

Recettes de 6-8 mois à 1 an

Hachis parmentier de poisson

> Ingrédients pour 2 parts

- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 20 à 50g (soit 4 à 10 cuillères à café) de poisson (ex : dawa, mullet...)
cuit à l'eau ou à la vapeur
- 5 mesures de lait 2e âge dans 150ml d'eau (en bouteille avec la mention "convient à l'alimentation du nourrisson")
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé

> Étapes de préparation

- 1 Préchauffez le four à 180° ou thermostat 7
- 2 Nettoyez, épluchez et lavez les pommes de terre
- 3 Coupez-les en petits morceaux puis faites-les cuire dans l'eau
- 4 Égouttez et écrasez les pommes de terre. Ajoutez le lait et 1 pincée de thym. La purée est prête
- 5 Beurrez un petit plat (ou un grand ramequin) qui va au four
- 6 Étalez le poisson émietté et recouvrez avec la purée en lissant la surface
- 7 Ajouter le fromage râpé sur le dessus
- 8 Enfournez dans le four préchauffé. Laissez cuire 20 minutes. Servez tiède



CONSEIL

Une fois que l'aliment est accepté nature, pour varier le goût des repas de bébé, penser aux herbes aromatiques et aux épices.

On peut aussi ajouter dans l'eau de cuisson de l'ail, des oignons...

Leur introduction doit se faire de manière légère et modérée car votre enfant est sensible aux saveurs nouvelles



À SAVOIR

Les sardines, maquereaux en boîte au naturel ou grillés, ainsi que les œufs constituent une source de protéines bon marché et de bonne qualité



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



...Recettes de 6 - 8 mois à 1 an

Gâteau de semoule

> Ingrédients pour 2 parts

- 480ml d'eau et 16 mesures de lait en poudre 2^e âge
- 6 cuillères à soupe de semoule de blé fine ou de maïs
- 1 jaune d'œuf
- 1 gousse de vanille ou 1 pincée de cannelle ou le jus d'1 pomme-liane

> Étapes de préparation

- 1 Dans une casserole, portez le lait à frémissement sur feu très doux pour qu'il ne déborde pas
- 2 Dès qu'il est chaud, versez la semoule en pluie, délayez et laissez cuire 10 à 15 minutes sans cesser de mélanger à la spatule
- 3 Hors du feu, ajoutez la vanille ou la cannelle ou le jus de pomme-liane sans les graines
- 4 Quand le mélange est tiède, ajoutez le jaune d'œuf en battant vigoureusement
- 5 Versez dans un ramequin beurré
- 6 Laissez refroidir complètement, puis démoulez dans une petite assiette pour le présenter à bébé

ASTUCES

Vous pouvez utiliser le biberon de votre bébé comme verre doseur pour la réalisation des recettes



Yaourts maison

> Ingrédients

- 1 yaourt nature
- 1 litre de lait liquide (entier de préférence)
- 30g de lait en poudre soit 4 cuillères à soupe rase

> Étapes de préparation

- 1 Diluez le yaourt et le lait en poudre dans un demi-litre de lait et réservez
- 2 Faites bouillir l'autre moitié de lait (que l'on peut aromatiser avec une gousse de vanille). Dès les premiers bouillons, versez le lait chaud sur le lait froid en remuant avec une fourchette ou un fouet
- 3 Versez l'ensemble de la préparation dans des pots ou verres bien propres sans mettre de couvercle
- 4 Déposez les pots dans une petite glacière, sans glace, mais à température ambiante, puis fermez la glacière. Il ne faut pas poser la glacière (ou la yaourtière) sur un appareil provoquant des secousses (type réfrigérateur)
- 5 Laissez reposer pendant 7 heures.
- 6 Refermez les pots à yaourts et mettez-les au réfrigérateur



LE SAVIEZ-VOUS ?

Faire bouillir la totalité du lait et du yaourt détruit les bonnes bactéries et empêchera vos yaourts de « prendre »

