

Recettes entre 4 et 6 mois

Petit pot maison à la squash

> Ingrédients pour 4 repas

- ½ squash ou citrouille (environ 600g)
- 4 cuillères à soupe de riz cuit
- 1 œuf dur
- Oignons verts
- 4 cuillères à café d'huile de colza ou olive ou mélange
- 1 pincée de cumin (optionnel)

> Étapes de préparation

- 1 Épluchez et lavez soigneusement les légumes et oignons verts
- 2 Disposez la squash et les oignons verts coupés dans une casserole. Couvrez d'eau froide
- 3 Faites cuire à petit feu
- 4 Pendant ce temps, cuire un œuf dur (9 min de cuisson dans une casserole d'eau bouillante)
- 5 Ajoutez l'œuf dur et le riz aux légumes cuits
- 6 Mixez ou écrasez finement le tout avec de l'eau de cuisson pour obtenir un écrasé
- 7 Ajoutez l'huile et 1 pincée de cumin



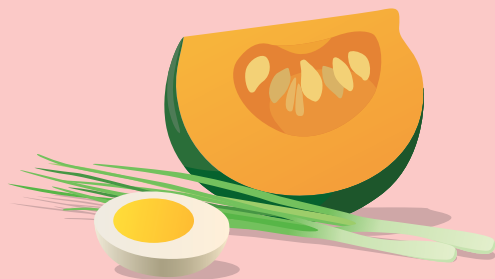
ASTUCE

Garder l'eau de cuisson quand les légumes sont bien lavés, pour donner du goût à un autre plat, À consommer rapidement. Ne pas garder plus de 2 jours, et conserver au réfrigérateur (4°C)



CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez préparer plusieurs portions d'avance et les conserver au congélateur en portions individuelles (en réutilisant d'anciens petits pots vides)



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



...Recettes entre 4 et 6 mois

Soupe de légumes

> Ingrédients pour 2 repas

- 1 carotte moyenne ou 1 poignée de carottes en rondelles surgelées
- 2 morceaux de citrouille (de la taille d'un œuf)
- 2 morceaux de taro (de la taille d'un œuf)
- Quelques haricots verts
- 2 poignées de feuilles (chou-kanak, brèdes...)
- 1 cuillère à café d'huile de colza ou olive ou mélange

> Étapes de préparation

- 1 Lavez, épluchez et coupez les légumes et le taro en morceaux
- 2 Placez-les dans une casserole et couvrez d'eau. Mettez un couvercle
- 3 Faites cuire environ 20 minutes à feu doux
- 4 Mixez avec l'eau de cuisson
- 5 Ajoutez l'huile
- 6 Servez dans un bol



CONSEIL

Les légumes surgelés nature sont une bonne alternative aux légumes frais

ASTUCES

Pour éviter les jus et sodas, on peut faire des eaux aromatisées avec des feuilles lavées de menthe, de basilic, du citron, du concombre, de la pastèque, de la citronnelle...

À conserver au frais, et consommer dans les 24 heures



Utilisez de l'eau bouillie 20 minutes puis refroidie, ou de l'eau en bouteille avec la mention "convient à l'alimentation du nourrisson"

Crème dessert de papaye-coco

> Ingrédients pour 2 repas

- ½ papaye
- 2 cuillères à café de lait de coco
- Quelques gouttes de jus de citron

> Étapes de préparation

- 1 Épluchez la papaye et coupez-la en morceaux
- 2 Faites cuire les morceaux de papaye à petit feu dans la casserole avec un peu d'eau
- 3 Égouttez
- 4 Ajoutez le citron et le lait de coco. Mixez ou écrasez à la fourchette. Mélangez
- 5 Servez tiède

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