

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

O U N A A Y D



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



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



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.



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