



BIEN MANGER *dès l'enfance*

DES RECETTES POUR PETITS ET GRANDS





SOMMAIRE

Recettes...

À PARTIR DE 4-6 MOIS..... P4

À PARTIR DE 9 MOIS..... P10

À PARTIR DE 12 MOIS..... P16

À PARTIR DE 18 MOIS..... P22

DES IDÉES DE MENUS, À PARTIR DE 18 MOIS..... P36

LES LÉGUMES, PAR ÂGE ET PAR SAISON..... P38

LES FRUITS, PAR ÂGE ET PAR SAISON..... P39





BIEN MANGER & DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

.....

Dès la naissance, manger est une des activités préférées de l'enfant. Les habitudes alimentaires évoluent avec l'âge et les changements sont nombreux. L'alimentation est le premier médiateur de la relation parents/enfants, ce qui amène de nombreuses questions : à quel âge introduire de nouveaux aliments ? Comment réussir au mieux la diversification alimentaire ? Que donner à manger à son enfant ? Faut-il insister ?

Ce guide propose des recettes et repères pour réussir la diversification alimentaire de l'enfant le plus sereinement possible. Vous trouverez la composition des repas selon la tranche d'âge de l'enfant, les apports nécessaires selon chaque catégorie d'aliments, ainsi que des conseils et astuces pour découvrir le plaisir de manger en famille !

La diversification alimentaire

Elle correspond à l'introduction d'aliments autres que le lait, entre 4 et 6 mois.

- Commencer par la purée de légumes plutôt que la compote. Le goût sucré est inné chez l'enfant.
- Éviter de mélanger les légumes, proposer un seul légume à la fois accompagné de pomme de terre.
- Si un aliment est refusé, pas d'inquiétude, proposer à nouveau un autre jour.

Il est possible que l'enfant ne prenne que quelques cuillères au début ; vous pouvez compléter le repas par une tétée ou un biberon de lait. Par exemple, s'il a mangé 50 g de purée, et que l'enfant prend habituellement un biberon de 200 ml, vous complétez par un biberon de 150 ml de lait reconstitué.

4-6 MOIS

À partir de



La texture des purées sera mixée très lisse.

À chaque repas, n'oubliez pas d'ajouter l'équivalent d'**une cuillère à soupe de matière grasse** en privilégiant les huiles végétales, ou une cuillère à café d'huile et une cuillère à café de beurre. Dès que la purée de légumes est bien acceptée, on introduit les protéines (viande, poisson, œuf) qui viendront compléter le repas.

LA COMPOSITION DU REPAS

.....

AU PETIT-DÉJEUNER & AU GOÛTER

1 TÉTÉE
OU 1 BIBERON DE LAIT 2^E ÂGE
(210 ml d'eau + 7 mesures).



AU DÉJEUNER



Purée de légumes mixés

Pommes de terre et légumes cuits à l'eau ou à la vapeur (moitié / moitié).

1 seul légume à la fois :

Carottes, haricots verts, épinards, courgettes, blancs de poireaux, potirons...

+ Matière grasse

2 c. à café d'huile de colza, d'olive, de tournesol... ou de beurre.

+ Protéines mixées

2 c. à café de viande (toutes les viandes maigres et le jambon blanc, pas de charcuterie ni d'abats), de poisson (tous les poissons sauf panés) ou 1/5 d'œuf dur.

& Compote de fruit(s)

Réalisée avec des fruits bien mûrs sans ajout de sucre.

Tous les fruits sont autorisés



AU DÎNER



1 TÉTÉE
OU 1 BIBERON DE LAIT 2^E ÂGE
(210 ml d'eau + 7 mesures).

1

PURÉE DE COURGETTES



Ingédients

Pour 1 portion enfant

- 120 g de courgettes
- 120 g de pommes de terre
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 cuillère à café d'huile de Colza
- 1 pincée de sel



Laver et essuyer la courgette. À l'aide d'un économe ou éplucheur, retirer des bandes de peau et couper la courgette en gros dés.

Peler les pommes de terre, les laver et les couper en gros cubes.

Dans une casserole, **faire cuire** les pommes de terre et la courgette à l'eau bouillante salée.

À la fin de la cuisson, **égoutter et mixer**.

Ajouter la matière grasse (beurre et huile).

L'astuce du chef

On peut remplacer la courgette par d'autres légumes très digestes comme **le potiron**, les **haricots verts**, les **carottes**, les **blancs de poireaux**, les **betteraves**, les **feuilles de blettes**, les **fonds d'artichauts**. La base est toujours la même : pomme de terre + légume + matière grasse.

2

PURÉE D'ÉPINARDS AU CABILLAUD



Ingédients

Pour 1 portion enfant

- 15 g de dos de cabillaud
- 250 g d'épinards frais ou 150 g d'épinards surgelés
- 120 g de pommes de terre
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 1 pincée de sel



Laver les épinards, enlever la tige pour les épinards frais.

Laver et peler les pommes de terre, les couper en cubes.

Faire cuire les épinards, les pommes de terre et le poisson à la vapeur ou à l'eau, ajouter la pincée de sel dans l'eau.

Égoutter et mouliner, **ajouter** beurre et huile.

L'astuce du chef

À cet âge, l'enfant mange 10 g de protéines cuites, l'équivalent de 2 cuillères à café.

Proposez-lui des viandes maigres : **bœuf**, **veau**, **poulet**, **jambon blanc**, **filet de porc**, **gigot d'agneau**.

Du poisson : **colin**, **cabillaud**, **limande**, **sole**, **merlu**.
Il peut manger 1/5 d'œuf blanc et jaune !

3

COMPOTE POMME & POIRE



Ingédients

Pour 1 portion enfant

- 125 g de pomme et de poire
(1/2 pomme et 1/2 poire)
- 1/2 bâton de vanille
- 1 pointe de cannelle



Peler les fruits, ôter les pépins et les **couper** en gros dés.
 Dans une casserole, **déposer** les fruits, **ajouter** la cannelle,
 ouvrir le bâton de vanille, racler quelques graines à l'aide d'un
 couteau, les **ajouter** au contenu de la casserole.
 Mettre ½ verre d'eau, **porter à ébullition** et **laisser cuire** quelques
 minutes à feu doux.
 Lorsque les fruits sont cuits, **enlever** le bâton de vanille
 et **mixer** la compote.

L'astuce du chef

On peut remplacer la poire par d'autres
 fruits type **abricot** ou **pêche**.
 Si la compote est acide, vous pouvez
 ajouter un peu de sucre.

Ma recette

Notes du chef



9 MOIS

À partir de



La texture devient moins lisse, la purée sera moulinée voire écrasée, pour habituer l'enfant aux petits morceaux. Il est recommandé d'introduire les morceaux tendres avant l'âge de 9 mois. Plus l'enfant les découvre tôt, plus il les acceptera facilement.

Ensuite, le repas du soir vient remplacer le biberon.

Si le repas du midi comporte de la viande, celui du soir n'en contiendra pas. Vous augmenterez la part de protéines à 15 grammes soit trois cuillères à café. N'hésitez pas à lui faire découvrir les épices et les herbes aromatiques !

LA COMPOSITION DU REPAS

AU PETIT-DÉJEUNER & AU GOÛTER

1 TÉTÉE
OU 1 BIBERON DE LAIT 2^E ÂGE
(210 ml d'eau + 7 mesures).



AU DÉJEUNER



Purée de légumes moulinsés

Pommes de terre et légumes cuits à l'eau
ou à la vapeur (moitié / moitié).

1 seul légume à la fois :

Carottes, haricots verts, épinards,
courgettes, blancs de poireaux, potirons...

+ Matière grasse

2 c. à café d'huile de colza, d'olive,
de tournesol... ou de beurre.

+ Protéines moulinsées

3 c. à café de viande (toutes les viandes
maigres et le jambon blanc, pas de char-
cuterie ni d'abats), de poisson (tous les
poissons sauf panés) ou 1/5 d'œuf dur.

& Compote de fruit(s)

Réalisée avec des fruits bien mûrs
sans ajout de sucre.

Tous les fruits sont autorisés

AU DÎNER



Purée de légumes et pommes de terre moulinsées

ou potage avec petites pâtes.

Sans viande

+ Matière grasse & Laitage ou fromage

Laitage

1 yaourt, 1 fromage blanc, 1 petit-suisse.
(1 seul petit-suisse de 60 g = 1 yaourt).

Fromage

20 g de fromage (éviter le fromage fermenté
et le bleu).



+ une petite
tranche de pain et
de l'eau



4

VELOUTÉ DE POTIRON



Ingédients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 1 kg de potiron (butternut de préférence)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Muscade
- Sel



Retirer l'écorce du potiron, **enlever** les graines et les filaments et couper la chair en cubes.

Peler et émincer l'oignon.

Chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen, y mettre l'oignon et **remuer** régulièrement. Saler.

Ajouter les cubes de potiron, **arroser** d'eau afin de couvrir les cubes.

Couvrir et laisser cuire 20 minutes environ.

Mixer le mélange en **ajoutant** la muscade et un peu d'eau si nécessaire (selon la consistance désirée).

L'astuce du chef

Vous pouvez ajouter 100 ml de crème fraîche si le menu n'en comporte pas par ailleurs.

5

PURÉE DE PATATE DOUCE, CAROTTE, BLANC DE POULET



Ingédients

Pour 1 portion enfant

- 150 g de patates douces
- 120 g de carottes
- 20 g de blanc de poulet
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



Laver, éplucher, couper les carottes et les patates douces en petits morceaux.

Mettre les légumes et la viande dans une casserole, couvrir d'eau, **ajouter** une pincée de sel et **faire cuire** jusqu'à ce que les légumes et la viande soient fondants.

Égoutter le mélange.

Mixer le mélange, **ajouter** 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Rappel du chef

Quantité de protéines cuites :

5-6 mois : 10 g soit 2 cuillères à café ou 1/5 d'œuf

9 mois : 15 g soit 3 cuillères à café ou 1/3 d'œuf

À partir de 12 mois : 20 g soit 4 cuillères à café ou 1/2 œuf.

2-3 ans : 30 g à 40 g soit 6 cuillères à café ou 1 petit œuf.

6

CRÈME AU CARAMEL



Ingédients

Pour 5 personnes dont l'enfant

- 500 ml de lait entier
- 50 g de sucre
- 30 g de maïzena
- 40 g de sucre pour le caramel ou du caramel liquide



Pour faire le caramel, **déposer** le sucre dans un plat en verre allant au four, **ajouter** 50 ml d'eau et **mettre** quelques minutes au micro-ondes.

Dès que le caramel est coloré, **ajouter** un verre d'eau froide.

Dans une casserole, **mettre** 300 ml de lait à chauffer, **diluer** le reste du lait dans un saladier avec la maïzena, le sucre et le caramel.

Ajouter sur cette préparation le lait bouillant.

Remettre sur le feu, **laisser épaissir** et **cuire** durant 3 min environ.

Répartir dans les ramequins et laisser refroidir.

L'astuce du chef

Ce dessert lacté remplace le laitage du repas du soir.

Ma recette

Notes du chef



12 MOIS

À partir de



On remplace le lait 2^e âge par le lait de croissance, indispensable jusqu'à 3 ans.

Riche en fer et en acides gras essentiels, il est important pour le bon développement du système nerveux et faible en protéines. Si vous ne donnez pas de lait de croissance à l'enfant, préférez le lait entier au lait demi-écrémé. **Il mange ses aliments hachés voire en petits morceaux !** Pour le reste, la composition du repas reste la même qu'à partir de 9 mois, seules les quantités augmentent.

LA COMPOSITION DU REPAS



AU PETIT-DÉJEUNER & AU GOÛTER

1 TÉTÉE
OU BIBERON DE LAIT
DE CROISSANCE (250 ml)



AU DÉJEUNER



1 féculent et 1 légume
hachés ou en petits
morceaux

Légumes cuits à la vapeur et pommes de
terre ou petites pâtes, semoule.

+ Matière grasse

2 c. à café d'huile de colza, d'olive,
de tournesol... ou de beurre.

+ Protéines hachées

4 c. à café de viande (toutes les viandes
maigres et le jambon blanc, pas de char-
cuterie ni d'abats), de poisson (tous les
poissons sauf panés) ou 1/2 d'œuf dur.

& fruits ou compote

Fruits bien mûrs sans ajout de sucre.

Tous les fruits sont autorisés



+ une petite
tranche de pain
et de l'eau

AU DÎNER



Purée de légumes écrasés

ou potage avec petites pâtes

Sans viande

+ Matière grasse

& un laitage ou fromage

1 yaourt, 1 fromage blanc, 1 petit-suisse.
(1 seul petit-suisse de 60 g = 1 yaourt)
Fromage 20 g (éviter le fromage fermenté
et le bleu).

& une compote de fruits
1 portion si l'enfant a encore faim.



7

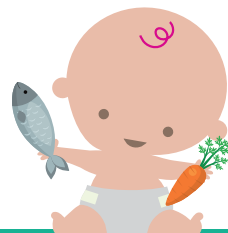
GRATIN DE POISSON



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 500 g de merlu blanc frais ou surgelé sans arête, ni peau (on peut choisir un autre poisson avec les mêmes caractéristiques)
- 2 carottes
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 bouquet garni (thym, feuille de laurier, queues de persil, branche de céleri)
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- Sel
- Chapelure



Préparer un court-bouillon : pour cela, **faire chauffer** 700 ml d'eau dans une casserole, **ajouter** les carottes coupées en gros dés, l'oignon, le bouquet garni et **laisser cuire** à petits bouillons 20 minutes environ. **Laisser infuser** 10 min puis **saler** légèrement, **plonger** les filets de poisson dans ce court-bouillon et **laisser cuire** 10 min à couvert. **Retirer** le poisson, l'égoutter. **Passer** le court-bouillon à la passoire fine, **réserver** le bouillon. **Prendre** un plat à gratin et y **écraser** grossièrement le poisson. Dans une casserole **faire fondre** le beurre, **ajouter** la farine et, dès que le mélange est chaud, **verser** le bouillon refroidi. **Fouetter et laisser cuire** quelques minutes sans cesser de **remuer** le mélange. **Verser** la sauce sur le poisson écrasé, **ajouter** la chapelure. **Mettre au four** à 180 °C durant 15-20 min.

Rappel du chef

Quantité de poisson à proposer :
(cuit sans sauce) : 20 g à 12 mois,
c'est-à-dire 4 cuillères à café de
poisson écrasé à la fourchette.

**Il faudra ajouter au gratin de poisson
une portion de féculents et de légumes.**

8

POTIRON À LA SEMOULE



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 1 kg de potiron
- 1/2 litre de lait entier (de préférence)
- 5 cuillères à soupe de semoule fine
- 80 g de gruyère râpé
- Sel
- Muscade



Retirer l'écorce du potiron, **enlever** les graines et couper la chair en cubes.

Faire cuire le potiron à la vapeur (10 min à l'autocuiseur) et l'écraser ensuite grossièrement au fond d'un plat à gratin. **Préchauffer** le four à 180 °C.

Préparer la semoule : **faire bouillir** le lait dans une casserole, y **jeter** en pluie la semoule.

Baisser le feu et cuire 3 min sans cesser de remuer.

Ajouter le sel, muscade et fromage râpé.

Verser la préparation sur le potiron.

Mettre au four 15 min.

9

POIRES EN PAPILLOTE ET INFUSION D'ORANGE



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 4 poires (pour l'enfant, ne servir qu'une demi poire)
- 2 oranges
- 1/2 citron
- 1 pincée de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 1/2 sachet de sucre vanillé



Préchauffer le four à 180 °C.

Presser les oranges et verser le jus dans une casserole. **Ajouter** le sucre vanillé, la cannelle, la badiane.

Porter à ébullition et laisser réduire à feu moyen. **Retirer** du feu lorsque le mélange est épaissi.

Peler les poires, les couper en deux dans le sens de la hauteur.

Éliminer les pépins et les arroser de jus de citron.

Découper 4 carrés de papier sulfurisé. **Disposer** une poire sur chaque feuille.

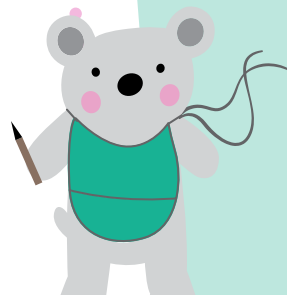
Napper d'un peu d'infusion d'orange puis refermer les papillotes.

Poser les papillotes dans un plat et les faire cuire 15 minutes au four.

Déguster tiède.

Ma recette

Notes du chef





18 MOIS

À partir de



L'enfant mange désormais tous ses repas normalement.

Il va découvrir le petit-déjeuner, très important pour ne pas avoir faim jusqu'au repas du midi.

Vous pouvez aussi introduire les légumes secs en purée et les légumes crus tendres, râpés ou en fines lamelles.

LA COMPOSITION DU REPAS

AU PETIT-DÉJEUNER

1 biberon de lait
de croissance

(210 ml d'eau + 7 mesures ou 250 ml de
lait liquide).

& 1 tartine

Tartine de pain beurrée + miel ou confiture.



AU DÉJEUNER



Une entrée de crudités
assaisonnées

Un féculent

Pomme de terre ou petites pâtes,
semoule, riz...

+ Matière grasse

2 c. à café d'huile de colza, d'olive,
de tournesol... ou de beurre.

+ Protéines

6 cuillères à café de viande (toutes les
viandes maigres et le jambon blanc, pas de
charcuterie ni d'abats), de poisson (tous
les poissons sauf panés) ou 1 petit œuf.

& Un fruit

Fruits bien mûrs sans ajout de sucre.

Tous les fruits sont autorisés

+ une petite
tranche de pain
et de l'eau :
seule boisson
indispensable !



AU GOÛTER

1/2 biberon de lait
de croissance (125 ml)

ou 1 laitage

& 1 féculent *et/ou* fruit



AU DÎNER



Des légumes et féculent
Sans viande

+ Matière grasse

Un laitage *ou* fromage

1 yaourt, 1 fromage blanc, 1 petit-suisse.
(1 seul petit-suisse de 60 g = 1 yaourt)

Fromage 20 g

(éviter le fromage fermenté
et le bleu).

Un fruit *ou* une compote



10

RILLETTES DE SARDINES



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 2 boîtes de sardines (à l'huile d'olive de préférence)
- 100 g de fromage frais type St-Môret
- 1 petit bouquet de ciboulette



Émietter les sardines dans un petit saladier en enlevant l'arête centrale.

Ajouter le fromage et la ciboulette ciselée.

Bien **mélanger** le tout avec une spatule jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Mettre au frais, ces rillettes peuvent être servies en entrée sur une tartine de pain toastée ou pour garnir des tomates.

L'astuce du chef

La sardine est un poisson riche en oméga 3, une sardine suffit pour un enfant de 18 mois. Ce jour-là, elle remplacera la viande du repas.

11

CHOU-RAVE ET POMME EN SALADE



Ingédients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 1 chou-rave de 500 g environ
- 2 pommes
- 30 g de raisins secs
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel



Faire tremper les raisins dans un bol d'eau tiède pendant 15 minutes environ.

Peler le chou-rave, le **détailler** en gros morceaux et le **râper**.

Peler les pommes, enlever les pépins et les râper.

Dans un saladier, **mélanger** le chou-rave, les pommes et les raisins égouttés.

Préparer la vinaigrette : pour cela, **délayer** dans un bol le vinaigre avec une pincée de sel, **ajouter** l'huile et répartir sur le chou-rave.

L'astuce du chef

Éviter de préparer cette salade longtemps à l'avance car elle va rendre de l'eau.

12 TABOULÉ



Ingédients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 250 g de semoule
- 1 oignon
- 1 petit bouquet de persil
- 1 citron
- 1 concombre
- 3 tomates
- Sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



Mettre la semoule dans un saladier, **arroser** d'eau froide.

Égrener la semoule avec une fourchette. Ajouter le jus de citron.

Éplucher l'oignon et le couper en petits morceaux. **Ajouter** à la préparation.

Éplucher le concombre, le **détailler** en petits morceaux et l'**ajouter** à la semoule.

Laver les tomates, les couper en quartiers, les **épépiner** puis les couper en petits dés. **Ajouter** à la préparation. Remuer, saler. **Couvrir et mettre au frais** 1 h minimum.

Arroser d'huile d'olive et éventuellement **ajouter** un peu d'eau si la semoule est trop épaisse.

L'astuce du chef

Il est possible d'ajouter quelques feuilles de menthe coupées finement.

13

ÉCRASÉ DE LENTILLES CORAIL



Ingédients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 200 g de lentilles corail
- 1 échalote
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de racine de gingembre frais
- Sel



Éplucher et couper la carotte, l'ail, l'échalote et le gingembre en petits dés (de 1 à 2 mm).

Dans une casserole, **mettre** les lentilles, l'échalote, la carotte, l'ail, le gingembre et **couvrir** largement d'eau.

Porter à ébullition et **faire cuire** à feu moyen pendant 20 minutes et saler. Les lentilles doivent être moelleuses.

Avant de consommer ce plat, on peut ajouter un filet de vinaigre et un filet d'huile d'olive.

L'astuce du chef

La lentille corail doit son nom à sa couleur rose orangé. Elle a la particularité de cuire rapidement et d'être plus digeste que la verte car elle est vendue décortiquée.

14

COUSCOUS POUR TOUTE LA FAMILLE



Ingédients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 4 carottes
- 2 souris d'agneau ou tranches de gigot
(à la place du collier beaucoup plus gras)
- 400 g de sauce tomate
- 2 cuisses de poulet
- 4 courgettes
- 400 g de semoule
- 3 poireaux
- 2 branches de céleri
- 3 navets
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Ras-el-hanout sans piment



Bien laver, éplucher et couper en gros morceaux tous les légumes. Émincer l'oignon.

Verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un faitout ou une cocotte, y faire revenir l'oignon.

Ajouter la viande et faire cuire jusqu'à complète coloration. Ajouter la sauce tomate, le ras-el-hanout et bien remuer. Verser tous les légumes dans la casserole et couvrir d'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes et la viande soient fondants.

Préparer la semoule : mesurer dans un verre le volume de semoule, mettre le même volume d'eau dans une casserole et la porter à ébullition. Verser l'eau chaude sur la semoule et bien égrener à la fourchette.

Pour l'enfant, disposer dans son assiette : la viande, la semoule, les légumes et arroser la semoule avec un filet d'huile d'olive. Pour le reste de la famille, saler, poivrer, ajouter l'huile d'olive.

15

ESCALOPES DE VOLAILLE EN PAPILOTTE



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 400 g d'escalopes de volaille
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche 30 % Mg
- 4 cuillères à soupe de moutarde douce type Savora
- 7 tomates « cerise »
- Sel, Poivre (pour les adultes)



Préchauffer le four à 180°. **Détailler** la viande en portions : 120 grammes pour chaque adulte et 40 grammes pour un enfant de deux ans.

Dans un bol, **délayer** la crème fraîche et la moutarde. **Badigeonner** chaque morceau de viande avec ce mélange.

Disposer dans un carré de papier cuisson, la viande et deux tomates « cerise » coupées en deux. **Saler et poivrer** pour les adultes. **Refermer** la papillote et **renouveler** l'opération pour chaque papillote.

Pour l'enfant, faire la même en mettant une seule tomate cerise, les 40 grammes de viande et **ne pas rajouter** de sel et de poivre (car il y a déjà de la moutarde qui est salée).

Placer les papillotes dans un plat allant au four et laisser les cuire 30 minutes pour les adultes et 15 minutes pour celle de l'enfant.

16

TARTE AUX BROCOLIS



Ingédients

Pour 5 personnes dont l'enfant

- 1 pâte brisée pur beurre (ou 200 g de farine + 125 g de beurre + 1\2 verre d'eau + 1 pincée de sel)
- 2 œufs
- 1 verre de lait
- 100 g de crème fraîche
- 600 g - 700 g de brocolis
- Sel



Préparer la pâte brisée et la **laisser reposer**.

Préparer les brocolis : les **laver**, les **couper** en petits bouquets et les **faire cuire** 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée puis les **égoutter**. **Préchauffer** le four à 180 °C.

Dans un saladier, **mélanger** les œufs, le lait et la crème.

Étaler la pâte, **répartir** sur les brocolis.

Recouvrir du mélange œufs, lait, crème. **Cuire** au four 30 min environ.

L'astuce du chef

Pour cette recette on peut remplacer les brocolis par **des blettes** ou **des épinards**. Vous pouvez également mettre **des courgettes** préalablement sautées dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.

17

BOULGOUR AUX COURGETTES



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 200 g de boulgour
- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 3 cuillères à café de curcuma
- Sel



Faire cuire le boulgour dans de l'eau bouillante salée durant 15 minutes environ. **Égoutter**.
Laver les courgettes, les **couper** en petits dés. **Faire cuire** les courgettes dans une poêle avec l'huile d'olive et le curcuma.
Ajouter le boulgour et quelques noisettes de beurre hors du feu. **Servir**.

18

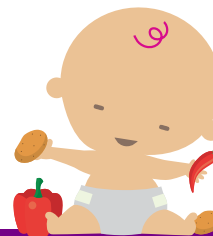
PARMENTIER DE POMMES DE TERRE AUX PETITS LÉGUMES



Ingédients

Pour 5 personnes dont l'enfant

- 400 g de julienne de légumes surgelés ou frais
- 500 g de pommes de terre
- 200 ml lait demi-écrémé ou entier
- 40 g de beurre
- 40 g d'emmental râpé
- 1 oignon doux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Noix muscade



Peler l'oignon et l'**émincer** finement. Dans une sauteuse ou une poêle, **déposer** une cuillère à soupe d'huile et **faire revenir** l'oignon, **ajouter** ensuite la julienne et **laisser cuire** 15 minutes environ.

Préchauffer le four à 200 °C.

Éplucher, laver et couper les pommes de terre en gros dés. **Faire cuire** à la vapeur 15 min.

Une fois cuites, les **écraser** à la fourchette ou au presse-purée, **ajouter** le lait chaud et le beurre.

Saler légèrement. **Râper** un peu de noix muscade.

Dans un plat à gratin, **déposer** les légumes puis une couche de purée, **parsemer** le dessus avec le fromage râpé.

Faire dorer le gratin 30 min au four.

19

GRATIN DE COURGETTES ET RIZ



Ingredients

Pour 6 personnes dont l'enfant

- 1 kg de courgettes
- 150 g de riz rond ou pour risotto
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- 200 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 100 g de gruyère râpé
- Sel
- Noix muscade



Préchauffer le four 180 °C.

Laver, essuyer et râper les courgettes puis **ajouter** le riz et l'eau dans un saladier.

Dans un autre saladier, **battre** les œufs, **ajouter** la crème, le gruyère râpé, le sel, et la noix muscade.

Dans un plat allant au four, **disposer** le mélange des 2 préparations.

Mettre au four et **laisser cuire** durant 35 min.



TRIFLE A LA FRAISE ET AU FROMAGE BLANC



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 400 g de fraises
- 300 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 6 petits-suisses
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 4 palets bretons
- 1 orange



Rincer rapidement les fraises avant de les équeuter.

Couper les fraises en gros dés.

Ajouter le sucre semoule et l'orange pressée. **Mélanger et réserver.**

Dans un saladier, **mélanger** le fromage blanc, les petits-suisses et le sucre vanillé.

Réduire les biscuits en miettes et les répartir dans des verres.

Ajouter une partie du fromage blanc, les fraises puis le reste du fromage blanc.

Décorer avec une feuille de menthe.

L'astuce du chef

Prévoir pour l'enfant une verrine plus petite avec 50 g de fraises et 80 g de mélange fromage blanc + petits-suisses.

Ce dessert convient pour un repas du soir car il remplace le produit lacté et le fruit.

21

CLAFOUTIS AUX CERISES



Ingredients

Pour 6 personnes dont l'enfant

- 150 g de farine
- 130 g de sucre
- 500-600 g de fruits (au choix : cerises, prunes dénoyautées ou pêches...)
- 2 œufs
- 250 ml de lait
- 1/3 de paquet de levure chimique
- Beurre pour le moule



Beurrer largement le moule.

Préparer la pâte, **mettre** la farine dans un saladier, **faire une fontaine** au centre et y **ajouter** le sucre et les œufs. À l'aide d'une spatule en bois, **incorporer** le mélange sucre et œufs à la farine, **ajouter** ensuite le lait et la levure. On peut aussi **donner un coup de mixeur** pour éviter les grumeaux.

Disposer les fruits au fond du moule beurré puis **étaier** la pâte sur les fruits.

Faire cuire au four 180 °C pendant 30-35 min.

Des idées de menus À PARTIR DE 18 MOIS

Menu n°1

Carottes râpées
Rôti de veau
Écrasé de lentilles (recette 13)
Poire en papillote et infusion
d'orange (recette 9)

Éviter les futures
et les produits riches
en matières grasses :
nuggets, cordons bleus,
charcuteries, chips...

Menu n°2

Couscous (recette 14)
Carpaccio d'ananas



Menu n°3

Chou-rave et pommes en salade (recette 11)
Escalope de volaille en papillote (recette 15)
Riz Pilaf
Salade de fruits frais

Menu n°4

Tomates au basilic
Gratin de poisson (recette 7)
Boullgour
Pomme au four

Menu n°1

Velouté de potiron (recette 4)

Riz au beurre
Cantal
Poire

Menu n°2

Parmentier de pommes de terre aux petits légumes

(recette 18)

Kiwi

Menu n°3

Semoule au bouillon

Carottes vichy

Crème au caramel (recette 6)

Salade de fruits frais

Menu n°4

Tarte aux brocolis (recette 16)

Fromage de brebis

Clémentine

Menu n°5

Gratin de courgettes et riz
(recette 19)

Fraises au sucre

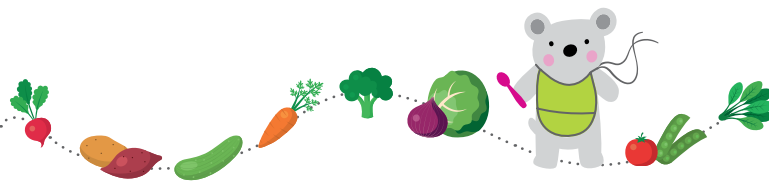


Préserver
les sucreries aux
moments festifs :
gâteaux, bonbons...

Bon appétit!

LES LÉGUMES

par âge et par saison



PRINTEMPS



ÉTÉ



AUTOMNE



HIVER

à partir de
4-6 mois

- Asperge verte (pointe)
- Carotte
- Salade

- Artichaut (fond)
- Carotte
- Courgette
- Haricot vert

- Artichaut (fond)
- Betterave
- Blette
- Carotte
- Endive
- Épinard
- Poireau

- Betterave
- Blette
- Carotte
- Courge
- Endive
- Épinard
- Poireau

à partir de
12 mois

- Concombre
- Fève sans peau

- Aubergine
- Brocoli
- Concombre
- Fenouil cuit

- Aubergine
- Brocoli
- Céleri branche cuit
- Fenouil cuit

- Fenouil cuit
- Oignon

à partir de
18 mois

- Asperge blanche
- Ciboulette
- Germe de soja
- Navet
- Petits pois extra fin
- Radis
- Tomate

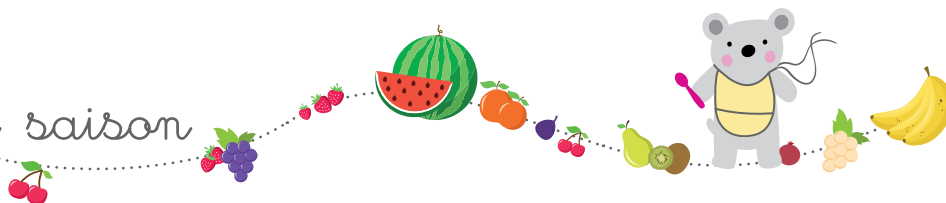
- Choux chinois
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Ciboulette
- Fenouil cru
- Petits pois extra fin
- Radis
- Tomate

- Céleri branche cru
- Céleri-rave
- Choux
- Fenouil cru
- Panais
- Radis

- Céleri-rave
- Choux
- Fenouil cru
- Navet
- Radis

LES FRUITS

par âge et par saison



PRINTEMPS

- Citron
- Fraise
- Kiwi



ÉTÉ

- Abricot
- Cassis
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Pêche
- Prune



AUTOMNE

- Coing
- Poire



HIVER

- Ananas
- Banane
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Mangue
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

à partir de
4-6 Mois

à partir de
12 mois

- Cerise
- Melon

- Raisin



à partir de
18 mois

- Figue

- Datté

La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000

Personnes protégées

179

Mutuelles

+ de 900

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

+ de 480

Services de soins et d'accompagnement mutualistes



Livret de recette réalisé en partenariat avec l'ARS et le concours de Maryse Fouroux, diététicienne.

occitanie.mutualite.fr

