

OUNAAYD



DME

simple & réaliste



20 recettes

simples et adaptées
pour les repas de bébé dès 6 mois

Recettes
testées et
approuvées



☀️ Petit-déjeuner | ☀️ Déjeuner | 🌿 Goûter | 🌙 Dîner

OUNAAYD

Bienvenue dans la DME

Une approche simple et adaptée au rythme de votre bébé



Pourquoi cet Ebook ?

Entre les recherches, les captures d'écran et les recettes enregistrées un peu partout...

J'avais besoin de quelque chose de **simple, pratique et regroupé** au même endroit.

Si vous avez décidé de prendre cet Ebook, c'est sûrement que vous souhaitez mettre en place la DME avec votre enfant et que vous souhaitez être organisé.

Que vous soyez au tout début ou déjà en plein dedans, cet Ebook a été pensé pour vous aider avec :

- **des conseils simples**
- **des recettes rapides**
- **des idées faciles** à adapter au quotidien

20 recettes simples & adaptables

Vous trouverez dans cet Ebook **20 recettes** que vous pourrez facilement modifier selon les fruits et légumes que vous avez à la maison.

L'objectif n'est pas de suivre chaque recette à la lettre, mais surtout d'avoir une **base simple** à adapter selon vos envies et les besoins de votre bébé.

Le plus important

Le plus important reste avant tout :

- la texture adaptée à l'âge
- les capacités de votre bébé
- son rythme et sa découverte



C'est quoi la DME ?



DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT

La DME consiste à proposer directement les aliments à votre bébé afin qu'il découvre les textures, les goûts et mange à son rythme



VOTRE BÉBÉ DÉCOUVRE



- Les textures
- Les goûts
- les aliments à son rythme



LE PLUS IMPORTANT



- respecter ses capacités
- adapter les textures
- ne jamais forcer
- suivre son rythme



LE PRINCIPAL



Vous proposez le repas à votre enfant, généralement dans une seule assiette. C'est lui qui choisit ce qu'il veut manger et en quelle quantité.

LES BIENFAITS DE LA DME



Favorise
l'autonomie



Développe la
motricité fine



Encourage la
découverte



Renforce la
confiance en soi

Chaque enfant est unique et évolue à son rythme.
Cet Ebook ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé



Mes conseils

DME



Des conseils simples issus de mon expérience personnelle avec mes enfants et de notre découverte de la DME

LES ACCESSOIRES UTILES



MES CONSEILS PRATIQUES

Avant de commencer



Votre bébé doit tenir assis avec un peu d'aide, montrer de l'intérêt pour les aliments et porter les objets à sa bouche.

Les textures adaptées



Proposez des aliments fondants, faciles à écraser entre les doigts et adaptés à son âge. Evitez les aliments durs ou trop petits.

Le gag reflex



Fréquent et normal! Il aide votre bébé à apprendre à gérer les morceaux. Apprenez à le différencier d'un étouffement.

La patience



Au début, votre bébé découvre, touche, écrase et explore. Les quantités viendront avec le temps. Chaque enfant avance à son rythme.

La découpe des aliments



Proposez des bâtonnets assez grands pour être attrapés. Evitez les morceaux ronds, petits ou glissants.

Les allergènes



Introduisez-les progressivement, un à la fois, et observez les réactions pendant 2 à 3 jours

L'autonomie



Laissez votre bébé manipuler, refuser, regoûter. Respectez sa faim et sa satiété

L'organisation



Préparez à l'avance, congelez, gardez des recettes simples. Ne cherchez pas la perfection.

Sommaire



1. Pancake banane
2. Galette quinoa avocat
3. Galette façon hachi parmentier
4. Flan aux pommes
5. Gaufre patate douce
6. Semoule banane kiwi
7. Pâte crémeuse poivron fromage
8. Galette brocolis feta
9. Biscuit banane
10. Pizza patate douce
11. Risotto petits pois emmental
12. Madeleine banane myrtille
13. Bâtonnets polenta carottes
14. Clafoutis poire vanille
15. Flan carotte coco
16. Boulettes lentilles corail carotte
17. Muffin fraise coco
18. Fondants pêche vanille
19. Pancake haricot vert
20. Gnocchis épinards



Pancakes banane



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé

INGREDIENTS



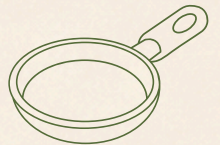
- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine mixés ou farine



PREPARATION






- 1 Ecraser la banane
- 2 Ajouter l'œuf puis la farine
- 3 Mélanger bien
- 4 Faire cuire les pancakes 2 minutes par face à feu doux



À SAVOIR



-  Coupe en bandes faciles à attraper
-  Texture très moelleuse et fondante
-  Parfait pour le petit-déjeuner ou le goûter

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Un peu de cannelle
- Des graines de chia
- Du beurre de cacahuète 100% (fine couche) si déjà introduit

Astuce : prépare plusieurs pancakes et congèle-les.
Réchauffe-les quelques secondes à la poêle ou au grille-pain.



Galettes avocat quinoa



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé

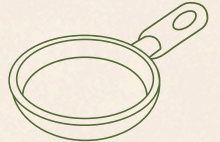
INGREDIENTS

- 1 œuf
- 1 avocat bien mûr
- 20g de quinoa cru (à cuire au préalable
- Un peu de farine






PREPARATION

- 1 Faire cuire le quinoa laisser tiédir
- 2 Ecraser l'avocat
- 3 Ajouter l'œuf puis le quinoa cuit
- 4 Mélanger puis ajouter la farine afin d'avoir des galettes qui se tiennent
- 5 Former les galettes
- 6 Faire cuire 2 à 3 min de chaque côté



À SAVOIR

-  Facile à tenir pour bébé
-  Texture moelleuse et fondante à l'intérieur
-  Parfait avec des légumes fondants ou un laitage nature

TU PEUX AUSSI AJOUTER

- Fromage râpé
- Des herbes douces
- Des graines de chia si déjà introduites

Astuce : prépare plusieurs galettes et congèle-les.
Réchauffe-les quelques minutes à la poêle.



Galettes hachis parmentier



Moelleux, fondants et parfaits pour bébé

INGREDIENTS

- 100g de pommes de terre
- 100g de carottes
- 20g bœuf haché
- 50g de farine
- Un filet d'huile d'olive



PREPARATION

- 1 Faire cuire les pommes de terre et carottes
- 2 Mixer les carottes et les pommes de terre
- 3 Faire cuire le bœuf haché
- 4 Mélanger les légumes et la viande
- 5 Ajouter la farine et former les galettes
- 6 Faire cuire 2 à 3 min de chaque côté



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture tendre à l'intérieur et un extérieur légèrement croustillant



Idéal pour découvrir la viande autrement

TU PEUX AUSSI AJOUTER

- Fromage râpé
- Des herbes douces

Astuce : prépare plusieurs galettes et congèle-les.
Réchauffe-les quelques minutes à la poêle.
Ajouter un filet d'eau permet de garder la texture moelleuse



Flan aux pommes



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



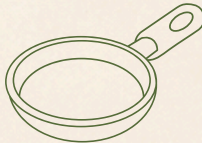
- 1 grande pomme ou 2 petites
- 1 œuf
- 60mL de lait
- 1 C.S rase de maïzena



PREPARATION



- 1 Eplucher les pommes
- 2 Faire cuire à la vapeur ou dans une poêle avec un fond d'eau
- 3 Mixer l'œuf, le lait et la maïzena.
- 4 Ajouter les pommes et mixer
- 5 Verser dans un moule
- 6 Faire cuire à 180°C pendant 20 min



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture tendre à l'intérieur



Idéal pour découvrir la pomme autrement

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Cannelle
- Vanille

Astuce : Mettre au réfrigérateur pour faciliter le démoulage
Huiler les moules avant de faire cuire



Gaufre patate douce



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



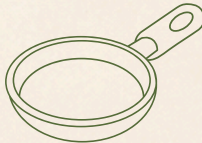
- 300g de patate douce
- 80g de farine
- 2 œufs
- 20g de colin cuit
- Un filet d'huile d'olive
- 1c.c de levure chimique



PREPARATION



- 1 Faire cuire les patates douces à la vapeur
- 2 Les mixer avec le reste des ingrédients
- 3 Préparer le gaufrier
- 4 Verser une bonne c.s de pâte
- 5 Faire cuire 3 à 4 minutes



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture moelleuse et fondante



Idéal pour découvrir la douceur de la patate douce

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Fromage râpé
- Des herbes douces

Astuce : prépare plusieurs gaufres et congèle-les.
Réchauffe-les quelques minutes à la poêle.



Semoule banane kiwi



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé

INGREDIENTS



- 20g de semoule fine
- 120mL de lait de coco
- 1 banane
- 1 kiwi



PREPARATION



- 1 Faire chauffer le lait de coco
- 2 Verser la semoule en pluie tout en mélangeant
- 3 Laissez épaissir quelques minutes en dehors du feu
- 4 Ecraser la banane et le kiwi
- 5 Ajouter le mélange à la préparation tiédie
- 6 Mettre au frais



À SAVOIR



Vous pouvez laisser manipuler avec ses mains



Texture moelleuse avec un peu de relief



Idéal pour découvrir le kiwi tout en étant plus doux grâce à la banane

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- La banane est là juste pour adoucir vous pouvez faire qu'avec le kiwi
- Cannelle
- Vanille

N'hésitez pas à prendre une petite banane et un petit kiwi.
A conserver 48h au réfrigérateur



Pâtes crémeuses poivron fromage saumon



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 1 poivron rouge
- 3 c.s de fromage frais
- 60 à 80g de pâtes
- 20g de saumon cuit
- Un filet d'huile d'olive



PREPARATION






- 1 Faire cuire le poivron à la vapeur
- 2 Faire cuire les pâtes
- 3 Mixer le poivron avec le saumon et le fromage frais et huile d'olive
- 4 Ajouter les pâtes
- 5 Mélanger l'ensemble



À SAVOIR



-  Facile à tenir pour bébé
-  Texture hyper fondante et crémeuse
-  Parfait pour un repas équilibré

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Des herbes douces

Astuce : Faire cuire les pâtes de manière à ce qu'elles soient très
fondantes.

Utiliser des pâtes que votre enfant peut facilement tenir



Galettes brocolis feta



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 300g de brocolis
- 50g de feta
- 1 œuf
- 3c.s de farine
- Chapelure



PREPARATION






- 1 Faire cuire les brocolis à la vapeur
- 2 Mixer avec la feta l'œuf et la farine
- 3 Faire des galettes et les poser sur un papier cuisson
- 4 Parsemer de chapelure
- 5 Faire cuire 15 min à 180°C



À SAVOIR



-  Facile à tenir pour bébé
-  Texture fondante à l'intérieur et légèrement croustillant à l'extérieur
-  Parfait pour accompagner une protéine

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Des herbes douces

Astuce : prépare plusieurs galettes et congèle-les.
Réchauffe-les quelques minutes à la poêle.
Ajouter un filet d'eau permet de garder la texture moelleuse



Biscuit banane



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 1 œuf
- 50 g de farine
- 10 g de poudre d'amande (facultatif)
- 1 petite banane bien mûre
- Une pincée de vanille



PREPARATION



- 1 Ecraser la banane
- 2 Ajouter le reste des ingrédients
- 3 Mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène
- 4 Faire des petits ronds sur une plaque allant au four
- 5 Faire cuire 15 min à 180°C



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture fondante à l'intérieur et légèrement croustillant à l'extérieur



Parfait pour le goûter avec un laitage

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Cannelle

Astuce : Pour une texture encore plus fondante, conserve ces galettes dans une boîte hermétique pendant 24h avant de les proposer à bébé.



Pizza patate douce



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 300g de patate douce
- 3 c.s de farine
- un peu de cheddar
- sauce tomate



PREPARATION



- 1 Faire cuire à la vapeur la patate douce puis l'écraser
- 2 Ajouter la farine
- 3 Former des ronds et mettre sur une plaque au four
- 4 Verser un peu de sauce tomate et ajouter le cheddar
- 5 Faire cuire 20 min à 180°C



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture extra fondante



Parfait pour accompagner une protéine

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Des herbes douces

Astuce : prépare plusieurs pizzas et congèle-les.
Réchauffe-les quelques minutes à la poêle.



Risotto petits pois emmental



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 60g de riz spécial risotto
- 80g de petit pois
- 20g d'emmental
- 1 c.c d'huile d'olive



PREPARATION



- 1 Faire cuire les petits pois à la vapeur (env 20 min)
- 2 Faire cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit bien fondant
- 3 Ecraser les petits pois, et mélanger avec le riz, l'huile et l'emmental
- 4 Laisser tiédir et former des galettes



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture fondante



Découverte assurée pour bébé

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Courgette râpée cuite
- Saumon émiété ou poulet mixé (cuit)
- Du fromage frais à la place de l'emmental

Astuce : prépare plusieurs galettes/ bâtonnets et congèle-les.
Réchauffe-les quelques minutes à la poêle.



Madeleine banane myrtille



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 60 g de farine (blé, épeautre ou avoine)
- 30 g de myrtilles fraîches ou surgelées



PREPARATION






- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Écraser la banane dans un saladier et ajouter les myrtilles bien écrasées
- 3 Ajouter l'œuf et la farine et mélanger.
- 4 Répartir la préparation dans des moules à madeleines.
- 5 Enfourner 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.



À SAVOIR



-  Facile à saisir grâce à sa forme allongée
-  Texture fondante
-  Parfait pour le goûter ou le petit-déjeuner

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Cannelle
- Remplacer les myrtilles par un autre fruit rouge
- Poudre d'amande

Astuce : Prépare une double quantité et congèle-les individuellement. Il suffira de les sortir quelques minutes avant le repas ou le goûter pour avoir toujours une option saine sous la main.



Polenta carottes bœuf



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 80 g de polenta instantanée
- 400 ml d'eau
- 80g de carottes en purée
- 20g de viande hachée cuite
- 20 g de fromage frais
- 1 c. à café d'huile d'olive



PREPARATION



- 1 Faire cuire la polenta selon le paquet
- 2 Ajouter les carottes, la viande le fromage et l'huile d'olive et mélanger le tout
- 3 Verser dans les empreintes d'un moule en silicone
- 4 Mettre au frais pendant 30 minutes
- 5 Réchauffer et servir



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture extra fondante



Parfait pour un repas équilibré

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Des herbes douces

Astuce : Le fait de mettre au frais va permettre de figer la préparation.



Clafoutis poire vanille



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



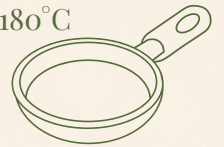
- 2 poires bien mûres
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 40 g de farine
- 1/2 gousse de vanille ou 1 c.
à café d'extrait de vanille



PREPARATION






- 1 Eplucher et couper les poires
- 2 Ajouter le reste des ingrédients
- 3 Remplir les empreintes d'un moule
en silicone
- 4 Faire cuire 30 min à 180°C



À SAVOIR



-  Facile à tenir pour bébé
-  Texture extra fondante
-  Parfait pour le goûter avec un laitage

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Cannelle

Astuce : Le fait de mettre au frais va permettre de figer
la préparation.



Flan carotte coco



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



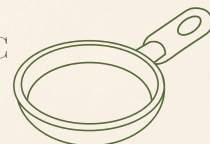
- 125g de carottes
- 60mL de lait de coco
- 1 œuf
- 25g de farine
- 1c.c d'huile d'olive



PREPARATION



- 1 Faire cuire les carottes à la vapeur
- 2 Mixer avec le reste des ingrédients
- 3 Huiler légèrement un moule en silicone
- 4 Verser la préparation
- 5 Faire cuire 20 min à 180°C



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture fondante et moelleuse
parfaite pour débiter la DME



Parfait pour accompagner une
protéine

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Des herbes douces
- De l'emmental râpé

Astuce : prépare plusieurs flans et congèle-les.

Laisser refroidir avant de démouler pour que les flans restent
bien fermes



Bâtonnet lentilles corail



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 100 g de lentilles corail
- 1 petite carotte râpée
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine



PREPARATION



- 1 Faire cuire les lentilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres
- 2 Égoutter et écraser
- 3 Ajouter le reste des ingrédients
- 4 Verser la préparation dans des moules individuels
- 5 Faire cuire 20 min à 180°C



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture fondante et moelleuse parfaite pour débuter la DME



Parfait pour changer des protéines animales

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Des herbes douces
- De l'emmental râpé

Astuce : Pour une texture encore plus fondante, écrase légèrement les lentilles à la fourchette plutôt que de les mixer complètement



Muffins fraise coco



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé

INGREDIENTS



- 5 fraises
- 1 œuf
- 50g de farine
- 20g de noix de coco râpé
- 2c.s de compote de pomme
- 1c.s de yaourt nature



PREPARATION



- 1 Mixer l'ensemble des ingrédients
- 2 Préparer les caissettes dans un moule à muffin
- 3 Verser la préparation
- 4 Faire cuire 15 min à 180°C



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture fondante à l'intérieur



Parfait pour un goûter

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Vanille
- Poudre d'amande

Conservation 2 jours au réfrigérateur
Possibilité de congeler



Fondant pêche vanille



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 1 grosse pêche bien mûre
- 1 œuf
- 40 g de farine
- 30 g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 1 pincée de vanille en poudre



PREPARATION



- 1 Éplucher et couper la pêche
- 2 Mélanger avec le reste de ingrédients
- 3 Répartir la préparation dans des mini moules à muffin
- 4 Faire cuire 20 min à 180°C



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture fondante à l'intérieur



Parfait pour un goûter

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Cannelle
- Framboises
- Poudre d'amande si déjà introduite

Conservation 2 jours au réfrigérateur
Possibilité de congeler



Pancakes haricots verts



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé



INGREDIENTS



- 100 g de haricots verts cuits
- 1 œuf
- 40 g de farine
- 30 ml de lait infantile ou d'eau



PREPARATION



- 1 Faire cuire les haricots verts à la vapeur
- 2 Mixer avec le reste des ingrédients
- 3 Faire chauffer une poêle
- 4 Faire cuire 2 à 3 minutes par face



À SAVOIR



Facile à tenir pour bébé



Texture fondante à l'intérieur



Parfait pour accompagner une protéine

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Herbes douces
- Fromage râpé

Astuce : prépare plusieurs pancakes et congèle-les.
Réchauffe-les quelques secondes à la poêle ou au grille-pain.



Gnocchis Épinards



Moelleux, fondants et parfaits
pour bébé

INGREDIENTS



- 200 g de pommes de terre
- 60 g d'épinards frais ou surgelés
- 80 à 100 g de farine



PREPARATION






- 1 Cuire les pommes de terre et les épinards. Écraser les pommes de terre et mixer les épinards.
- 2 Mélanger avec la farine jusqu'à obtenir une pâte souple.
- 3 Former des boudins puis couper les gnocchis.
- 4 Cuire dans l'eau frémissante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.



À SAVOIR



-  Faciles à saisir pour les petites mains
-  Texture tendre adaptée à la DME
-  Une façon ludique de faire découvrir les légumes

TU PEUX AUSSI AJOUTER



- Herbes douces
- Fromage râpé

Astuce : Prépare une grande quantité de gnocchis et congèle-les crus sur une plaque. Une fois congelés, transfère-les dans un sac de congélation. Il ne vous restera plus qu'à les cuire



Liste de course



Légumes

- Carottes
- Brocolis
- Patates douces
- Pommes de terre
- Épinards
- Haricots verts
- Courgettes
- Petits pois
- Poivron rouge



Fruits

- Bananes
- Pommes
- Poires
- Fraises
- Myrtilles
- Pêches
- Kiwi



Protéines

- Œufs
- Bœuf haché
- Saumon
- Colin
- Lentilles corail



Épicerie

- Huile d'olive
- Lait de coco
- Compote sans sucre ajouté
- Maïzena
- Levure chimique
- Chapelure



Féculents & céréales

- Farine
- Flocons d'avoine
- Quinoa
- Riz spécial risotto
- Semoule fine
- Polenta



Produits laitiers

- Emmental râpé
- Feta
- Fromage frais
- Yaourt nature



Petit plus

- Cannelle
- Vanille
- Herbes douces
- Graines de chia
- Poudre d'amande

Cette semaine je prépare :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

O U N A A Y D

Mot de la fin



J'espère que ces 20 recettes t'aideront à varier les repas de ton bébé tout en gardant des préparations simples, gourmandes et adaptées à la DME.

N'hésite pas à les adapter selon les goûts de ton enfant, les ingrédients de saison ou ce que tu as déjà dans tes placards.

L'objectif n'est pas de faire parfaitement, mais de proposer, découvrir et partager de bons moments autour du repas.

Rappelle-toi que chaque bébé évolue à son rythme. Certains aliments seront validés dès la première bouchée, d'autres demanderont plusieurs essais avant d'être acceptés. C'est tout à fait normal.

J'espère que cet ebook te donnera des idées, de l'inspiration et surtout l'envie de prendre plaisir à cuisiner pour ton bébé sans passer des heures derrière les fourneaux.

Merci pour ta confiance et bonne dégustation à ton petit gourmand !

Des recettes simples, pensées pour les petites mains... et pour simplifier le quotidien des parents. 🌱 🧒 🍴

@OUNAAYD

Informations légales



© 2026 Ounaayd – Tous droits réservés.

Cet ebook est destiné à un usage strictement personnel. Toute reproduction, modification, distribution, revente ou partage, même partiel, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure.

Les informations et recettes contenues dans cet ebook sont fournies à titre informatif. Elles ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé (pédiatre, médecin, sage-femme ou diététicien).

Chaque enfant étant unique, il appartient aux parents ou responsables légaux de s'assurer que les aliments proposés sont adaptés à l'âge, au développement et aux éventuelles allergies ou contre-indications de leur enfant.

L'auteure ne pourra être tenue responsable de tout incident, réaction allergique ou problème résultant de l'utilisation des informations contenues dans cet ebook.

Pour toute question :

@Ounaayd

Email : contact@ounaayd.com

Site internet : www.ounaayd.com/ebooks