

Recettes de 1 à 3 ans

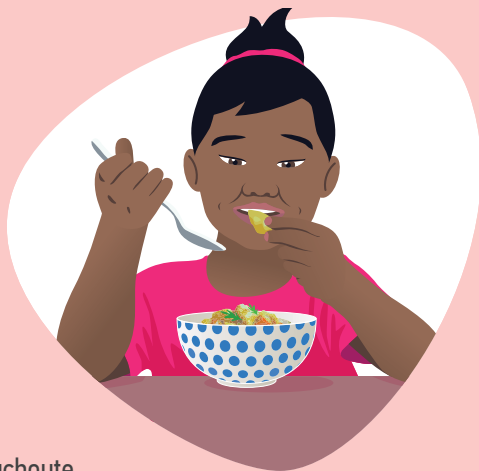
Curry de poulet aux légumes

> Ingrédients pour 2 parts

- 1 chouchoute de taille moyenne
- 2 patates douces (de la taille d'un œuf)
- 8 cuillères à café de poulet
- 2 cuillères à café d'huile d'olive ou de colza ou mélange
- 2 pincées de curry

> Étapes de préparation

- 1 Lavez, pelez et enlevez la graine de la chouchoute, coupez-la en petits dés. Faites de même pour la patate douce
- 2 Faites-les cuire avec le poulet coupé en petits morceaux et le curry à la vapeur ou dans une petite quantité d'eau pendant 10 minutes
- 3 Vérifiez la cuisson en piquant la chouchoute et la patate douce avec la pointe d'un couteau
- 4 Ajoutez 1 cuillère à café d'huile. C'est prêt !



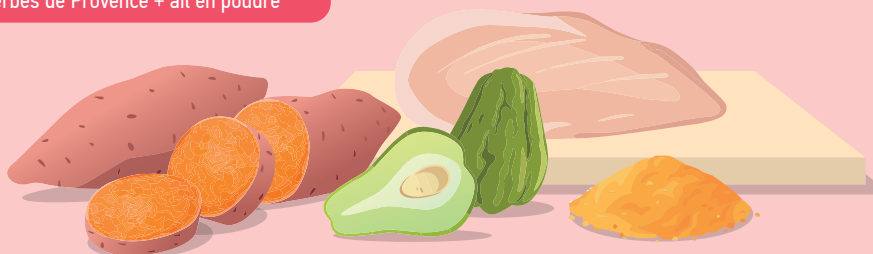
ASTUCE

Pour donner du goût aux plats de bébé, sans ajouter de sauce industrielle, on peut utiliser des épices et aromates, un petit pot d'épices durera longtemps car les quantités utilisées sont très faibles



CONSEIL PRATIQUE

Faire sa sauce maison soi-même est moins cher et meilleur pour la santé qu'une sauce industrielle toute prête.
Ex : 1 boîte de tomates concassées + herbes de Provence + ail en poudre



Au lieu de saler ou sucrer le plat de bébé, pensez à ajouter des épices ou des aromates



...Recettes de 1 à 3 ans

Crème de lentilles

> Ingrédients pour 2 parts

- 7 cuillères à soupe de lentilles sèches
- 2 cuillères à soupe de coquillettes crues
- 6 cuillères à soupe de lait liquide (entier de préférence) ou 3 mesurette de lait de croissance dans 90ml d'eau)
- 2 portions de fromage fondu
- 2 pincées de noix de muscade

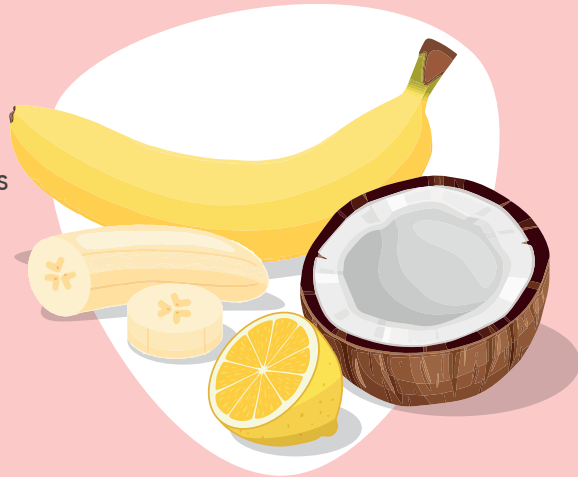
> Étapes de préparation

- 1 Faites cuire les lentilles dans de l'eau environ 30 minutes.
- 2 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les coquillettes
- 3 Enlevez l'eau de cuisson
- 4 Égouttez les lentilles et les coquillettes
- 5 Ajoutez le lait et le fromage
- 6 Mixez. C'est prêt !



CONSEIL PRATIQUE

Les légumes secs sont moins chers emballés en sachet plutôt qu'en conserve



Mousse de banane

> Ingrédients pour 2 parts

- 2 bananes bien mûres
- 2 cuillères à soupe de coco râpé
- ½ citron

> Étapes de préparation

- 1 Pelez la banane sans oublier de retirer les longs filaments blancs
- 2 Coupez-la en morceaux
- 3 Mixez-la ou écrasez-la finement avec le coco et quelques gouttes de jus de citron
- 4 Réduisez en purée mousseuse
- 5 Transvasez dans une petite coupelle

ASTUCES

Au lieu d'ajouter du sucre dans les yaourts, on peut ajouter 1 fruit frais ou de la compote, ou encore de la cannelle

