Purée de courgettes et cabillaud
(dès 6 mois)

ingrédients

- 100g de pomme de terre
- 30g de courgette
- 30g de cabillaud
- 1 cuillère à soupe de crème fraiche

1. Commencer par laver et éplucher la courgette et la pomme de terre avant de les couper en petits cubes.
2. Ajouter des morceaux de pomme de terre dans le premier panier, laisser cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Au bout de 8 minutes, ajouter la courgette dans le deuxième panier.
3. Au bout de 15 minutes, ajouter le cabillaud dans le dernier panier.
4. Placer tout les ingrédient dans le bol du mixeur avec la crème. Ajouter de l'eau de cuisson si besoin pour ajuster la texture.
5. C'est prêt ! Bon appétit bébé.

Goûter carotte-orange-banane
(dès 9 mois)

ingrédients

- 1 carotte
- 1 orange
- 1 pomme
- 1 banane

1. Recette pour 2 portions.
2. Epluchez la carotte, rincez-la et coupez-la en rondelles.
3. Ensuite, épluchez la banane et coupez-la en morceaux. Epluchez aussi la pomme et coupez-la en morceaux.
4. Ajoutez 200ml d'eau dans le réservoir. Placez les morceaux de pomme et de banande dans le bol de chauffe et les carottes dans le panier de cuisson. Lancez la cuisson pour 10 minutes.
5. En attendant, pressez l'orange et réservez son jus au frais.
6. Mixez ensemble la carotte, la banane et la pomme en ajoutant le jus d'orange. Ajustez en fonction de la texture souhaitée. C'est prêt !

elite Restauration

Le New Mag est réalisé par le service marketing du Groupe Élite Restauration
15 rue Valentin Privé - 89300 JOIGNY - 03 86 19 37 40
WWW.ELITE-RESTAURATION.FR - service.marketing@elite-restauration.fr
Photos : @shutterstock

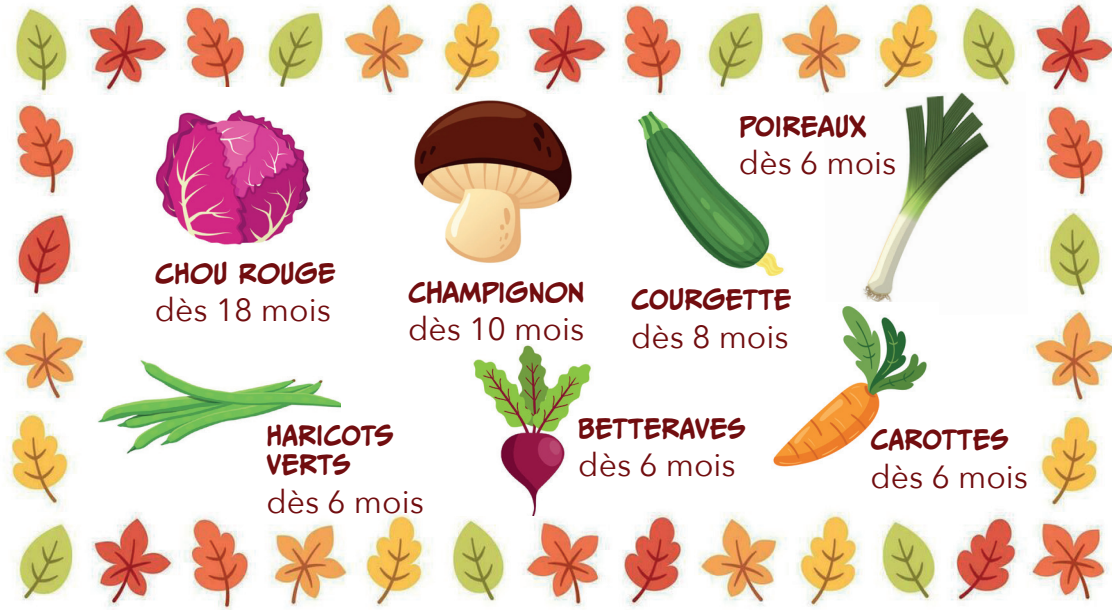
ELITE RESTAURATION

MINI MAG

LES PETITS
6 mois - 18 mois

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024

LES LÉGUMES DE L'AUTOMNE POUR BÉBÉ



MENUS DE SEPTEMBRE

2 septembre Mouliné d'agneau Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée coing	3 septembre Mouliné de boeuf Purée de petites pois Yaourt nature Purée de pomme bio	4 septembre Mouliné poisson blanc Purée 3 légumes Petit suisse nature bio Purée fraise	5 septembre Mouliné de dinde Purée de haricots verts Yaourt nature Purée banane bio	6 septembre Mouliné de saumon Purée de chou-fleur Petit suisse bio Purée pêche
9 septembre Mouliné de dinde Purée de courgettes Yaourt nature Purée banane bio	10 septembre Mouliné de poisson blanc Purée de potiron Fromage blanc nature Purée de pomme	11 septembre Mouliné de boeuf Purée d'épinards Petit suisse nature Purée de pruneaux	12 septembre Mouliné d'agneau Purée chou-fleur Yaourt nature bio Purée poire	13 septembre Mouliné de poulet Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée fraise
16 septembre Mouliné de dinde Purée 3 légumes Petit suisse nature Purée pruneaux	17 septembre Mouliné d'agneau Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée de banane	18 septembre Mouliné de veau Purée de céleri Fromage blanc nature Purée de pomme	19 septembre Mouliné de poulet Purée de petits pois Petit suisse nature bio Purée fraise	20 septembre Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Yaourt nature Purée poire bio
23 septembre Mouliné de saumon Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée banane	24 septembre Mouliné de boeuf Purée d'épinards Yaourt nature Purée pomme bio	25 septembre Mouliné de veau Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée coing	26 septembre Mouliné de poisson blanc Purée de chou-fleur Fromage blanc nature Purée pêche	27 septembre Mouliné de dinde Purée de courgettes Yaourt nature Purée poire bio
30 septembre Mouliné d'agneau Purée de céleri Petit suisse nature bio Purée pruneaux	1er octobre Mouliné de saumon Purée de haricots verts Yaourt nature Purée banane bio	2 octobre Mouliné de poulet Purée de carottes Fromage blanc nature Purée fraise	3 octobre Mouliné de boeuf Purée de 3 légumes Petit suisse nature Purée poire bio	4 octobre Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Yaourt nature bio Purée pomme

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'OCTOBRE

7 octobre Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Petit suisse nature Purée banane	8 octobre Mouliné de saumon Purée de carottes Fromage blanc nature Purée pomme bio	9 octobre Mouliné de poulet Purée de haricots verts Yaourt nature Purée poire bio	10 octobre Mouliné de boeuf Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée coing	11 octobre Mouliné d'agneau Purée d'épinards Yaourt nature bio Purée pêche
14 octobre Mouliné de boeuf Purée de chou-fleur Yaourt nature bio Purée pomme	15 octobre Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes Petit suisse nature Purée poire bio	16 octobre Mouliné de boeuf Purée de haricots verts Yaourt nature Purée banane bio	17 octobre Mouliné d'agneau Purée de petits pois Petit suisse nature bio Purée de pruneau	18 octobre Mouliné de saumon Purée de céleri Yaourt nature bio Purée pêche
21 octobre Mouliné de poulet Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée fraise	22 octobre Mouliné de saumon Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée pomme	23 octobre Mouliné de veau Purée d'épinards Yaourt nature Purée poire bio	24 octobre Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Fromage blanc nature Purée coing	25 octobre Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Petit suisse nature Purée banane bio
28 octobre Mouliné de saumon Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée coing	29 octobre Mouliné de boeuf Purée d'épinards Yaourt nature Purée poire bio	30 octobre Mouliné de veau Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée pomme fraise	31 octobre Mouliné de poisson blanc Purée de céleri Yaourt nature bio Purée pomme	1er novembre FERIE

FAIRE UNE EMPREINTE POUR BÉBÉ

ATELIER

- Combiner tous les ingrédients dans un bol : 100g de farine, 25g de sel, 80ml d'eau chaude.
- Faire une boule avec la pâte et l'étendre dans un couvercle de glace.
- Demander à l'enfant d'imprimer sa main ou son pied dans la pâte
-Retirer délicatement la pâte du couvercle, la déposer sur une tôle à biscuits et la faire cuire au four à 65°C pendant 1 à 2 heures.
- Laisser refroidir. Décorer et peindre. L'empreinte peut faire un merveilleux souvenir !