LES RECETTES

INFOS UTILES



En cas de doute concernant une texture, il est préférable de ne pas proposer l'aliment à votre bébé. Vous pouvez le cuire plus longtemps ou simplement l'écraser.

Copyright © Assiette de bebe

DÈS 6 MOIS

TORTILLA
de légumes

- Pour 12 portions
- Préparation | 10 minutes
- Cuisson | 25 minutes

CONSERVATION :

48h 2 mois

INGREDIENTS

- 1 pomme de terre (moyennes)
- ½ carottes
- ½ courgette
- 4 œufs
- ½ oignon
- Persil
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- Lavez, épluchez et râpez les légumes. Faites-les cuire à la vapeur douce pendant 5 minutes.
- Pelez l'oignon et hachez-le finement.
- Battez les œufs en omelette dans un saladier, puis ajoutez le persil, l'oignon et les légumes râpés.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Lorsque l'huile est bien chaude, versez la préparation et faites cuire à feu moyen. Retournez l'omelette pour qu'elle soit bien cuite des deux côtés.

ALLERGÈNES : Œuf



FRITES *de légumes*

DÈS 6 MOIS

CONSERVATION :

72h — 3 mois

- Pour 6 personnes
- Préparation | 15 minutes
- Cuisson | 35 minutes



INGREDIENTS

- 4 pommes de terre
- 3 carottes
- 2 courgettes
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Poivre

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Lavez et épluchez les pommes de terre et les carottes. Lavez les courgettes.
- Coupez tous les légumes en bâtonnets de taille similaire, comme des frites.
- Déposez les légumes dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive, le paprika, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Mélangez bien afin d'enrober tous les légumes.
- Disposez les frites de légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson, sans les superposer.
- Enfournez pendant 30 à 40 minutes à 200 °C, en retournant les légumes à mi-cuisson.
- Lorsque les frites sont bien dorées et légèrement croustillantes, sortez-les du four.

ALLERGÈNES : Sulfites (herbes de Provence)

GÂTEAU
Aux courgettes

DÈS 6 MOIS

- Pour 6 personnes
- Préparation | 20 minutes
- Cuisson | 35 minutes

CONSERVATION :

48h 2 mois

INGREDIENTS

- 200g de courgettes
- 200g de chocolat pâtissier
- 130g de farine T55
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 c. à s. d'huile de coco (moule)

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Lavez, épluchez et râpez la courgette.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes avec un peu d'eau, en veillant à ne pas le faire brûler.
- Ajoutez les courgettes râpées au chocolat fondu.
- Pendant ce temps, mélangez les œufs avec les sucres.
- Incorporez le mélange de courgettes et de chocolat, puis ajoutez la farine et la levure. Mélangez bien jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Versez la préparation dans un moule préalablement huilé. Enfournez pendant 35 minutes à 180 °C.
- Laissez refroidir avant de déguster.

ALLERGÈNES : Gluten (blé), lait (si utilisation de lait de vache), œuf



RATATOUILLE *Provençale*

DÈS 6 MOIS

CONSERVATION :

72h 3 mois

- Pour 6 personnes
- Préparation | 15 minutes
- Cuisson | 15 minutes



INGREDIENTS

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 4 tomates
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron vert
- 1 oignon jaune
- Huile d'olive
- Poivre
- Persil
- Herbes de Provence

PRÉPARATION

- Lavez, brossez et coupez l'aubergine, la courgette, les tomates et les poivrons en cubes.
- Pelez et émincez les oignons.
- Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir les oignons et les poivrons pendant 5 minutes.
- Ajoutez les tomates, l'aubergine et la courgette.
- Baissez le feu et laissez mijoter pendant 40 minutes à couvert.
- En fin de cuisson, saupoudrez de persil et d'herbes de Provence. Salez et poivrez selon votre goût.

ALLERGÈNES : Sulfites (herbes de Provence et persil sec)

Vous souhaitez aller plus loin dans la *diversification alimentaire* de votre bébé ?

La diversification alimentaire est une grande étape, qui peut parfois soulever beaucoup de questions :

Quand commencer ? Que proposer à bébé ? Quelle texture choisir ? Comment passer progressivement des purées aux morceaux ?

C'est justement pour vous accompagner dans cette période que j'ai créé

Purées ou morceaux ?

Dans ce guide pratique et bienveillant, vous découvrirez des conseils pour avancer pas à pas et sans stress, que vous choisissiez une diversification classique, la DME ou une combinaison des deux.



Vous y trouverez notamment :

- des repères pour savoir si votre bébé est prêt ;
- des conseils sur les aliments à proposer ;
- des informations pour faire évoluer les textures ;
- des conseils pour préparer des repas variés et adaptés ;
- 40 recettes pour vous donner des idées au quotidien.

Mon objectif : vous aider à aborder les repas de bébé avec plus de confiance et de sérénité.





Où trouver le livre ?

Livre disponible en librairie, et sur internet

EN LIBRAIRIE

Demandez-le à votre libraire ou trouvez-le dans votre librairie préférée !

SUR AMAZON

Lien Amazon

SUR LA FNAC

Lien Fnac