

## DESSERTS

### DES 4 MOIS

#### COMPOTE D'ABRICOTS

10 petits abricots (260 g)

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE D'ABRICOTS N°2

3 ou 4 beaux abricots bien mûrs

Niveau d'eau 2.

1 càs de sucre ou de cassonade ou 2 càc de miel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE COINGS-POIRES

80 g de coings / 50 g de poires

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE MIRABELLES

130 g de mirabelles

Niveau d'eau 2.

1 càc de miel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE PECHES JAUNES

130 g de pêches jaunes

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POIRES-BANANES

100 g de poires / 100 g de bananes

Niveau d'eau 2.

Jeter le jus et mixer (avec un peu de vanille éventuellement). Servir chaud ou froid.

#### COMPOTE POIRES WILLIAMS

3 poires

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-ABRICOTS

1 pomme / 5 abricots

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

On peut ajouter 1 càc de miel. Dans ce cas, jeter le jus de cuisson et mixer avec le miel.

#### COMPOTE POMMES-ANANAS

70 g de pommes / 60 g d'ananas

Niveau d'eau 3.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-ANANAS-PECHES

65 g de pommes / 45 g d'ananas / 20 g de pêches

Niveau d'eau 3.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-BANANES

2 pommes / 60 g de bananes

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-BANANES-FRAISES

2 pommes / 40 g de bananes / 20 g de fraises

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-CANNELLE

2 pommes / ½ citron

Niveau d'eau 2.

1 pincée de cannelle

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-COINGS

70 g de pommes / 60 g de coings

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-FIGUES

1 pomme / 1 figue

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES GOLDEN

1 pomme

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-ORANGES

70 g de pommes / 60 g d'oranges

Niveau d'eau 2.

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-PECHES

1 pomme / 1 pêche

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-PECHES-FRAISES

55 g de pommes / 55 g de pêches / 20 g de fraises

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-PECHES JAUNES

65 g de pommes / 65 g de pêches jaunes

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-POIRES

1 pomme / 1 poire

Niveau d'eau 2.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-POIRES-CANNELLE

1 pomme / 1 poire  
Niveau d'eau 2.  
1 pincée de cannelle  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-POIRES-MIEL

1 pomme / 1 poire  
Niveau d'eau 2.  
1 càc de miel  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE POMMES-PRUNEAUX

100 g de pommes / 30 g de pruneaux  
Niveau d'eau 2.  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE QUETSCHES

130 g de quetsches  
Niveau d'eau 2.  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE REINES-CLAUDES

130 g de reines-claude  
Niveau d'eau 2.  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### MIXE POMMES-TOMATES

1 pomme / 2 tomates  
Niveau d'eau 2.  
1 petit-suisse nature / 1 pincée de cannelle  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

### **DES 6 MOIS**

#### COMPOTE BANANE-FRAISE

1 banane / 3 fraises / 2 càs d'eau minérale / ¼ càc de miel  
Mixer.

#### COMPOTE DE CERISES AU FROMAGE BLANC

1 poignée de cerises  
Niveau d'eau 2.  
2 càs de fromage blanc  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### COMPOTE DE FRUITS FRAIS

1 pomme / 1 poire / Quelques framboises  
Niveau d'eau 2.  
Conserver la ½ du jus de cuisson.  
Oter les framboises (et les pépins) et mixer.

#### COMPOTE MAISON

2 pommes / 1 banane / 1 petit-suisse nature / 2 càc de miel / 1 pincée de cannelle  
Niveau d'eau 2.  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### CREME MOUSSEUSE PECHES ABRICOTS

1 pêche au sirop / 2 abricots au sirop / 100 ml de lait infantile.  
Mixer.

#### DESSERT AUX FRUITS

1 pomme / 1 banane

Niveau d'eau 2.

1 càc de lait / 1 càc de gelée de pomme

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE AUX 2 FRUITS

¼ pomme / ½ banane

Niveau d'eau 2.

2 càc de jus d'orange / ½ càc de miel

Jeter le jus de cuisson et mixer. Servir frais.

### Les mousses

#### MILK-SHAKE AUX FRUITS ROUGES

½ banane / Qq fraises et framboises / 120 ml de lait infantile / 1 càc de sucre

Mixer.

#### MOUSSE AUX CERISES

10 cerises / 1 petit-suisse / Un peu de sucre

Mixer. Servir frais.

#### MOUSSE DE BANANE

1 banane / 1 petit-suisse / 1 càc de sucre (ou sucre vanillé) / + ou - 1 càc de citron

Mixer. Servir frais.

#### MOUSSE DE FRAISE MENTHOLEE

100 g de fraises / 2 petits-suisse (40 % MG) / 1 sachet de sucre vanillé / ¼ de citron / Qq feuilles de menthe fraîche

Mixer.

#### MOUSSE DE FRUITS

1 pêche ou 1 brugnon / 1 pomme / 1 poire / 30 g fraises ou framboises

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### MOUSSE PECHE-MELON

1 pêche / ¼ melon

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer ou mixer/mélanger sans cuire.

#### MOUSSE DE POIRE A L'ANANAS

1 poire / Quelques morceaux d'ananas / ½ càc de jus de citron / 1 càc de sucre

Mixer. Servir frais.

#### MOUSSE DE POIRE A LA BANANE

1 poire / Quelques morceaux de bananes / ½ càc de jus de citron / 1 càc de sucre

Niveau d'eau 2.

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### MOUSSE DE POMME

1 pomme

Niveau d'eau 2.

30 g de farine de riz / 300 ml de lait infantile

Conserver le jus de cuisson et mixer.

## **Avec petits-suisse**

### PETIT-SUISSE A LA GELEE DE FRUITS

1 petit-suisse / 1 càc de gelée de fruits / 1 càc de lait  
Mixer. Servir frais.

### PETITS-SUISSES AUX FRUITS FRAIS

1 petit suisse / 1 fruit de saison  
Mixer.

## **DES 7 MOIS**

### CREME DE BANANE

1 banane / 1 càc de miel  
Mixer.  
Servir frais.

### MILK-SHAKE A LA BANANE

1 tronçon de banane de 5 cm / 2 càs de jus d'orange / 125 ml de lait infantile / Qq gouttes de jus de citron / 1 pincée de vanille en poudre  
Mixer.

On peut aussi faire des milk-shakes à la pêche ou à l'abricot à condition de choisir des fruits bien mûrs et de retirer la peau avant de les mixer.

### MILK-SHAKE AUX FRUITS

½ banane, ou 1 pêche (ou autre fruit mûr) / ½ citron / 2 càs de jus d'orange / 120 ml de lait infantile / 1 pincée de sucre vanillé  
Mixer.

## **DES 8 MOIS**

### COMPOTE AU PETIT-SUISSE ET AU BISCUIT

1 pot de compote / 1 petit-suisse / 1 biscuit  
Mixer.

### SEMOULE AU MIEL

20 g de semoule  
Niveau d'eau 3.  
100 ml de lait infantile / ½ càc de miel.  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

## **DES 9 MOIS**

### MOUSSE DE BANANE A LA NOIX DE COCO

1 banane / 1 càs de pulpe de noix de coco râpée / ¼ de citron  
Mixer.

## **DES 12 MOIS**

### COMPOTE DE RHUBARBE

120 g de rhubarbe  
Niveau d'eau 3.

2 càs de sucre en poudre

La veille, coupez les tiges de rhubarbe au ras des feuilles (ne conservez pas ces dernières, elles sont toxiques), retirez la fine pellicule qui les recouvre à l'aide d'un petit couteau pointu, puis coupez-les en petits tronçons.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer avec le sucre.

### MILK-SHAKE A LA FRAMBOISE

80 g de framboises / 2 càs de sucre / 1 sachet de sucre vanillé / 100 ml de lait infantile / 3 grosses meringues

Mixer les framboises et les passer à la passoire fine.

Mixer avec le sucre, le lait et les meringues. Servir frais.

## **POISSONS avec LEGUMES**

### **DES 6 MOIS**

#### **BRANDADE DE COLIN**

15 g de filet de colin / 1 PDT (environ 80 g)

Niveau d'eau 3.

20 ml de lait infantile / 1 càc de jus de citron / ½ càc d'aneth ciselé / 1 noisette de beurre

Jeter le jus de cuisson et mixer.

On peut remplacer le colin par d'autres poissons (cabillaud, sole,...).

#### **BRANDADE DE POISSON**

1 grosse PDT / 20 g de filet de colin

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile / 1 noisette de beurre

Jeter le jus de cuisson et mixer.

Placer cette purée dans un ramequin et recouvrir avec la chapelure.

Faire dorer légèrement au four.

#### **COLIN ET POMMES A L'ANGLAISE**

20 g de colin / 1 PDT / 1 branche d'aneth

Niveau d'eau 3.

2 càs de yaourt / 1 petite pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### **DORADE AU CONCOMBRE**

20 à 30 g de dorade / 100 g de concombre / 1 PDT / 1 petite pincée de sel / ¼ de citron

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### **MOUSSELINE DE COURGETTES AU POISSON**

180 g de courgettes / 120 g de filet de truite / 300 g de PDT

Niveau d'eau 3.

250 ml de lait infantile / 1 noisette de beurre

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### **MOUSSELINE DE MAIS AU POISSON**

2 càs de maïs / 70 g de cabillaud / 175 g de PDT / 40 g de petits pois

Niveau d'eau 3.

Un peu de lait infantile / 1 noisette de beurre

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### **PARMENTIERE DU PECHEUR**

185 g de PDT / 1 lamelle d'oignon / 15 g de filet de colin (lieu)

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile / 5 g de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### **PETITS LEGUMES COLIN**

85 g de PDT / 50 g de carottes / 50 g de courgettes / 15 g de filet de colin (lieu)

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile / 5 g de beurre

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### **PUREE DE MERLAN**

20 g de filet de merlan

Niveau d'eau 3.

½ càc de jus de citron / 5 g de beurre / Sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

Pour compléter le repas : servir avec le poisson une purée de légumes.

## **DES 8 MOIS**

### **BAR AU FENOUIL**

150 g de fenouil / 25 g de filet de bar  
Niveau d'eau 3.  
1 filet de jus de citron / 1 noisette de beurre  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **BRANDADE D'EPINARDS**

100 g d'épinards hachés surgelés / 80 g de PDT / 20 g d'escalope de saumon  
Niveau d'eau 3.  
60 ml de lait infantile / 5 g de beurre  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

### **COLIN HARICOTS VERT CHAMPIGNONS**

15 g de filet de cabillaud / 150 g de haricots verts / 50 g de champignons  
Niveau d'eau 3.  
1 noisette de beurre / 1 filet de jus de citron  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **ESCALOPE DE LOUP (BAR) AU FENOUIL**

20 g de loup / ½ bulbe de fenouil (100 g environ)  
Niveau d'eau 3.  
2 càs de béchamel  
Jeter le jus de cuisson et mixer.  
On peut remplacer la béchamel par une PDT cuite en même temps que le fenouil.

### **MERLAN RIZ EPINARDS**

15 g de filet de merlan / 50 g d'épinards / 50 g de riz  
Niveau d'eau 2.  
1 càs d'huile d'olive / 2 càc de crème fraîche  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

### **MOUSSELINE DE POISSON**

90 g de cabillaud / 230 g de PDT / 60 g de poireaux / 60 g de champignons de Paris  
Niveau d'eau 3.  
250 ml de lait infantile / 60 g de gruyère râpé  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

### **PUREE RIZ POISSON**

60 g de riz / 90 g de cabillaud / 2 càs de petits pois  
Niveau d'eau 3.  
300 ml de lait infantile / 2 jaunes d'œufs durs  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

### **RATATOUILLE COLIN D'ALASKA**

15 g de filet de colin d'Alaska / 70 g de PDT / 40 g de courgettes / 60 g de carottes / 15 g de tomates  
Niveau d'eau 3.  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **SAUMON PDT COURGETTES**

20 g de filet de saumon / 100 g de PDT / 100 g de courgettes  
Niveau d'eau 3.  
5 g d'huile de tournesol  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.



#### SOUPE DE POTIRON A LA TRUITE

100 g de potiron / 50 d de PDT / 10 g de filet de truite

Niveau d'eau 3.

60 ml de de lait infantile

Cuire la PDT et le potiron 15 mn.

Ajouter la truite 2 mn avant la fin de la cuisson.

Mixer avec la ½ du jus de cuisson et le lait.

#### **DES 10 MOIS**

##### PATES AU SAUMON

30 g de pâtes / 10 g de saumon

Niveau d'eau 3.

1 pincée de basilic / 1 càs de crème fraîche / 1 càs de sauce tomate

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

##### SAUMON ET SES LEGUMES

30 g de pdt / 20 g de carottes / 20 g de courgettes / 15 g de petits pois / 20 g de saumon

Niveau d'eau 3.

1 pincée d'aneth / 1 càc de crème

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### **DES 12 MOIS**

##### EPINARDS TENDRES ET SAUMON (avec morceaux)

30 g d'épinards / 30 g de saumon / 80 g de PDT / 90 g de carottes / 1 lamelle d'oignon

5 g d'huile de tournesol

Niveau d'eau 3.

Etape 1 : cuire ensemble les carottes, les PDT, les épinards et l'oignon.

Puis, mixer légèrement ou laisser en tous petits dés.

Etape 2 : cuire le saumon puis l'émietter.

Etape 3 : ajouter l'huile.

# POTAGES

## DES 4 MOIS

### CONSOMME CAROTTES-PDT

150 g de carottes / 50 g de PDT

Niveau d'eau 3.

1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### CONSOMME COURGETTES-PDT

150 g de courgettes / 50 g de PDT / 1 pincée de gruyère râpé

Niveau d'eau 3

1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### CONSOMME TOMATES-PDT

150 g de tomates / 50 g de PDT

Niveau d'eau 3.

1 branche de persil / 1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### POTAGE CAROTTES-PDT-NAVETS

80 g de carottes / 80 g de PDT / 40 g de navets

Niveau d'eau 3

1 pincée de sel

Conserver le jus de cuisson et mixer.

### POTAGE CRESSON-POIREAUX

100 g de cresson / 50 g de blanc de poireau

Niveau d'eau 3

200 ml de lait infantile / 1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### POTAGE POIREAUX-PDT

30 g de poireaux / 100 g de PDT

Niveau d'eau 3.

1 pincée de sel

Conserver le jus de cuisson et mixer.

### POTAGE TOMATES-PDT-HARICOTS VERTS

40 g de tomates / 50 g de PDT / 40 g d'haricots verts

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

### VELOUTE DE COURGE

200 g de courge / 1 branche de persil

Niveau d'eau 3.

1 càs de crème allégée / 1 pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

### VELOUTE DE POTIRON

100 g de potiron / ¼ d'oignon (environ 25 g)

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile / 1 càs de crème fraîche / 1 brin de ciboulette

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

On peut ajouter une pointe de muscade.

#### VELOUTE DE POTIRON OU CAROTTES

100 g de potiron ou 100 g de carottes

Niveau d'eau 3.

100 ml de lait infantile

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### **DES 6 MOIS**

#### BOUILLON DE CAROTTES AU PERSIL

2 carottes

Niveau d'eau 3.

Persil

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### BOUILLON DE COURGETTES AU PERSIL

1 courgette / 2 branches de persil

Niveau d'eau 3.

100 g de fromage

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### BOUILLON DE CRESSON

1 poignée de cresson / 2 PDT

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### BOUILLON D'ÉPINARDS ET DE PDT

100 g d'épinards / 2 PDT

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### BOUILLON DE LEGUMES

1 carotte / 1 navet / 1 poireau / 1 petite branche de céleri / 2 branches de persil

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### BOUILLON DE POTIRON ET DE POIREAUX

100 g de potiron / 1 poireau / 2 branches de persil

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### CONSOMME DE CAROTTES A L'OIGNON

3 carottes / 1 oignon

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### CONSOMME DE CAROTTES ET PDT

2 carottes / 1 PDT

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### CREME D'ARTICHAUTS

2 fonds d'artichaut congelés

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile / 1 càs de farine / 1 noisette de beurre / 1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### POTAGE AUX 3 LEGUMES

20 g de laitue / 50 g de carottes / 50 g de blanc de poireau  
Niveau d'eau 3.  
200 ml de lait infantile  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### POTAGE AUX CAROTTES

100 g de carottes / 1 PDT  
Niveau d'eau 3.  
1 càc de cerfeuil haché / Sel  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### POTAGE DE BETTERAVES

70 g de betterave rouge / 70 g de PDT  
Niveau d'eau 3.  
1 càs de crème fraîche / 1 pincée de sel  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### POTAGE CRESY

1 carotte / 1 càs de maïs en grain / 1 PDT / 1 blanc de poireau  
Niveau d'eau 2.  
20 cl de purée de tomate  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### POTAGE EXPRESS

1 blanc de poireau / 1 PDT / ½ carotte  
Niveau d'eau 3.  
1 càc de sauce tomate / Persil  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### POTAGE MINUTE

1 poireau / 1 PDT / 1 carotte  
Niveau d'eau 3.  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### POTAGE PARISIEN

200 g de poireaux / 1 PDT  
Niveau d'eau 3.  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### POTAGE PARMENTIER

1 gros poireau / 1 petite PDT / 3 branches de cerfeuil  
Niveau d'eau 3.  
250 ml de lait infantile / 1 pincée de sel / 5 g de beurre  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### SOUPE A LA TOMATE

1 tomate / 1 PDT / 2 feuilles de basilic  
Niveau d'eau 3.  
Conserver le jus de cuisson et mixer.  
1 càs arasée de Maïzena délayée dans un peu d'eau froide / 1 petite pincée de sel / 5 g de beurre  
Mixer à nouveau.  
Pour une soupe encore plus nourrissante, remplacer l'eau de cuisson par du lait.

#### SOUPE A LA TOMATE N°2

2 tomates / 2 PDT / 2 feuilles de basilic  
Niveau d'eau 3.  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### SOUPE AU POTIRON

100 g de potiron / 1 PDT / 2 branches de persil  
Niveau d'eau 3.  
200 ml de lait / 1 pincée de sel / 5 g de beurre  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### SOUPE AU POTIRON N°2

200 g de potiron  
Niveau d'eau 3.  
1/3 l de lait infantile / 1 jaune d'œuf écrasé / 1 noisette de beurre  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### SOUPE DE COURGETTES

400 g de courgettes / 1 tomate / 2 branches de persil / 2 branches de cerfeuil  
Niveau d'eau 2.  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### SOUPE DE COURGETTES AU PARMESAN

1 belle courgette / 1 tomate / 2 branches de persil plat / 2 branches de cerfeuil / 1 petite pincée de sel / 1 càs de semoule de blé fine (10 g environ) / 1 càs de parmesan finement râpé  
Niveau d'eau 2.  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### SOUPE DE LEGUMES

1 carotte / 1 navet / 1 poireau / 1 petite branche de céleri / 2 branches de persil  
Niveau d'eau 3.  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### SOUPE PDT VERMICELLES

2 grosses PDT / ½ oignon coupé en 4  
Niveau d'eau 3.  
1 noix de beurre / Ajouter 1 pincée de vermicelles cuits.  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### VELOUTE D'ENDIVES

1 belle endive / 1 PDT  
Niveau d'eau 3.  
¼ de citron / 1 morceau de sucre / 1 càs de fromage blanc à 40 % MG  
Conserver le jus de cuisson et mixer.  
A partir de 9 mois, on peut remplacer le fromage blanc par 1 càs de crème fraîche.

#### VELOUTE D'ENDIVES N°2

1 endive / 1 PDT  
Niveau d'eau 3.  
1 càs de fromage blanc / 1 pincée de sel  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### VELOUTE PRINTANIER

50 g de petits pois / 50 g de carottes / 50 g d'haricots verts / 5 feuilles d'oseille / 1 branche de persil  
Niveau d'eau 3  
1 noisette de beurre  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### VELOUTE VERT AMANDE

1 ou 2 courgettes / 1 fromage fondu Kiri / 1 petite gousse d'ail  
Niveau d'eau 2.  
1 petite pincée de sel / 1 peu de ciboulette  
Conserver le jus de cuisson et mixer

## **DES 9 MOIS**

### **BOUILLON DE CRESSON A L'OEUF**

1 grosse poignée de cresson / 1 PDT

Niveau d'eau 3.

1 pincée de sel / 1 jaune d'œuf

Conserver le jus de cuisson et mixer.

### **CREME DE LAITUE**

1 laitue / 2 branches de persil plat

Niveau d'eau 3.

1 petite pincée de sel / 1 jaune d'œuf / 2 càs de lait / ¼ de citron

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **CREME DE LENTILLES**

1 carotte

Niveau d'eau 3.

50 g de lentilles cuites / Persil, thym / 1 càs de crème fraîche ou 50 g de fromage blanc à 40% MG / 1 pincée de sel

Retirer le thym, conserver le jus de cuisson et mixer.

### **POTAGE ALPHABET**

1 carotte / 1 PDT / 1 blanc de poireau

Niveau d'eau 3.

250 ml de lait infantile / 20 g de pâtes alphabet ou Blédina cuites (1 grosse càs)

1 petite pincée de sel / 1 noisette de beurre / 1 pincée de noix de muscade

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **POTAGE A L'OSEILLE**

50 g de jeunes feuilles d'oseille / 150 g de PDT

Niveau d'eau 3.

1 càs de crème / 1 pincée de sel

Conserver le jus de cuisson et mixer.

### **POTAGE DE CRESSON AUX CHAMPIGNONS**

1 grosse poignée de cresson / 50 g de chapeaux de champignons de Paris

Niveau d'eau 3.

100 ml de lait infantile / 5 g de beurre ou 1 càs de crème fraîche / 1 pincée de paprika

Conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait.

### **POTAGE RIZ-CAROTTES**

100 g de carottes / 1 gousse d'ail

Niveau d'eau 3

20 g de riz cuit / 1 pincée de sel

Conserver le jus de cuisson et mixer.

### **SOUPE DE LEGUMES**

1 poignée d'haricots verts / 1 poignée de petits pois / 1 petite courgette / 1 tomate / 2 branches de persil

Niveau d'eau 3

Un peu de lait infantile

Conserver le jus de cuisson et mixer.

### **VELOUTE DE BROCOLIS, CAROTTES ET RIZ**

100 g de brocolis / 2 carottes

Niveau d'eau 3.

3 càs de riz cuit / 1 petite noisette de beurre / 200 ml de lait infantile

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

## **DES 12 MOIS**

### SOUPE DE LEGUMES AU PISTOU

30 g d' haricots verts / 30 g de petits pois / 1 courgette / 1 petite PDT / 1 tomate / ½ gousse d'ail / 2 branches de persil / 3 feuilles de basilic

Niveau d'eau 3.

Qq gouttes d'huile d'olive

Conserver le jus de cuisson et mixer.

# PUREES DE LEGUMES

## DES 4 MOIS

### COULIS DE TOMATES

150 g de tomates  
Niveau d'eau 3.  
2 feuilles de basilic / 1 pincée de sel  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

### CREME DE LAITUE

130 g de feuilles de laitue / 2 brins de cerfeuil  
Niveau d'eau 3.  
210 ml lait infantile / 1 noisette de beurre  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

### PETIT POT CAROTTES

2 carottes (200 g)  
Niveau d'eau 3.  
5 g de beurre  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### PETIT POT EPINARDS

110 g d'épinards / 1 PDT (90 g)  
Niveau d'eau 3.  
60 ml de lait infantile / 5 g de beurre  
Jeter le jus de cuisson et mixer.  
A partir de 8 mois, on peut émietter ½ jaune d'oeuf sur la purée.

### PETIT POT HARICOTS VERTS

1 vingtaine d'haricots verts (80 g) / 1 PDT moyenne (120 g)  
Niveau d'eau 3.  
30 ml de lait infantile (facultatif) / 5 g de beurre  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### PETIT-SUISSE POIL DE CAROTTES

2 carottes  
Niveau d'eau 3.  
2 petit-suisse ou petit blédi  
2 càc d'huile de tournesol  
Jeter le jus de cuisson et mixer avec un peu d'eau minérale.

### PUREE BETTERAVES-PDT

1 betterave / 1 PDT  
Niveau d'eau 3.  
1 càs de fromage blanc à 40 %  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

### PUREE CAROTTES COURGETTES

1 carotte / 1 courgette  
Niveau d'eau 3.  
1 pincée de persil  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer avec un peu d'eau minérale.

### PUREE CAROTTES-NAVETS

140 g de carottes / 30 g de navets / qq lamelles d'oignons  
Niveau d'eau 3.  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.



#### PUREE CAROTTES-PDT-NAVET

80 g de carottes / 70 g de PDT / 50 g de navets

Niveau d'eau 3.

½ càc d'huile d'olive

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE D'ASPERGES

100 g de PDT / 100 g d'asperges

Niveau d'eau 3.

50 ml de lait infantile / 5 g de beurre / 1 pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE CAROTTES

1 grosse PDT / 2 petites carottes / 1 branche de persil

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile / 1 noisette de beurre / 1 pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE CAROTTES A LA CIBOULETTE

1 PDT (environ 85 g) / 1 carotte (environ 100 g)

Niveau d'eau 3.

200 ml de lait infantile / 1 càc de ciboulette / 1 noisette de beurre

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE CONCOMBRES

1 PDT / ¼ de concombre

Niveau d'eau 3.

1 càc de crème fraîche

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE COURGETTES

1 courgette / 1 grosse PDT

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

On peut ajouter une pincée de sel et de noix de muscade.

#### PUREE DE PA-CA-PO

1 PDT ou patate douce / 1 carotte / 100 g de potiron

Niveau d'eau 3.

1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE PETITS POIS

100 g de petits pois

Niveau d'eau 3.

1 noisette de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

A partir de 6 mois, on peut ajouter : 1 feuille de salade / 1 lamelle d'oignon.

#### PUREE DE VERDURE (SALADE)

6 feuilles de laitue / 1 PDT / 1 dizaine de feuilles de cresson

Niveau d'eau 3.

Jus de citron / 5 g de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DES 3 « P »

1 PDT / 1 blanc de poireau / 1 tranche de potiron

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DOUCE AU FENOUIL

50 g de PDT / 100 g de fenouil

Niveau d'eau 3.

5 g de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE HALLOWEEN

100 g de chair de potiron

Niveau d'eau 3.

1 càs de crème fraîche / ½ càc de jus de citron / 1 brin de persil ciselé

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE HARICOTS PLATS-PDT-CAROTTES

60 g d'haricots plats / 80 g de PDT / 30 g de carottes

Niveau d'eau 3.

Jeter le jus de cuisson et mixer avec un peu d'eau minérale.

#### PUREE HARICOTS VERTS A L'ESTRAGON

100 g d'haricots verts / 1 petite PDT (environ 50 g)

Niveau d'eau 3.

200 ml de lait infantile / 1 càc de fromage blanc battu à 40% / Estragon

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE HARICOTS VERTS ARTICHAUTS

50 g d'haricots verts / 1 fond d'artichaut

Niveau d'eau 2.

200 ml de lait infantile.

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE PDT

1 grosse PDT

Niveau d'eau 3.

100 ml de lait infantile / 1 càc d'huile d'olive (ou tournesol) / 1 minuscule pincée de muscade / 1 petite pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE PDT-AUBERGINES

50 g de PDT / 100 g d'aubergines

Niveau d'eau 3.

10 ml d'huile d'olive

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE PDT-POIREAUX-CAROTTES

80 g de PDT / 70 g de poireaux / 50 g de carottes

Niveau d'eau 3.

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE POIREAUX-CAROTTES

1 blanc de poireau / 1 carotte

Niveau d'eau 3.

1 càc d'huile d'olive.

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE POTIRON-CAROTTES

100 g de potiron / 30 g de carottes

Niveau d'eau 3.

1 petit suisse nature

#### PUREE POTIRON-CAROTTES n°2

150 g de potiron / 50 g de carottes

Niveau d'eau 3.

60 ml de lait infantile / 5 g de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### **DES 6 MOIS**

#### CREME D'ARTICHAUTS

2 fonds d'artichaut congelés

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile / 1 noisette de beurre / 1 pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### CREME VICHYSOISE

30 g de blanc de poireau / 120 g de PDT / 1 branche de persil

Niveau d'eau 3.

1 noisette de beurre / 1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### DELICE DE LEGUMES

1 courgette / 1 aubergine / 1 tomate / ½ oignon

Niveau d'eau 2.

Un peu d'huile d'olive / 1 pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### EPINARDS PATATE DOUCE

80 g d'épinards / 80 g de patate douce

Niveau d'eau 3.

1 noisette de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### FENOUIL AU CITRON

½ bulbe de fenouil petit et très tendre

Niveau d'eau 3.

10 g de beurre / Qq gouttes de jus de citron / 1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### HISTOIRE D'HARICOTS

½ poignée d'haricots verts / ½ poignée d'haricots beurre / 20 g de petits pois

Niveau d'eau 3.

Persil / 1 noisette de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

On peut ajouter 1 vache qui rit.

#### LEGUMES DU SOLEIL ET RIZ

25 g de courgettes / 15 g de tomates épépinées / 25 g de carottes / 100 g de PDT / 1 lamelle d'oignon / 5 g d'aubergines

Niveau d'eau 3.

30 ml de infantile

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

30 g de riz (cuit à part)

#### MOULINE DE CAROTTES ET SEMOULE

75 g de carottes / 110 g de PDT

Niveau d'eau 3.

15 g de semoule de blé dur (cuite) / 30 ml de lait infantile

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### POLENTA AU VELOUTE DE CAROTTES

170 g de carottes  
Niveau d'eau 3.  
30 g de polenta cuite  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE D'AUBERGINES

100 g d'aubergines / ¼ de citron  
Niveau d'eau 3.  
1 petit-suisse nature / 1 pincée de sel  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE CAROTTES AU FROMAGE

4 carottes  
Niveau d'eau 3.  
1 carré de fromage frais (type « vache qui rit »)  
1 càc d'huile d'olive  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE CAROTTES AUX LENTILLES ET A LA CORIANDRE

350 g de carottes / 170 g de PDT / 60 g de lentilles roses  
Niveau d'eau 3.  
½ càc de coriandre en poudre / 300 ml de lait infantile  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE CELERI

100 g de PDT  
30 g de purée de céleri congelée  
Niveau d'eau 3.  
30 ml de lait infantile / 1 noisette de beurre  
Niveau d'eau 3.  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE COURGETTES AU CITRON

150 g de courgettes  
Niveau d'eau 2.  
20 g de fromage blanc / 1 càs de jus de citron / 1 pincée de sel  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE FENOUIL PARFUMEE A L'OIGNON

100 g de fenouil / 50 g de PDT / 10 g d'oignons  
Niveau d'eau 3.  
1 noisette de beurre  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE LEGUMES

120 g de carottes / 120 g de navets / 120 g de céleri rave / 120 g de PDT  
Niveau d'eau 3.  
300 ml de lait infantile  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE NAVETS AUX BROCOLIS

230 g de navets / 120 g de brocolis  
Niveau d'eau 3.  
300 ml de lait infantile  
Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE PDT A L'ANCIENNE

250 g de PDT

Niveau d'eau 3.

100 ml de lait infantile / 5 g de beurre / 1 pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

On peut lier la purée avec un jaune d'œuf ou 1 càc de crème fraîche quand bébé est plus grand.

#### PUREE DE POIREAUX

120 g de blanc de poireau / 80 g de PDT

Niveau d'eau 3.

5 g de beurre ou kiri

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE POTIRON A LA TOMATE

200 g de potiron / 30 g de tomate

Niveau d'eau 3.

1 càc d'herbes de provence / éventuellement 1 càc de crème

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE POTIRON AU FENOUIL

160 g de potiron / 40 g de fenouil

Niveau d'eau 3.

1 càc d'huile d'olive

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE POTIRON AU FROMAGE BLANC

160 g de potiron

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile / 1 petite pincée de noix de muscade / 20 g de fromage blanc à 40%

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE VERDURE (HARICOTS)

100 g de haricots verts frais / 1 branche de persil

Niveau d'eau 2.

1 jaune d'œuf dur / 30 ml de lait infantile / 1 noisette de beurre

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE ITALIENNE

1 courgette / 100 g de tomates

Niveau d'eau 3.

1 càc de parmesan

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE PDT-TOMATES

100 g de PDT / 100 g de tomates / 1 feuille de basilic

Niveau d'eau 3.

5 g de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE PROVENCALE

1 PDT / 1 carotte / 1 tomate

Niveau d'eau 3

1 càc d'huile d'olive

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE RIZ-POIVRONS ROUGES

90 g de poivron rouge / 90 g de courgettes / 60 g de céleri  
Niveau d'eau 3  
60 g de riz long grain (cuit dans 300 ml de lait 5 mn)  
Conserver le jus de cuisson et mixer avec le riz-lait.

#### PUREE SUCREE-SALEE

100 g de courgettes  
Niveau d'eau 3  
60 g de banane / Qq gouttes de citron / 1 petite pincée de sel  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### VARIATION AUTOUR DE LA PDT

1 grosse PDT / ¼ de fenouil  
Niveau d'eau 3.  
30 ml de lait infantile / 1 pincée de sel  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

### **DES 7 MOIS**

#### COLCANNON

1 grosse PDT / 1 blanc de poireau / 1 petit chou / ½ oignon  
Niveau d'eau 2.  
1 noisette de beurre / ½ càs de crème fraîche  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE COURGETTES AUX CHAMPIGNONS ET AU KIRI

1 courgette / 1 PDT / Qq champignons de Paris  
Niveau d'eau 3.  
½ kiri / Beurre ou huile  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE CRESSON

½ botte de cresson / 1 PDT  
Niveau d'eau 3.  
1 càs de crème fraîche  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE FENOUIL

1 petite PDT / 100 g de fenouil / ½ carotte  
Niveau d'eau 3.  
30 ml de lait infantile / 1 jaune d'œuf / 1 noisette de beurre / 1 petite pincée de cumin  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

### **DES 8 MOIS**

#### MOUSSELINE DE COURGETTES AUX PATES

1 courgette / 2 càs de pâtes  
Niveau d'eau 3.  
1 càc de crème ou un peu de lait infantile  
Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE AUBERGINES-COURGETTES

15 g de tomate / 15 g de courgette / 20 g d'aubergines  
Niveau d'eau 3.  
1 càc d'huile d'olive / 1 pincée d'herbes de provence  
Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE AU FROMAGE

1 PDT / ½ oignon

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile / 1 càc d'huile d'olive / 1 càs de fromage râpé

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE AVOCAT BANANE

1 avocat / 1 banane

Niveau d'eau 3.

100 ml de lait infantile ou 100 g de fromage blanc

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE BROCOLIS

200 g de brocolis ou 1 pdt / 100 g de brocolis

Niveau d'eau 3.

15 ml de lait infantile ou 30 ml de lait infantile / 30 ml d'eau minérale

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE PATES

30 à 50 g de pâtes pour bébé cuites / 1 pincée de sel / 1 noisette de beurre

Mixer.

#### PUREE DE POTIRON

175 g de pdt / 30 g de tomate / 40 g de potiron / 6 feuilles de laitue

Niveau d'eau 3.

1 noisette de beurre / 1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE RIZ

100 g de riz cuit / 60 ml de lait infantile / 1 noisette de beurre

Mixer.

#### PUREE JARDINIÈRE

70 g de carottes / 80 g de PDT / 60 g de brocolis / 30 g de chou vert

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer.

### **DES 9 MOIS**

#### CAVIAR D'AUBERGINES AU PETIT-SUISSE

1 aubergine

Niveau d'eau 3.

1 petit-suisse / ½ citron

Jeter le jus de cuisson.

#### CREME DE RATATOUILLE

½ poivron

50 g d'aubergines

½ courgette

1 tomate

2 lamelles d'oignon

Niveau d'eau 3.

1 càc d'huile d'olive

¼ de citron

1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### MOUSSE AUX CHAMPIGNONS

2 PDT

50 g de champignons de Paris

½ échalote

Niveau d'eau 3.

½ citron

Un peu de crème fraîche

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **DES 10 MOIS**

#### COLOREE DE SEMOULE

2 càs de semoule

Niveau d'eau 3.

130 g de purée de légumes / 100 ml de lait infantile

Jeter le jus de cuisson et mélanger/mixer.

#### PUREE AUX OIGNONS

2 pdt / ¼ d'oignon

Niveau d'eau 3.

Persil / 1 noisette de beurre / un peu de lait infantile

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE PETITS POIS-CAROTTES AUX AROMATES

100 d de petits pois / 50 g de carotte / 50 de pdt / 20 g de viande hachée

Niveau d'eau 3.

½ verre d'eau / 2 càc de concentré de tomates / 1 pincée de thym / ¼ de gousse d'ail

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **DES 12 MOIS**

#### AUBERGINE AU ROQUEFORT

½ aubergine / 1 grosse PDT

Niveau d'eau 3.

30 g de roquefort

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### FONDUE DE COURGETTES ET PETITS MACARONIS

75 g de courgettes / 100 g de PDT

Niveau d'eau 3

35 g de pâtes Blédina petites coquilles cuites / 30 ml de lait infantile

Jeter le jus de cuisson et mixer.

### **DES 18 MOIS**

#### DOUCEUR PROVENCALE

1 courgette / 1 tomate / 1 càs de riz / ¼ d'échalote

Niveau d'eau 3.

Jeter le jus de cuisson et mixer.



## **VIANDES AVEC LEGUMES**

### **DES 6 MOIS**

#### **BLANC DE POULET JARDINIÈRE**

20 g de blanc de poulet (escalope) / 1 carotte / 1 navet / 1 poignée d'haricots verts / 2 branches de persil

Niveau d'eau 3.

1 petite pincée de sel / 5 g de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### **BŒUF-CAROTTES**

15 g de steak (coupé en dés) / 200 g de carottes / 1 lamelle d'oignon

Niveau d'eau 3.

1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer avec un peu d'eau minérale.

#### **CAROTTES DINDONNEAU**

120 g de carottes / 250 g de PDT / 30 g de dindonneau

Niveau d'eau 3.

1 noisette de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer avec 180 ml d'eau minérale

#### **CAVIAR D'AUBERGINES AU BŒUF**

15 g de viande de bœuf / 150 g d'aubergines

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### **COURGETTES-BŒUF CHAROLAIS**

15 g de bœuf charolais / 85 g de courgettes / 100 g de PDT

Niveau d'eau 3.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### **COUSCOUS**

15 g de poulet / 5 g de gigot d'agneau / 20 g de navets / 50 g de courgettes / 50 g de carottes / 40 g de tomates

Niveau d'eau 3.

30 g de semoule ou de la bledaline (à faire cuire à part) / 1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### **CRÈME DE VOLAILLE**

15 g de blanc de poulet / 4 feuilles de laitue / 30 g de carottes / 30 g de navets / 50 g de courgettes

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### **ETUVÉE DE HARICOTS VERTS ET DINDE**

15 g de dinde / 50 g d'haricots verts / 1 carotte (30 g) / 1 PDT (120 g) / 1 lamelle d'oignon

Niveau d'eau 3.

30 ml de lait infantile

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### **FONDUE DE CAROTTES ET AGNEAU**

20 g d'agneau / 70 g de carottes / 110 g de PDT

Niveau d'eau 3.

5 g d'huile de tournesol

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### HACHIS PARMENTIER

20 g de steak de boeuf haché / 250 g de PDT

Niveau d'eau 3.

100 ml de lait infantile / 2 càs de lait concentré non sucré / 1 pincée de sel / 5 g de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### HACHIS PARMENTIER N°2

10 g de steak / 10 g de rôti de porc / 190 g de PDT / 1 lamelle d'oignon

Niveau d'eau 3.

3 càs de lait / 1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### LAPIN CHOU-FLEUR

15 g de lapin / 120 g de chou-fleur / 65 g de PDT

Niveau d'eau 3.

1 pincée de sel

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### MOUSSE DE JAMBON

½ tranche de jambon / 2 branches de persil / 100 g de fromage blanc à 40 %

Mixer.

Pour une variante originale, remplacer le fromage blanc par une ½ banane.

#### MOUSSELINE DE POULET AUX POIREAUX

120 g de blanc de poulet / 60 g de poireaux / 300 g de PDT

Niveau d'eau 3.

300 ml de lait infantile / 5 g de beurre

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### PETIT PLAT FRAICHEUR

1 ½ tranche de jambon / 5 càs de fromage blanc à 40 % / Une dizaine de petits radis roses / 4 feuilles de salade verte / Une branche de persil plat / 1 càc de jus de citron

Mixer.

#### POULET JARDINIÈRE DE LEGUMES

15 g de blanc de poulet / 70 g de carottes / 100 g de PDT / 45 g de navets

Niveau d'eau 3.

1 pincée de sel

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### POULET PDT-AUBERGINES

15 g de poulet / 100 g de PDT / 100 g d'aubergines

Niveau d'eau 3.

5 g de beurre

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### PRINTANIÈRE DE LEGUMES AU JAMBON

115 g de PDT / 35 g de carottes / 1 lamelle d'oignon / 15 g d'haricots verts / 15 g de navets

Niveau d'eau 3.

15 g de jambon / 200 ml de lait infantile

Conserver la ½ du jus de cuisson, mixer avec le jambon et le lait.

#### PURÉE DE DINDE AUX CAROTTES ET AU MAIS

120 g de blanc de dinde / 180 g de carottes / 50 g de maïs / 180 g de PDT

Niveau d'eau 3.

5 g de beurre / 300 ml de lait infantile

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE POTIRON AU JAMBON

300 g de potiron

Niveau d'eau 3.

25 g de jambon blanc / 5 g de beurre / 45 ml de lait infantile

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE POTIRON A L'ŒUF MIMOSA

150 g de potiron

Niveau d'eau 3.

1 jaune d'œuf extra-frais / 200 ml de lait infantile

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE POULET-NAVETS

120 g de blanc de poulet / 350 g de navets

Niveau d'eau 3.

300 ml de lait infantile

Conserver le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE ROSE AU JAMBON

250 g de PDT

Niveau d'eau 3.

½ tranche de jambon blanc / 15 ml de lait infantile / 5 g de beurre / 1 pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### PUREE VERTE AU JAMBON

1 PDT / 1 verre d'épinards

Niveau d'eau 3.

½ tranche de jambon blanc

Jeter le jus de cuisson et mixer avec un peu d'eau minérale.

#### RATATOUILLE-VEAU-PATES

45 g de tomates épépinées / 40 g de courgettes / 1 lamelle d'oignon / 10 g d'aubergines / 20 g de carottes / 60 g de PDT / 15 g de veau

Niveau d'eau 3.

10 g de pâtes pour bébé (cuites)

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **DES 8 MOIS**

#### COQUILLETES AU JAMBON

30 à 50 g de coquillettes cuites / ½ tranche de jambon cuit / 1 pincée de sel / 5 g de beurre  
Mixer.

On peut cuire les pâtes avec du lait (+ long) ou du lait sucré si on ne mets pas de jambon.

#### COURGETTES PROVENCALES, RIZ ET VEAU

½ courgette / 1 tomate / 2 càs de riz / 20 g de veau

Niveau d'eau 3.

1 pincée de sel / 1 càc d'huile d'olive / 1 càc de thym

Jeter le jus de cuisson et mixer avec un peu d'eau minérale.

#### ESCALOPE DE DINDE, RIZ OU PETITS POIS

40 g de blanc de dinde (ou poulet) / 1 carotte / 30 g de riz cuit ou 30 g de petits pois

Niveau d'eau 3.

1 noisette de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### FILET DE DINDE AUX CAROTTES

20 g de filet de dinde / 90 g de carottes

Niveau d'eau 3.

1 càc de crème fraîche

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### FONDUE DE VEAU AUX COURGETTES

20 g d'escalope de veau / 50 g de PDT / 150 g de courgette

Niveau d'eau 3.

60 ml de lait infantile / 1 noisette de beurre

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### JARDINIÈRE DE LEGUMES ET VEAU

1 carotte / 1 petite PDT / ½ tasse de petits pois / ½ fond d'artichaut / ½ bulbe de fenouil / ¼ d'oignon / 30 g de veau (escalope ou noix)

Niveau d'eau 3.

1 noisette de beurre / 1 pincée de sel

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PETIT COUSCOUS A L'AGNEAU

1 carotte / 1 petite courgette / 1 peu de blanc de poireau

Niveau d'eau 3.

30 g d'agneau cuit / Du persil / 1 noix de beurre ou huile / 1 pincée de sel / 1 verre de semoule ou de la bledaline, cuite

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### POTAGE D'ENDIVES AU VEAU

10 g de veau / 100 g d'endives / 60 g de PDT

Niveau d'eau 3.

100 ml de lait infantile / 1 càc de crème fraîche

Jeter le jus de cuisson et mixer.

#### POULET A LA PROVENCALE

30 g de blanc de poulet / 1 belle tomate / 1 petit oignon

Niveau d'eau 3.

3 càs rases de semoule (cuite) / Thym, persil et basilic

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### PUREE DE LEGUMES VERTS AU JAMBON

1 pdt / ½ courgette / 1 vingtaine d'haricots verts / 50 g d'épinards

Niveau d'eau 3.

¼ de tranche de jambon

Jeter la ½ du jus de cuisson et mixer avec un peu d'eau minérale.

#### RIZ CANTONNAIS

50 g de petits pois

Niveau d'eau 3

15 g de jambon / 30 g de riz cuit

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### RIZ-CAROTTES POULET

40 g de blanc de poulet / 1 grosse carotte

Niveau d'eau 3.

30 g de Petits Grains (cuit) / 1 petit morceau de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

## **DES 10 MOIS**

### **BŒUF CAROTTES PATES**

20 g de steak haché / 100 g de carottes

Niveau d'eau 3.

5 g de beurre / 100 g de Petites Etoiles cuites Blédina

Conserver le jus de cuisson et mixer.

### **BŒUF FICELLE AUX COURGETTES**

30 g de filet de bœuf / 120 g de courgettes

Niveau d'eau 3.

1 noisette de beurre / Cerfeuil haché

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **CREME D'AGNEAU ET ASPERGES**

20 g d'agneau cuit (gigot ou côtes) / 100 g d'asperges / 1 grosse PDT

Niveau d'eau 3.

50 ml de fromage blanc (40 % de matières grasses) / 1 branche de cerfeuil

Jeter le jus de cuisson et mixer.

### **DINDE AUX MARRONS**

40 g d'escalope de dinde

Niveau d'eau 3

80 g de fromage blanc (40 % MG) / 80 g de marrons naturels / 1 noisette de beurre / 1 petite pincée de sel

Jeter le jus de cuisson et mixer.

### **DOUCEUR DE LEGUMES AU VEAU**

50 de pdt / 50 g de carotte / ½ courgette / 20 g de veau

Niveau d'eau 3.

Persil / 1 noisette de beurre

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **PUREE DE BROCOLIS AU JAMBON**

½ pied de brocoli / 1 petit poireau

Niveau d'eau 3.

20 g de jambon / 1 càc de crème fraîche / 1 pincée de persil

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

## **DES 12 MOIS**

### **COURGETTES CAROTTES DINDE**

50 g de courgettes / 50 g de carottes / 50 g de pdt

Niveau d'eau 3.

20 g de rôti de dinde / 1 càc d'huile d'olive

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **HARMONIE DE 3 LEGUMES ET VEAU**

100 g de courgettes / 40 g d'endives / 60 g de pdt / 20 g de veau

Niveau d'eau 3.

½ càc de crème

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### **LES DELICES DE JUSTINE**

50 g de patate douce / 50 g de navets / 50 g de potiron / 50 g de carottes

Niveau d'eau 3.

20 g de jambon de dinde / 1 càc d'huile

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

### NAVARIN AUX PETITS LEGUMES (avec morceaux)

#### Etape 1

50 g de carottes / 10 g de tomates / 80 g de PDT / 30 g d'haricots verts / 15 g de petits pois  
Niveau d'eau 3.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### Etape 2

25 g d'agneau

Niveau d'eau 3.

Mixer légèrement.

#### Etape 3

20 g riz pour enfant (Bledina)

Faire cuire et le mélanger aux légumes

Servir les légumes et riz séparément de la viande.

### PETITES PATES A LA TOMATE ET A LA VOLAILLE (avec morceaux)

#### Etape 1

50 g de tomates / 50 g de carottes / 80 g de PDT

Niveau d'eau 3.

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### Etape 2

20 g d'escalope de poulet ou de dinde

Niveau d'eau 3.

Jeter le jus de cuisson et mixer légèrement.

#### Etape 3

30 g de petites coquilles

Faites cuire les coquilles et mélanger aux légumes. Servir la viande à part.

### RATATOUILLE POULET RIZ (avec morceaux)

#### Etape 1

65 g de tomates / 50 g de PDT / 30 g de courgettes / 10 g d'aubergines

Niveau d'eau 3.

½ càc d'huile d'olive

Conserver la ½ du jus de cuisson et mixer.

#### Etape 2

30 g de poulet

Niveau d'eau 3.

Jeter le jus de cuisson et mixer légèrement.

#### Etape 3

Incorporer 15 g de riz cuit.