

PREMIERS

ANGÉLIQUE HOULBERT
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

REPAS

COMMENT DIVERSIFIER L'ALIMENTATION DE BÉBÉ



66

RECETTES
MAISON

+

DES CONSEILS
SANTÉ

THIERRY
SOUCCAR

ÉDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION

LES GRANDS PRINCIPES DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE	10
---	----

4-6 MOIS

PREMIÈRES CUILLÈRES	16
LES GRANDS REPÈRES DES 4-6 MOIS	18
6 recettes	32
Menus types	40
Liste de courses	41

7 MOIS

DE LA PATIENCE !	42
LES GRANDS REPÈRES DES 7 MOIS	44
6 recettes	54
Menus types	62
Liste de courses	63

8 MOIS

TOUT CE DONT IL A BESOIN	64
LES GRANDS REPÈRES DES 8 MOIS	66
6 recettes	75
Menus types	83
Liste de courses	84

9 MOIS

LE PLAISIR DE MANGER	86
LES GRANDS REPÈRES DES 9 MOIS	88
6 recettes	94
Menus types	101
Liste de courses	102

10 MOIS

QUAND C'EST LA COURSE...	104
LES GRANDS REPÈRES DES 10 MOIS	106
6 recettes	110
Menus types	117
Liste de courses	118

11 MOIS

.....

PLACE AUX DÉCOUVERTES	120
LES GRANDS REPÈRES DES 11 MOIS	122
6 recettes	128
Menus types	137
Liste de courses	138

12 MOIS

.....

PREMIÈRE BOUGIE	140
LES GRANDS REPÈRES DES 12 MOIS	142
6 recettes	149
Menus types	157
Liste de courses	158

15 MOIS

.....

GARDEZ LE CAP !	160
LES GRANDS REPÈRES DES 15 MOIS	162
6 recettes	166
Menus types	174
Liste de courses	175

18 MOIS

PLUS TOUT À FAIT UN BÉBÉ !	178
LES GRANDS REPÈRES DES 18 MOIS	180
6 recettes	183
Menus types	190
Liste de courses	191

2 ANS

SA PERSONNALITÉ S’AFFIRME	194
LES GRANDS REPÈRES DES 2 ANS	196
6 recettes	207
Menus types	214
Liste de courses	215

5 RECETTES DU CHEF DAMIEN CORVAZIER	218
--	-----

ANNEXES

Annexe 1 En résumé : comment diversifier? ..	230
Annexe 2 « J'utilise d'habitude... »/ « Je remplace par... »	232
Annexe 3 Repères de consommation pour les quantités et les textures	234
Index des recettes	236
Notes	239



**4-6
MOIS**





PREMIÈRES
CUILLÈRES

LES GRANDS REPÈRES

4-6 MOIS

Ça y est, vous sentez que bébé est prêt pour la transition vers des aliments solides. S'il est au biberon, il avale en moyenne quatre biberons de 210 ml de lait premier âge par jour. S'il est allaité, il continue de prendre le sein à la demande, quand il a faim.

COMMENT S'Y PRENDRE LA PREMIÈRE FOIS ?

Tout d'abord, choisissez plutôt un week-end ou, tout du moins, un moment où il n'y a pas trop d'agitation dans la maison, afin que vous soyez détendu au maximum. Ensuite, il vous faudra toujours privilégier le moment du déjeuner, et ceci chaque fois que vous intégrerez un nouvel aliment. En effet, une manifestation allergique est toujours possible, même avec des aliments courants. Ainsi, si votre enfant fait une réaction, ce sera en pleine journée, vous le verrez, il pourra donc être pris en charge rapidement. Si vous intégrez des aliments nouveaux au repas du soir, il sera beaucoup plus difficile par exemple de repérer un œdème pendant la nuit, quand il dort. Même si ce discours peut paraître au premier abord un peu alarmiste, il est avant tout à but préventif. Gardez à l'esprit que, certes, une réaction allergique est possible, mais qu'elle reste rare.

On va commencer par les végétaux car ils sont le socle de l'alimentation humaine. Les légumes et les fruits sont notamment parfaitement adaptés à la physiologie de bébé qui possède toutes les enzymes nécessaires pour les digérer et récupérer leurs nutriments essentiels : de l'eau nécessaire à l'hydratation, des vitamines, des minéraux (et notamment du potassium),

des fibres pour nourrir le microbiote intestinal (la flore), des antioxydants pour protéger les cellules... Cependant, pour éviter que l'enfant s'habitue trop au goût sucré et devienne trop rétif au goût amer, on va commencer par les légumes. On évitera ainsi de le voir faire la grimace avec son premier morceau de courgette en bouche !

LES LÉGUMES D'ABORD !

Les légumes cumulent les qualités nutritionnelles : ils ont peu d'impact sur le glucose sanguin, ils sont tous alcalinisants (ce qui est, entre autres, bon pour les os), ils sont riches en nutriments (vitamines, minéraux...) et pauvres en calories. Bref, ce sont des incontournables des premières assiettes !

Je vous conseille d'y aller progressivement. Pour ceci, vous pouvez faire les tout premiers essais en biberon, avec des bouillons puis des potages, et ensuite à la cuillère avec des purées. Surtout, n'ayez pas d'appréhension : ce n'est pas parce vous n'aimez pas tel ou tel légume que bébé sera comme vous.

Quand vous proposez un nouveau légume ou un nouveau fruit, je vous conseille de le servir seul, non combiné, pour faire découvrir une saveur à la fois à bébé et détecter une éventuelle allergie.

L'Assurance maladie conseille d'ailleurs « *un intervalle de 2 à 3 jours entre l'introduction de deux nouveaux aliments, notamment si ceux-ci sont allergéniques* »⁴.

Choisissez toujours des légumes de saison, mûrs, fraîchement cueillis ou fraîchement achetés, provenant de préférence de la région où vous habitez : c'est la garantie d'avoir des produits d'une qualité nutritionnelle optimale et c'est un petit coup de pouce pour la planète (idem pour les fruits).

Si votre enfant a été allaité au sein, il y a de grandes chances pour qu'il accepte plus facilement les nouveaux aliments que vous lui proposez puisque le lait maternel prend le goût,

parfois de manière assez prononcée, de certains aliments que la maman a mangés lors des dernières heures. Peut-être en avez-vous déjà fait l'expérience avec un premier enfant ou avez-vous entendu parler vos amies ou sœurs des possibles petits grognements de bébé après que la maman ait mangé, par exemple, des sardines au repas précédent ? C'est la raison pour laquelle, il est très important de manger varié quand vous allaitez afin d'éveiller votre bébé aux différentes saveurs.

UN PIED DANS L'ASSIETTE

Pour le premier jour, le plus simple est souvent de mélanger les aliments au lait maternel ou au lait maternisé, de manière à obtenir une consistance fluide et à ne pas perturber bébé. Ensuite, au fur et à mesure, vous pourrez rendre la bouillie de plus en plus consistante.

• REPÈRES - PREMIERS BIBERONS MIXTES •

- 1 cuillère à soupe de légumes mixés pour 4 à 5 cuillères à soupe de lait
-

Si votre enfant rejette les légumes mixés et mélangés dans le biberon de lait, vous pouvez les lui donner sous forme de bouillon de légumes non salé en mélangeant ce bouillon au lait, directement dans le biberon. Progressivement, vous ajouterez plus de légumes mixés et moins de lait.

ASTUCES Faites une soupe « mono-légume » non salée et non moulignée pour toute la famille. Remplacez l'eau du biberon du midi par le bouillon de légumes (210 ml de bouillon + 7 mesures de lait), ou introduisez directement un peu de légumes mixés dans le lait. Les jours suivants, augmentez la dose de légumes et diminuez légèrement la quantité de lait.

QUEL LAIT ? Si vous allaitez encore, la question ne se pose absolument pas pour vous. Mais si vous avez opté pour le biberon, il vous faudra terminer votre boîte de lait premier âge et acheter une boîte de lait de suite (deuxième âge) à partir du moment où il existe un repas diversifié dans la journée.

Dans l'idéal, au début, ne proposez des légumes qu'une fois par jour, le midi, et surtout, qu'un seul nouveau légume par jour afin de bien détecter les éventuelles allergies alimentaires.

LES BONS CHOIX PARMIS LES PREMIERS LÉGUMES

- **La carotte** : sa teneur en bêta-carotène et ses fibres douces et bien tolérées en font un des premiers légumes à introduire dans l'alimentation du bébé. Malgré ce qui est souvent dit, elles n'ont pas d'influence marquée sur la glycémie (taux de glucose sanguin) même quand elles sont cuites, contrairement aux pommes de terre par exemple.
- **La courgette** : très digeste, c'est un premier aliment idéal pour initier bébé aux légumes verts et apporter un peu de magnésium.
- **L'épinard** : ce légume complet est riche en vitamine B9, en manganèse et constitue une source de fer, de calcium, de potassium et de vitamine E. C'est aussi une source importante de caroténoïdes, notamment de lutéine, un pigment essentiel à la vision que l'on retrouve en majorité dans la rétine.
- **Le haricot vert** : grâce à sa teneur en fibres solubles et insolubles, il calme rapidement l'appétit en apportant un sentiment de satiété durable. C'est aussi une bonne source de sélénium et de vitamine B9. Pour qu'il soit tendre, il faut le cueillir ou le choisir fin ou extra-fin. Il peut être acheté frais ou surgelé tant qu'il est sous forme nature (donc sans sauce ajoutée).
- **La patate douce** : cultivée dans les régions tropicales, elle est plus intéressante que la pomme de terre en raison de sa richesse en caroténoïdes antioxydants et de son faible impact sur la glycémie (index glycémique bas, lire l'encadré page suivante).

QU'EST-CE QUE L'INDEX GLYCÉMIQUE ? L'index glycémique (IG) mesure la capacité d'un aliment à élever le taux de glucose dans le sang (glycémie). Plus l'IG d'un aliment est bas, moins il va perturber la glycémie et moins il sollicitera le pancréas de bébé (la glande sécrétant l'hormone qui fait descendre le taux de glucose sanguin). À l'inverse, plus l'IG est élevé, plus cette glande sera sollicitée, et plus bébé risque de réclamer de nouveau rapidement à manger.

C'est une notion essentielle que vous devez progressivement vous approprier pour le bien-être et la santé de toute la famille. Les aliments qui font le plus fluctuer la glycémie ne font pas forcément partie du groupe des sucreries. Le pain blanc, la farine blanche, les pommes de terre, le riz cuisson rapide et les céréales soufflées du petit déjeuner ont par exemple une influence plus marquée sur la glycémie qu'un morceau de sucre !

• REPÈRES - PREMIERS LÉGUMES •

- **Blette • Fenouil • Brocoli • Haricot vert • Carotte • Laitue**
 - **Courge butternut • Patate douce • Courgette • Pâtisson**
 - **Endive • Poireau (blanc) • Épinard • Potiron et potimarron**
-

Ensuite, selon les saisons, les autres légumes peuvent être introduits en prêtant attention :

- à la tomate et à l'aubergine qui font partie toutes les deux de la famille des solanacées, comme la pomme de terre, et peuvent être allergisantes ;
- aux différents champignons et choux (de Bruxelles, chou-fleur, frisé, brocoli...) qui peuvent entraîner des problèmes digestifs (gaz et ballonnements).

LES BOUILLONS

L'objectif est de ne conserver que le jus de cuisson pour bébé et de garder les légumes pour le reste de la famille. Voici quelques exemples de légumes que vous pourrez inclure dans les potages familiaux, selon les saisons et vos envies, mais, surtout, en fonction des tolérances digestives de bébé.

Quelques idées d'associations de légumes pour les bouillons

- Carotte, blanc de poireau, patate douce
- Courgette, haricots verts, brocoli
- Blettes, épinards, endive
- Potimarron, pâtisson, carotte
- Fenouil, courgette, pâtisson
- Courge butternut, potimarron
- Blettes, épinards, laitue
- Pâtisson, courgette, patate douce

Préparation des premiers bouillons

- Faites cuire le légume dans une casserole ou dans une cocotte-minute et recouvrez-le d'eau minérale adaptée pour les enfants en bas âge. Selon le légume, faites cuire entre 15 et 30 minutes.
- Égouttez le légume à l'aide d'une passoire à petits trous ou d'un tamis fin et ne donnez à bébé que le bouillon. Toute la famille pourra ainsi consommer le légume tel quel ou mixé.

ASTUCES ET CONSEILS Les premiers bouillons de bébé ne doivent pas être salés. Ainsi, pour le potage familial, contentez-vous de légumes non salés et, si besoin, ajoutez à votre convenance, sur la table, des épices et des aromates pour le relever. Vous pouvez également, dans un deuxième temps, faire cuire le légume avec une pincée d'aromates (cerfeuil, aneth, thym, sarriette, romarin...).

LES POTAGES

Quand bébé sera assez à l'aise avec les différents goûts que vous lui aurez proposés, par le biais des bouillons, vous pourrez progressivement mélanger à son biberon de lait des potages, réalisés avec un seul ingrédient au départ puis composés de plusieurs légumes par la suite. Si vous allaitez, vous pourrez lui donner ses premiers potages à la cuillère ou au biberon.

Ingrédients des premiers potages

Pour les premiers potages, choisissez également des légumes de saison et peu allergisants, comme ceux utilisés pour les bouillons. Si vous souhaitez mélanger le potage au lait de bébé, partez sur une base de 80 ml de lait et 120 ml de potage, avec un, deux ou trois légumes.

Exemples d'associations de légumes

- 60 g de courgette seule avec un aromate au choix (basilic, cerfeuil, laurier, thym, etc.)
- 30 g de courgette et 30 g de carotte
- 30 g d'épinards et 30 g de brocoli
- 30 g de carotte et 30 g de blanc de poireau
- 20 g de patate douce, 20 g de carotte, 20 g de potimarron

Préparation des premiers potages

- Lavez, épluchez et détaillez les légumes.
- Dans une petite casserole (ou un faitout si la famille doit aussi consommer ce potage), recouvrez les légumes d'eau minérale adaptée pour les enfants en bas âge ou faites cuire les légumes directement dans le lait infantile.
- Cuisez les légumes à feu doux ou moyen le temps nécessaire.
- Mixez le tout et servez.

ASTUCES ET CONSEILS Pour les potages que vous réaliserez, pensez au jaune d'œuf bien cuit (à partir du 7^e mois) pour épaissir...

LES PURÉES

Pour préparer une purée que bébé appréciera, il faut partir sur les mêmes bases de légumes que pour les potages, toujours sans ajout de sel.

Plusieurs ouvrages sur la diversification alimentaire conseillent l'ajout de crème fraîche et de fromages industriels type Vache qui rit® (qui regorgent d'additifs à base de phosphates) ou encore de fécule de maïs, type Maïzena® (qui possède un fort index glycémique). Vous ne trouverez pas, dans cet ouvrage, de telles recettes, composées d'ingrédients qui n'ont rien à faire dans l'alimentation d'un bébé de 6 mois à 2 ans!

Voici donc quelques idées de purées simples que vous pourrez proposer, dans un premier temps, au repas du midi.

Ingrédients des premières purées

Selon les saisons, choisissez des légumes qui seront bien acceptés par bébé, tant pour le goût que pour la douceur de leurs fibres.

Pour l'instant, commencez par les légumes énumérés au paragraphe des bouillons (page 23). Les autres seront progressivement introduits lors des prochains mois.

• REPÈRES - PREMIÈRES HERBES AROMATIQUES •

- Aneth • Laurier • Basilic • Noix de muscade • Cerfeuil
- Persil • Ciboulette • Romarin • Clou de girofle • Sarriette
- Coriandre • Sauge • Cumin • Thym • Estragon

.....

Comme pour les potages, faites des purées avec un seul ingrédient, afin de bien habituer bébé à ces goûts nouveaux. Et ce n'est que dans un deuxième temps que vous pourrez mélanger deux ou trois légumes.

Les herbes aromatiques sont également à votre disposition pour relever les purées, éviter la monotonie des plats et apporter une myriade de substances protectrices.

Préparation des premières purées

- Privilégiez toujours les légumes de saison et, si possible, en provenance de circuits courts, c'est-à-dire ceux cultivés et récoltés dans votre région.
- Lavez, épluchez et épépinez si besoin les légumes.
- Coupez-les en petits dés ou en rondelles, et déposez-les dans le panier de votre cuit-vapeur ou directement dans une petite casserole avec un fond d'eau de source et, selon vos envies, un aromate.
- Faites cuire à feu doux entre 10 et 20 minutes selon la texture des légumes.
- Mixez de façon bien lisse les légumes cuits et servez en vérifiant la température.

ASTUCES ET CONSEILS Si le bac à légumes du réfrigérateur est vide, vous pouvez utiliser des légumes surgelés (nature, donc sans sauce ajoutée) pour la préparation des premières purées de bébé. Dans ce cas, augmentez le temps de cuisson de quelques minutes.

ZOOM SUR LES BONS MODES DE CUISSON Bien choisir les premiers légumes de bébé est une chose primordiale, mais bien les faire cuire est tout aussi essentiel !

Pour conserver le maximum de saveurs et de qualités nutritionnelles, cuisez les légumes (et les fruits plus tard) à la vapeur douce ou à l'étouffée, sans ajouter de matières grasses au début. Et, surtout, évitez les fritures, les grillades et les cuissons à haute température, à la poêle ou au grill. En effet, les aliments trop cuits, portés à haute température, apportent des composés toxiques appelés « produits de glycation avancés », ou AGE, qui accélèrent le vieillissement et exposent au risque de maladie chronique, notamment au diabète.

PAS DE SEL ET PAS DE SUCRE AJOUTÉS !

La règle est assez simple avant un an : inutile d'ajouter du sel ou du sucre aux compotes et purées de votre bébé. Ce serait l'habituer trop tôt à ces saveurs. Et puis rappelez-vous que le palais d'un bébé n'est pas doté des mêmes capteurs sensitifs que vous. Goûtez le lait maternel ou les préparations pour nourrissons et vous comprendrez que ce qu'ils apprécient n'est pas forcément à votre goût. Les bonnes habitudes commencent dès le plus jeune âge, le sel et le sucre sont optionnels dans l'alimentation, quel que soit l'âge.

POURQUOI IL FAUT S'EN MÉFIER

Si vous ajoutez à cet âge du sel ou du sucre, votre enfant risquera plus tard de trouver la nourriture trop fade et aura tendance à rechercher les aliments les plus sucrés et les plus salés pour satisfaire ses envies. Le sel est un exhausteur de goût qui crée une accoutumance. Il faut savoir que l'appétence pour les aliments salés est « acquise », c'est-à-dire qu'elle découle d'une habitude alors que celle pour le sucré est « innée ». Les aliments naturels apportent du sodium (composant du sel) en quantités suffisantes, donc inutile d'en rajouter dans les plats de bébé. De même, il faut limiter les aliments qui contiennent du sel caché comme le pain (ou pain de mie), le jambon blanc, les fromages, les cubes de bouillons ou encore certains biscuits secs.

Pour le sucre, même si on ne peut pas vraiment parler d'addiction, on s'en rapproche dangereusement ! Si votre enfant s'habitue à consommer des compotes sucrées en fin de repas, ne vous étonnez pas que des années plus tard, à la cantine, il refuse les yaourts nature ou les compotes sans sucre. Et attention aux gourmandises normalement réservées aux plus grands ou aux parents : elles ne doivent pas être en accès libre. Ce sont bien souvent des bombes caloriques sans nutriments intéressants pour la santé, des « calories vides ».

ON CONTINUE AVEC LES FRUITS !

Pour rappel, il est très important de commencer la diversification alimentaire de bébé par les légumes afin qu'il ne s'habitue pas directement au goût sucré des fruits. Quand les premiers bouillons, potages et purées seront bien acceptés, c'est-à-dire environ quinze jours à trois semaines après, vous allez pouvoir ravir les papilles de votre tout-petit en lui proposant des fruits cuits mixés sous forme de compotes, sans sucre ajouté, au repas du midi ou en complément du lait de l'après-midi.

Comme pour les légumes, vous devrez choisir des fruits non allergisants et doux pour les intestins en commençant par des compotes mono-ingrédient, afin de détecter une éventuelle allergie, puis en continuant, si vous le souhaitez, par des duos de fruits.

LES BONS CHOIX PARMIS LES PREMIERS FRUITS

- **La pomme** : c'est une source de pectine, une fibre soluble qui améliore le transit et abaisse l'index glycémique du repas. Bébé aura ainsi faim moins rapidement. Elle apporte aussi des flavonoïdes protecteurs et du sélénium. Acidulée, sucrée, ferme ou plus tendre, elle se décline en de multiples variétés qui peuvent satisfaire tous les petits palais.
- **Le pruneau** : très riche en antioxydants, il est surtout laxatif en raison de sa richesse en fibres et en sorbitol, un sucre-alcool qui n'est que partiellement absorbé, entraînant ainsi une stimulation des mouvements des intestins. Il peut être intégré facilement dans les compotes et peut aussi, plus tard, remplacer le sucre dans les yaourts nature.
- **La banane** : ce fruit sain et digeste se prête bien aux mélanges avec les laits. Grâce à ses apports en vitamine B6 et en sélénium, elle participe au maintien des défenses immunitaires. C'est aussi une très bonne source de potassium qui soutient le système nerveux et de manganèse essentiel à l'ossature. Mais attention, bien mûre, son index glycémique est élevé !

- **La poire** : son goût est très apprécié des enfants. Pour les intestins fragiles de bébé, choisissez plutôt des poires à chair non granuleuse, type Williams.
- **L'abricot** : il est idéal pour que bébé fasse le plein de bêta-carotène (provitamine A), indispensable à sa vision, à son système immunitaire et à l'intégrité de sa peau.
- **La pêche et la nectarine** : consommées mûres à point, leurs fibres sont alors très tendres et agissent sur les intestins avec douceur et efficacité. Elles sont donc tout à fait indiquées si bébé a tendance à être constipé.
- **Le coing** : les tanins et les pectines qu'il contient retiennent l'eau au niveau intestinal et ralentissent le péristaltisme (les contractions musculaires de l'intestin permettant la progression des aliments). Le coing a donc des propriétés antidiarrhéiques reconnues.

POURQUOI IL FAUT ÉVITER LES JUS DE FRUITS

À cet âge, ils ne doivent pas être proposés. La seule boisson que vous devez donner à bébé est de l'eau et uniquement de l'eau, sinon il pourrait s'habituer très rapidement au goût sucré du jus de fruits et refuser l'eau plate.

Gardez à l'esprit qu'un jus de fruits, ce n'est pas équivalent à un fruit, mais uniquement au sucre du fruit. Ce sucre crée une avalanche de fructose qui, quand il est mal pris en charge par le foie, est transformé en graisses néfastes. Dans les nouvelles recommandations de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), les jus de fruits ont quitté le groupe des fruits et légumes et ont rejoint celui des boissons sucrées, au même titre que les sodas. Premièrement, en termes de satiété, un jus de fruits ne sera jamais équivalent à un fruit entier bien mastiqué. Par exemple, des petits morceaux de pommes croquées vont se digérer lentement alors que les glucides d'un jus de pomme seront assimilés trop vite pour que les mécanismes de régulation de l'appétit aient le temps de se mettre en place. Le risque

est que bébé ne soit pas rassasié longtemps et qu'il ait envie de grignoter une heure après.

De plus, l'index glycémique et la charge glycémique des jus de fruits seront toujours plus élevés que les mêmes fruits entiers, perturbant ainsi beaucoup la glycémie.

Les études montrent qu'une consommation soutenue et régulière de jus de fruits pourrait augmenter les risques de diabète de type 2, de maladies cardio-vasculaires (par élévation des triglycérides), de surpoids et d'obésité. D'ailleurs, selon l'Anses, « *chaque verre de boisson sucrée supplémentaire par jour est associé à une prise de poids de l'ordre de 200 g par an* », soit 2 kg en deux ans !

Ainsi, qu'il soit 100 % pur jus, à base de concentré, avec ou sans pulpe, il ne doit pas être proposé à bébé, ni même aux plus grands, quel que soit l'âge. Au fil du temps, vous pourrez lui proposer des tisanes de fleur d'oranger ou encore du rooibos, une plante proche cousine du thé, encore appelée « thé rouge », naturellement sans théine.

• REPÈRES - PREMIERS FRUITS •

- Abricot • Poire • Banane
 - Pomme • Coing • Prune • Mirabelle
 - Raisin (sans peau ni pépins)
 - Nectarine • Reine-claude • Pêche
-

Certains fruits comme les pommes ou les poires recouvrent de multiples variétés. N'hésitez pas à préparer des compotes en associant plusieurs variétés d'un même fruit, par exemple pomme reinette et Granny Smith, poire Williams et poire Guyot, etc.

Exemples de compotes « basiques »

- 60 g de banane
- 30 g d'abricot et 30 g de pêche
- 30 g de pomme et 30 g de coing
- 30 g de prune et 30 g de raisin
- 20 g de banane, 20 g de poire, 20 g d'abricot

Préparation des premières compotes

- Lavez, pelez, épépinez, dénoyautez... les fruits.
- Coupez-les en dés ou en rondelles et cuisez-les à la vapeur ou à l'étouffée entre 10 et 15 minutes.
- Mixez très finement les fruits et laissez refroidir au réfrigérateur.

ASTUCES ET CONSEILS Vous allez pouvoir préparer à l'avance de la compote de fruits (ou de la purée de légumes) pour plusieurs repas. Ainsi, les grammages proposés dans ce livre sont de simples indications que vous pouvez doubler ou tripler afin de réaliser deux ou trois portions au lieu d'une. C'est plus facile et surtout beaucoup plus économique. Investissez juste dans des petits contenants allant au congélateur et n'hésitez pas à congeler l'excédent quand il s'agit de fruits ou de légumes, en prenant soin de bien respecter les règles d'hygiène de la congélation.






**PURÉE**
**DE POTIMARRON
ET PÂTISSON**

 **PRÉPARATION** 5 min.  **CUISSON** 20 min.

INGRÉDIENTS

- 40 g de potimarron
 - 40 g de pâtisson
 - 1 brin de ciboulette
-

Lavez et pelez le potimarron ainsi que le pâtisson.

Coupez la chair de ces deux légumes en petits dés.

Faites-les cuire à la vapeur ou à l'étouffée pendant une vingtaine de minutes.

Mixez avec le brin de ciboulette et servir.

ASTUCES ET CONSEILS Le pâtisson se trouve facilement sur les marchés et désormais en grandes et moyennes surfaces. Ce légume fait partie de la grande famille des cucurbitacées, au même titre que le potimarron qui est une variété de courge voisine du potiron.

MENUS TYPES

POUR UN BÉBÉ

ENTRE 6 ET 7 MOIS*

✿✿✿ PETIT DÉJEUNER ✿✿✿

- 1 tétée ou 1 biberon de 210 ml de lait de suite
-

✿✿✿ DÉJEUNER ✿✿✿

- 60 g de purée de légumes cuits mixés sans sel ajouté
 - 1 tétée ou un biberon de 150 ml de lait de suite
-

✿✿✿ GOÛTER ✿✿✿

- 60 g de compote de fruits cuits mixés sans sucre ajouté
 - 1 tétée ou un biberon de 150 ml de lait de suite
-

✿✿✿ DÎNER ✿✿✿

- 60 ml de potage de légumes sans sel ajouté
 - 1 tétée ou un biberon de 150 ml de lait de suite
-

* Quantités à adapter selon l'appétit du bébé



LISTE



DE COURSES

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

- Lait de suite (si bébé n'est pas allaité)

LÉGUMES

- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Courge butternut
- Courgette
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert ou haricot beurre
- Laitue
- Patate douce
- Pâtisson
- Poireau
- Potiron et potimarron

FRUITS

- Abricot
- Banane
- Coing

- Mirabelle
- Nectarine
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune (et pruneau)
- Raisin (sans peau ni pépins)
- Reine-claude

AROMATES

- Aneth
- Basilic
- Cerfeuil
- Ciboulette
- Clou de girofle
- Coriandre
- Cumin
- Estragon
- Laurier
- Noix de muscade
- Persil
- Romarin
- Sarriette
- Saugue
- Thym

PREMIERS REPAS

COMMENT DIVERSIFIER L'ALIMENTATION DE BÉBÉ

Voici le guide parfait pour réussir la transition alimentaire de votre bébé et lui donner **le meilleur des départs dans la vie**. Vous allez bénéficier des conseils d'Angélique Houlbert, une nutritionniste de premier plan, à la pointe de la recherche. Vous pourrez ainsi servir à votre enfant des **repas parfaitement équilibrés** qui l'éduquent aux goûts et aux textures.

Issu d'une longue expérience avec les jeunes parents, ce livre vous guide, pas à pas, mois après mois, dans les étapes de la diversification, en minimisant les risques de refus, d'intolérance et d'allergie.

Recommandé par LaNutrition.fr, le 1^{er} site d'information sur la nutrition, il vous offre :

- ✿ des menus types et des listes de courses pour chaque âge
- ✿ des dizaines de recettes pour cuisiner des petits pots variés et savoureux au quotidien
- ✿ des repères utiles sur les quantités et l'introduction des nouveaux aliments
- ✿ les règles à respecter pour optimiser le développement et prévenir les intolérances et le surpoids

ANGÉLIQUE HOULBERT est diététicienne-nutritionniste, auteure des best-sellers *La Meilleure Façon de Manger* et *Le Nouveau Régime IG*. Elle anime la chronique nutrition et conso du *Magazine de la santé* sur France 5, et collabore au site LaNutrition.fr.

12,90 €
TTC FRANCE



Premiers repas
(de 4 mois à 3 ans)
240 pages en couleurs
Format 14 x 21 cm
12,90€



LaNutrition.fr
thierrysouccar.com

THIERRY
SOCCAR
ÉDITIONS