplacer la viande ou le poisson par 15 g de tofu ou de quorn.

UN MENU DE LA SEMAINE POUR VOTRE BÉBÉ



Des **recettes variées et équilibrées**, voilà ce que vous proposent notre équipe culinaire et nos diététiciennes dans leurs menus de la semaine spécialement composés **pour régaler Bébé**. Intéressé(e) ? Vous trouverez ces recettes dans votre dépliant Colruyt et sur colruyt.be/encuisine.

DE BONNES IDÉES JOUR APRÈS JOUR

Les recettes de nos menus vous aident à **varier vos repas quotidiens** (viande, poisson, veggie…). Elles suivent aussi l'offre saisonnière en fruits et légumes.

À TABLE AVEC BÉBÉ

Chaque recette s'accompagne d'une **version adaptée aux tout-petits**. En modifiant légèrement les ingrédients et le mode de préparation, vous pouvez ainsi facilement préparer le repas de Bébé en même temps que le vôtre.