

Purée de pomme de terre cabillaud à la vanille (dès 6 mois)

ingrédients

- 1 pomme de terre
- 1 noisette de beurre
- 4 cuillères à soupe de lait
- 10g de cabillaud frais
- 1 cm de gousse de vanille



1. Commencez par éplucher et couper en petits cubes la pomme de terre. Faites-la ensuite cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
2. Dans un même temps, fendez et grattez les grains de la gousse de vanille. Avec la noisette de beurre et la vanille, poêler le cabillaud à feu très doux 7 minutes de chaque côté.
3. Dans le bol de mixage, mettez enfin tous les ingrédients et mixez.
4. Bon appétit bébé !

Petite astuce : Lorsque bébé grandit, écrasez le cabillaud et pommes de terre à la fourchette, les aliments gaderont ainsi un peu de texture.

HISTOIRE DE PÂQUES

Pâques est une fête qui célèbre le *printemps* et *renouveau*. Il y a très longtemps, probablement à la *préhistoire*, une fête avait lieu au moment de la pleine lune du printemps. Tous les peuples fêtaient, après les longues journées d'hiver, *le retour du beau temps*. Depuis près de *3000 ans*, ce moment de l'année est devenu *la fête du la Pâques*.

Donner des oeufs en cadeau à Pâques ou pour célébrer l'arrivée du *printemps*, est une tradition installée depuis des centaines d'années.

Le peuple Perse offrait déjà des oeufs de poules comme *cadeau porte-bonheur* pour fêter le printemps ! C'est réelement à partir du *XIIIe siècle* que les *premiers oeufs peints* firent leur apparition *en Europe*.

On peint et on décore les oeufs de Pâques *aux quatres coins de la planète*. Aujourd'hui, les oeufs de Pâques sont *en chocolat*. Cette tradition est relativement récente.

MINI MAG

LES PETITS
6 mois - 18 mois



MARS - AVRIL 2024

ELITE RESTAURATION

Joyeuses Pâques !



MENUS DE MARS

Mouliné d'agneau Purée d'épinards Petit suisse nature bio Purée pomme poire	Mouliné de boeuf Purée de carottes Yaourt nature bio Purée de pomme	Mouliné de veau Purée de petits pois Fromage blanc nature Purée de banane bio	Mouliné de dinde Purée de haricots verts Petit suisse nature Purée pomme coing	Mouliné de saumon Purée de chou-fleur Yaourt nature bio Purée pomme fraise
4 mars	5 mars	6 mars	7 mars	8 mars
Mouliné de dinde Purée de courgettes Yaourt nature Purée pomme pêche	Mouliné de poisson blanc Purée de potiron Fromage blanc nature Purée de pomme	Mouliné d'agneau Purée d'épinards Petit suisse nature bio Purée de pruneau	Mouliné de boeuf Purée de céleri Yaourt nature bio Purée de coing	Mouliné de veau Purée de carottes Petit suisse nature Purée de banane bio
11 mars	12 mars	13 mars	14 mars	15 mars
Mouliné de dinde Purée 3 légumes Yaourt nature Purée de pomme	Mouliné d'agneau Purée de chou-fleur Petit suisse nature bio Purée de poire	Mouliné de veau Purée d'épinards Fromage blanc nature Purée pomme coing	Mouliné de poulet Purée de haricots berts Yaourt nature bio Purée pomme fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Petit suisse nature Purée pomme pêche
18 mars	19 mars	20 mars	21 mars	22 mars
Mouliné de saumon Purée de potiron YAourt nature bio Purée de poire	Mouliné de boeuf Purée d'épinards Petit suisse nature Purée de pommes bio	Mouliné de veau Purée de carottes Fromage blanc nature Purée pomme coing	Mouliné de poisson blanc Purée de céleri Yaourt nature Purée banane bio	Mouliné de dinde Purée de courgettes Petit suisse nature bio Purée pomme pêche
25 mars	26 mars	27 mars	28 mars	29 mars
FÉRIÉ 	Mouliné de saumon Purée de haricots verts Yaourt nature Purée pomme banane	Mouliné de poulet Purée de carottes Petit suisse nature Purée de pomme	Mouliné de boeuf Purée de 3 légumes Yaourt nature bio Purée pomme fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Petit suisse nature bio Purée pomme pruneau
01 avril	02 mai	03 mai	04 mai	05 mai

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.

MENUS D'AVRIL

Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Petit suisse nature Purée de pomme	Mouliné de saumon Purée de carottes Fromage blanc nature Purée pomme poire	Mouliné de poulet Purée de haricots verts Yaourt nature Purée de banane bio	Mouliné de boeuf Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée pomme fraise	Mouliné de d'agneau Purée d'épinards Yaourt nature bio Purée de pomme
8 avril	9 avril	10 avril	11 avril	12 avril
Mouliné de boeuf Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée pomme banane	Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes Yaourt nature bio Purée pomme fraise	Mouliné de dinde Purée de haricots verts Petit suisse nature Purée pomme bio	Mouliné d'agneau Purée de petits pois Yaourt nature Purée de poire	Mouliné de saumon Purée de céleri Petit suisse nature bio Purée pomme pruneau
15 avril	16 avril	17 avril	18 avril	19 avril
Mouliné de poulet Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée pomme banane	Mouliné de saumon Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée de pomme	Mouliné de veau Purée d'épinards Yaourt nature Purée pomme poire bio	Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Fromage blanc nature Purée pomme coing	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée pomme pêche
22 avril	23 avril	24 avril	25 avril	26 avril



RECETTE ENERGY BALLS (dès 9mois)

ingrédients

- 10 dattes
- 1 c à s purée de noisettes
- 1 c à s compote de pommes
- 4 c à s de flocons d'avoine
- 2 c à s de noix de coco râpée

1. Dans un bol de mixeur, mettre 10 dattes dénoyautées, 1 c à soupe de purée de noisettes, 1 c à soupe de compote de pommes et 4 c à soupe de flocons d'avoine.
2. Mixez le tout jusqu'à obtention d'une pâte assez homogène, un peu collante.
3. Former de petites boules avec les doigts, et rouler la pâte dans la paume des mains pour façonner de petits oeufs. Adaptez la taille aux capacités de votre bébé pour qu'ils puissent les tenir facilement et les croquer.
4. Rouler les oeufs dans la noix de coco râpée.

