EN ATTENDANT ET APRES
Accompagnement périnatal

Nectar

Menu de Juillet

Semaine 1

Créé par Audrey CHOBERT - En attendant et après - Accompagnante périnatale - Juin 2026 - **Tous droits réservés**

Les Bases à retenir

Tout ce qu'il faut savoir avant de commencer les menus

Les 3 étapes de l'autonomie (DME)

✊

Étape 1 : Débutant

Bébé attrape avec toute la main. On propose de gros morceaux fondants (taille d'un poing fermé) qui dépassent de sa main.

👌

Étape 2 : Intermédiaire

Sa prise s'affine. On propose des morceaux moyens (taille balle de golf). Bébé explore les textures plus fermes.

🤏

Étape 3 : Expert

Bébé attrape entre le pouce et l'index. On propose des petits morceaux (taille d'un dé ou coquillette) pour exercer sa précision.

🧂 Sel & Sucre

- Aucun sel ajouté : les reins de bébé ne sont pas assez matures pour le tolérer avant 1 an, déconseillé jusqu'à 3 ans.
- Aucun sucre ajouté : déconseillé jusqu'à 3 ans.
- Pour les parents : salez dans votre assiette, jamais dans le plat commun.

🌿 Les épices, oui !

- On peut épicer la cuisine de bébé avec ce que vous utilisez déjà au quotidien (cumin, paprika doux, herbes, poivre ...).
- On évite les épices fortes ou piquantes.
- On introduit en petite quantité pour observer la tolérance.

🍗 Quantités de protéines par jour (viandes, poissons, œufs bien cuits)

4 à 6 mois	6 à 12 mois	1 à 2 ans	2 à 3 ans
5 g / jour	10 g / jour (≈ 2 c. à café ou ¼ d'œuf)	20 g / jour	30 g / jour

🍞 Le pain

- Le pain de mie peut être proposé en mouillette passée aux grilles-pain (croutillant)
- Bonne alternative : les pains des fleurs (châtaigne, coco ou figue), ils fondent facilement.

🥣 Textures évolutives

- Lisse : tout est mixé avec un peu d'eau de cuisson et de matière grasse.
- Écrasé : on écrase à la fourchette pour de petits morceaux mous.
- DME (Étapes 1, 2, 3) : du gros bâtonnet fondant à la petite bouchée à attraper.

🛡️ **Surveillance absolue : bébé reste toujours assis bien droit et sous vos yeux pendant le repas.**

Créé par Audrey CHOBERT - En attendant et après - Accompagnante périnatale - Juin 2026 - **Tous droits réservés**

1 Le "Pasta Party" Estival (Végétarien)

Recette adulte : Salade de pâte, tomates, courgettes, ail, basilic, pois chiche et mozzarella. A servir frais avec un filet d'huile d'olive.

Ingrédients

🍅 Légumes : Tomates, courgettes vertes et jaunes, ail et basilic
🍚 Féculents : Pâtes (fermes pour les parents, bien cuites pour bébé)
🐟 Protéines : Pois chiche et mozzarella
🍑 Fruit : Abricot

Adaptations selon l'étape de l'enfant

Texture lisse

Purée mixée de tomate et courgette, de mozzarella et de pois chiche avec un filet d'huile végétale au service.

DME débutant

Bâtonnets de courgette fondante et tomates cerises rôtie sans peau et pâtes de taille et texture adaptées, morceaux de mozzarrella et écrasé de pois chiche.

DME intermédiaire

Gros morceaux de courgette fondante et tomates cerises rôtie sans peau et pâtes (de taille et texture adaptées), morceaux de mozzarrella et écrasé de pois chiche.

DME expert

Comme pour les parents avec les courgette sous forme de cubes ou rappées

Créé par Audrey CHOBERT - En attendant et après - Accompagnante périnatale - Juin 2026 - **Tous droits réservés**

2 Le Tex-mex bowl

Recette adulte : Bowl façon Tex-Mex avec poivrons et oignons caramélisés à la poêle, maïs doux, riz (blanc ou complet), émincé de poulet mariné aux épices douces (paprika, cumin léger, +/- piment), et avocat coupé en dés. Servi avec un filet de citron vert.

Ingrédients

🫑 Légumes : Poivrons et oignons caramélisés, maïs, avocat
🍚 Féculent : Riz blanc ou complet
🍗 Protéine : Émincé de poulet aux épices douces
🍑 Fruit : Pêche ou nectarine

Adaptations selon l'étape de l'enfant

Texture lisse

Purée mixée de poivron, maïs et oignon bien cuits avec le riz. Epices douces et un filet d'huile végétale au service.

DME débutant

Bâtonnets de poivron bien fondant (cuit longuement), boulette de riz avec maïs et haricots rouges écrasés facile à attraper, et une lamelle d'avocat (parfait à téter, fond en bouche).

DME intermédiaire

Maïs et haricots rouges légèrement écrasés mélangé au riz, poulet émietté en petits morceaux tendres, dés d'avocat bien mûr.

DME expert

Bowl presque identique à l'adulte : légumes en dés, poulet émincé, riz, avocat — sans les épices fortes et sans sel ajouté.

Créé par Audrey CHOBERT - En attendant et après - Accompagnante périnatale - Juin 2026 - **Tous droits réservés**

3 Plancha de la mer

Recette adulte : Filets de poisson blanc (cabillaud ou colin) rôtis au four sur un lit de rondelles d'aubergines et de tomates, un filet d'huile d'olive, herbes de Provence et un trait de citron. Accompagné de semoule de couscous moelleuse.

Ingrédients

🍆 Légumes : Rondelles d'aubergines et de tomates rôties au four ou à la plancha
🌾 Féculent : Semoule de couscous
🐟 Protéine : Filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
🍈 Fruit : Melon

Adaptations selon l'étape de l'enfant

Texture lisse

Purée mixée d'aubergine et de tomate rôties (peau retirée), un filet d'huile d'olive au service.

DME débutant

Bâtonnets d'aubergine bien fondante, boulette de semoule humide pressée en bouchée, morceau de poisson émietté à la fourchette (texture qui s'effrite facilement, attention aux arêtes)

DME intermédiaire

Lamelles d'aubergines, tomate rôtie pelée en petits morceaux mous, semoule mélangée à un peu de poisson émietté, le tout en petites boulettes faciles à saisir

DME expert

Plancha presque identique à l'adulte : légumes en dés, poisson en morceaux, semoule en sauce — sans sel ajouté, citron en option discrète.

Créé par Audrey CHOBERT - En attendant et après - Accompagnante périnatale - Juin 2026 - **Tous droits réservés**

4 Wrap à la Grec

Recette adulte : Wrap (galette de blé ou de maïs) garni d'émincé de dinde façon gyros (mariné citron-origan) ou de falafels, concombre, dés de tomate, pousses d'épinards et une sauce au yaourt façon tzatziki léger

Ingrédients

🥒 Légumes : Concombre, tomates en dés, pousses d'épinards
🌯 Féculent : Wraps (galettes de blé ou maïs)
🦃 Protéine : Émincé de dinde façon gyros (ou falafels) + sauce yaourt
🍉 Fruit : Pastèque

Adaptations selon l'étape de l'enfant

Texture lisse

Purée mixée de concombre pelé, tomate pelée et épinards bien cuits, et un peu de yaourt nature. Filet d'huile d'olive au service.

DME débutant

Bâtonnet de pain des fleurs châtaigne avec sauce yaourt et citron, épinard cuit, morceaux de tomate sans peau, lamelle de dinde bien tendre ou falafel.

DME intermédiaire

Petit morceau de pain des fleurs châtaigne tartiné de sauce yaourt et citron, dinde émiettée, quartiers tomate pelée et épépinée bien mous, épinards cuits.

DME expert

Mini-wrap façon "tacos" déconstruit : morceaux de pain des fleurs châtaigne, dinde émincée, concombre rapé et tomate en dés, sauce yaourt à part.

Créé par Audrey CHOBERT - En attendant et après - Accompagnante périnatale - Juin 2026 - **Tous droits réservés**

5 La Pizza-Pita

Recette adulte : Pain pita (ou mini-pâte à pizza) garni de sauce tomate maison, fines rondelles de courgette, sardines égouttées et émiettées (ou lamelles de jambon), un peu de fromage râpé et quelques feuilles de basilic frais, passé au four jusqu'à ce que ça gratine.

Ingrédients

🥒 Légumes : Courgettes en fines rondelles, sauce tomate maison, basilic frais
🌾 Féculent : Pain pita ou mini-pâte à pizza, riz (pour bébé)
🐟 Protéine : Sardine en boîte émiettée, fromage râpé
🍇 Fruit : Figues fraîches ou cerises tardives

Adaptations selon l'étape de l'enfant

Texture lisse

Purée mixée de courgette cuite et de sauce tomate maison (sans sel). Filet d'huile végétale au service.

DME débutant

Bâtonnets de courgette bien fondante, riz avec un peu de sauce tomate (en faire une boulette), sardine entière (sans arrête).

DME intermédiaire

Riz, sauce tomate et de courgette fondante coupée en gros dès, sardine, un peu de fromage râpé.

DME expert

Mini part de pizza-pita coupée en morceaux faciles à tenir (légérement grillées), garniture identique à l'adulte mais sans sel ajouté et fromage en petite quantité.

Créé par Audrey CHOBERT - En attendant et après - Accompagnante périnatale - Juin 2026 - **Tous droits réservés**

6 Idées goûter pour la semaine

Lundi

Le Petit-Suisse aux Fruits (adapter les fruits au format adaptès aux compétences de bébé)

Mardi

Smoothie pêche, abricot, yaourt de lait de coco

Mercredi

Compote glacée

Jeudi

Flan lait infantile ou maternelle, coulis de pêche fraiche

Vendredi

Porridge flocon d’avoine, lait maternel ou infantile et beurre de cacahuete

Créé par Audrey CHOBERT - En attendant et après - Accompagnante périnatale - Juin 2026 - **Tous droits réservés**