

Purée de chou-fleur, carotte et filet mignon (dès 8 mois)

ingrédients

- 20g de chou
- 70g de carotte
- 30g de pomme de terre
- 15g de filet mignon de porc
- 1 brin de ciboulette



1. Laver, éplucher et couper la carotte et la pomme de terre en tout petits dés.
2. Faire bouillir 500ml d'eau dans une casserole, y plonger les feuilles de chou pendant 2 minutes puis égoutter et ciseler finement.
3. Placer tous les légumes dans un sladier avec la ciboulette ciselée.
4. Ajouter 80ml d'eau, couvrir avec un film alimentaire et faire cuire 6 minutes au four à micro-ondes.
5. Ajouter le filet mignon et prolonger la cuisson d'une minute.
6. Mixer le tout et servir chaud.

Compote kiwi, pomme, poire et biscuits (dès 12 mois)

ingrédients

- 1 kiwi
- 1 poire
- 1 pomme
- 4 biscuits type boudoirs

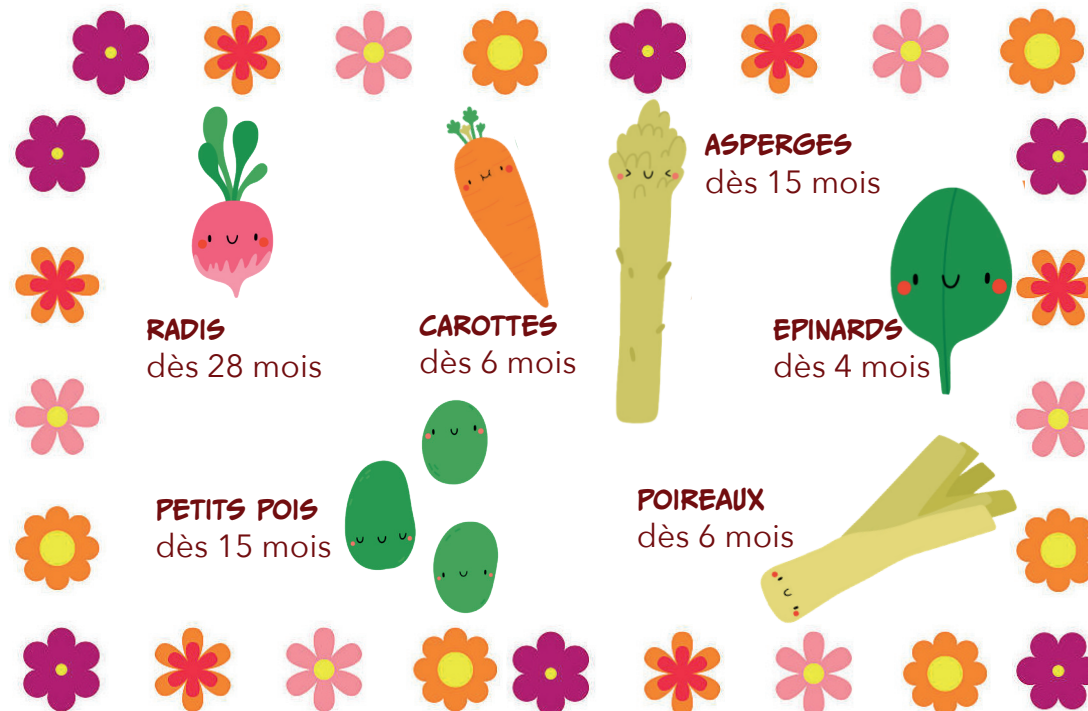


1. Eplucher, épépiner et couper la pomme, la poire et le kiwi en petits morceaux.
2. Verser les morceaux dans une casserole, avec un verre d'eau et faire compoter à feu moyen en mélangeant régulièrement pendant 10-15 minutes.
3. Mixer les fruits cuits en ajoutant les biscuits et un peu de jus de cuisson.

Si bébé est plus grand, proposez lui les biscuits entiers qu'il pourra tremper dans la compote. Si bébé est encore petit, n'hésitez pas à passer la compote au chinois pour enlever les graines du kiwi.



LES LÉGUMES DU PRINTEMPS POUR BÉBÉ



MENUS DE MARS

Mouliné d'agneau Purée de carottes Petit-suisse nature bio Purée pomme	Mouliné de dinde Purée de petits pois Yaourt nature Purée poire bio	Mouliné de saumon Purée 3 légumes Petit-suisse nature bio Purée banane	Mouliné de poisson blanc Purée haricots verts Yaourt nature bio Purée fraise	Mouliné de boeuf Purée de chou-fleur Petit-suisse nature Purée pruneau
3 mars	4 mars	5 mars	6 mars	7 mars
Mouliné de veau Purée 3 légumes Yaourt nature Purée coing	Mouliné de poisson blanc Purée de potiron Fromage blanc nature Purée pomme bio	Mouliné de boeuf Purée d'épinards Petit-suisse nature bio Purée pruneau	Mouliné d'agneau Purée de carottes Yaourt nature bio Purée banane	Mouliné de poulet Purée de courgettes Petit-suisse nature Purée poire bio
10 mars	11 mars	12 mars	13 mars	14 mars
Mouliné de dinde Purée 3 légumes Yaourt nature bio Purée fraise	Mouliné d'agneau Purée haricots verts Petit-suisse nature bio Purée de pêche	Mouliné de veau Purée de céleri Yaourt nature Purée pomme bio	Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Fromage blanc nature Purée banane bio	Mouliné de poulet Purée de carottes Petit-suisse nature Purée poire
17 mars	18 mars	19 mars	20 mars	21 mars
Mouliné de dinde Purée de potiron Petit-suisse nature bio Purée de pruneau	Mouliné de saumon Purée d'épinards Yaourt nature Purée pomme	Mouliné de veau Purée de carottes Petit-suisse nature Purée poire	Mouliné de poisson blanc Purée de chou-fleur Purée de coing	Mouliné de boeuf Purée de courgettes Yaourt nature bio Purée fraise
24 mars	25 mars	26 mars	27 mars	28 mars
Mouliné d'agneau Purée de céleri Yaourt nature Purée poire bio	Mouliné de saumon Purée de haricots verts Fromage blanc nature Purée coing	Mouliné de poulet Purée de carottes Yaourt nature Purée pomme bio	Mouliné de boeuf Purée 3 légumes Petit-suisse nature bio Purée fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Yaourt nature bio Purée banane
31 mars	1er avril	2 avril	3 avril	4 avril

MENUS D'AVRIL

Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Petit-suisse nature bio Purée poire	Mouliné d'agneau Purée de carottes Yaourt nature Purée coing	Mouliné de saumon Purée haricots verts Fromage blanc Purée pomme bio	Mouliné de boeuf Purée de potiron Petit-suisse nature bio Purée pêche	Mouliné de poulet Purée d'épinards Yaourt nature bio Purée fraise
7 avril	8 avril	9 avril	10 avril	11 avril
Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Yaourt nature Purée pomme	Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes Fromage blanc nature Purée banane	Mouliné de boeuf Purée de haricots verts Petit-suisse nature Purée poire	Mouliné d'agneau Purée de petits pois Yaourt nature bio Purée coing	Mouliné de saumon Purée de céleri Petit-suisse nature bio Purée fraise
14 avril	15 avril	16 avril	17 avril	18 avril
FERIE	Mouliné de saumon Purée de potiron Petit-suisse nature Purée pomme	Mouliné agneau Purée courgettes Fromage blanc nature Purée pruneau	Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Yaourt nature bio Purée de coing	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Petit-suisse nature bio Purée pomme
21 avril	22 avril	23 avril	24 avril	25 avril
Mouliné de saumon Purée de potiron Petit-suisse nature Purée pomme	Mouliné de boeuf Purée d'épinards Petit-suisse nature Purée pomme bio	Mouliné de veau Purée de céleri Yaourt nature bio Purée pêche	FERIE	Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes Petit-suisse nature bio Purée pruneau
28 avril	29 avril	30 avril	1er mai	2 mai

ZOOM SUR LA CAROTTE

La carotte est l'un des tout premiers légumes proposés aux bébés. Elle est très riche en calcium, en phosphore et surtout en carotène (transformé en vitamine A par l'organisme). La dose recommandée est de 50 à 100 g en un seul repas pour un bébé de 5/6 mois et de 150 à 250 g en deux repas pour un bébé de 6 à 12 mois.