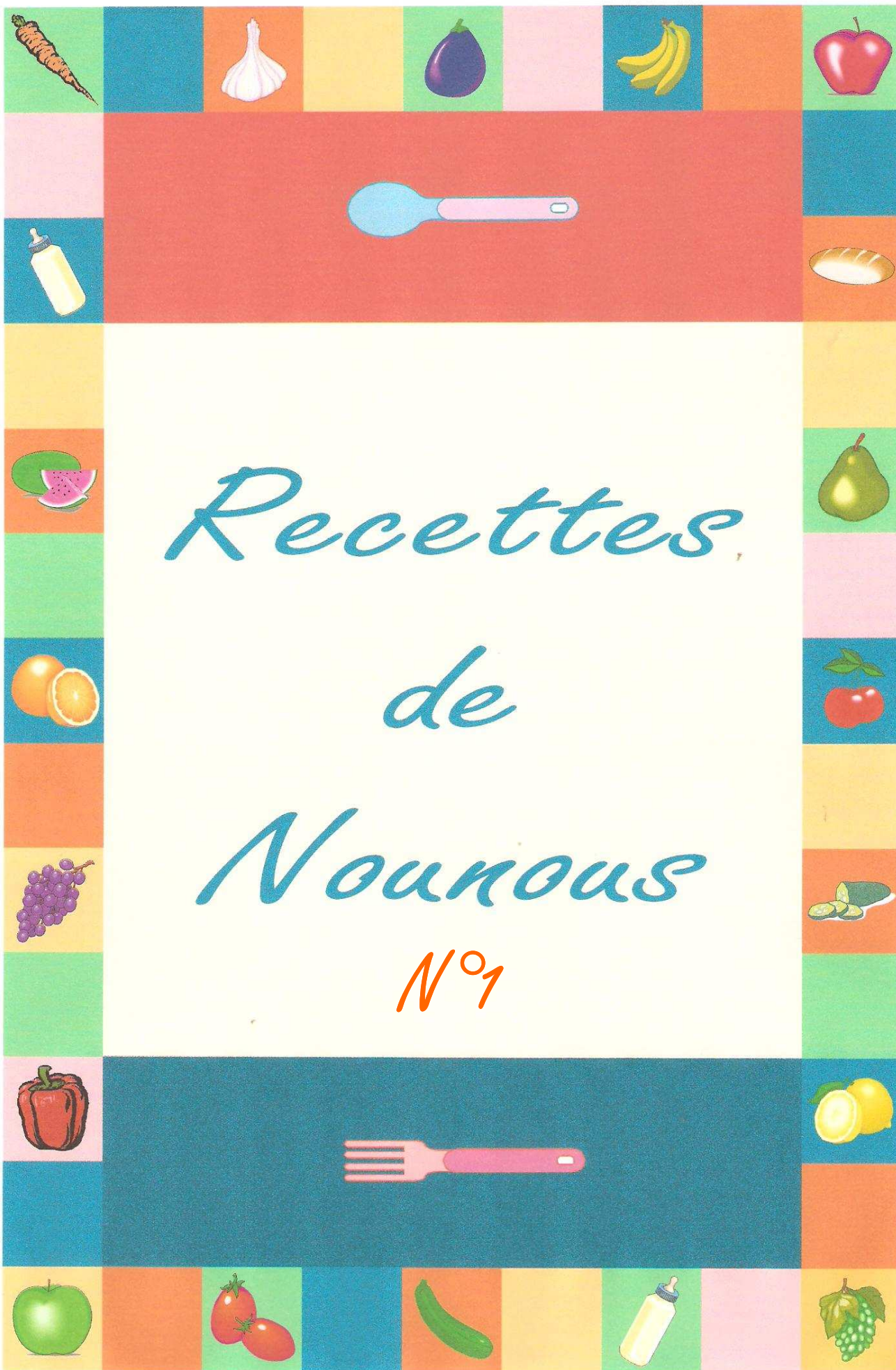
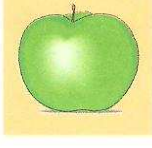
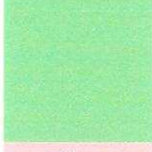
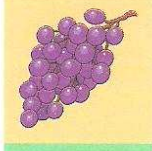
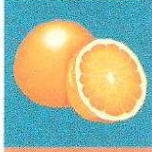
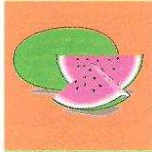
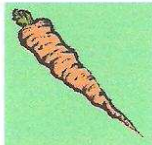


*Recettes,  
de  
Nourous  
N°1*

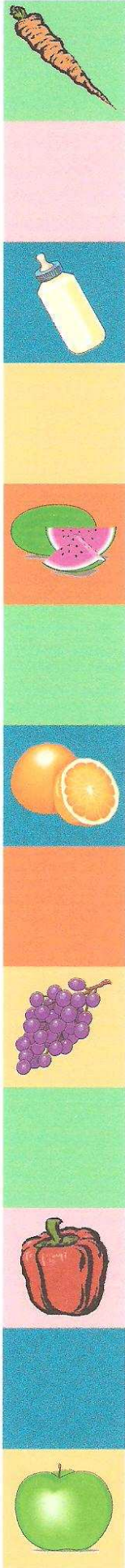




# Recettes de Nounous

<b>Sommaire :</b>	<b>Pages</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>Les idées de Lydie</b> .....	<b>2</b>
<b>La pâte à pizza de Lydie</b> .....	<b>3</b>
<b>Les recettes de Bénédicte</b> .....	<b>4 à 8</b>
Flan de courgette.....	4
Gratin de potiron.....	4
Flan de carottes.....	5
Purée mousse d'endive.....	5
Crème d'artichauts.....	6
Purée de concombre.....	6
Semoule aux fruits secs.....	7
Pomme à la gelée de coing.....	7
Milk-shake banane.....	8
Riz au lait à l'orange.....	8
<b>Les recettes de Tata Mélinda</b> .....	<b>9 à 17</b>
« Amanites tue mouches ».....	9
Potage de légumes.....	9
Pommes de terre en robe de chambre.....	10
Saucisses fantaisies.....	10
Crostini.....	11
Compote de pommes.....	11
Délicieuses tartines au kiwi.....	12
Toast fromage blanc et confiture.....	12
Galette des Rois.....	13
Pâte à crêpes.....	13
Cake aux carambars.....	14
Amour de petit train d'anniversaire.....	15
Soupe orange d'halloween.....	16
Doigts de sorcières.....	16
Comptine.....	17
<b>Les recettes de Vivi</b> .....	<b>18 à 23</b>
Potage à la betterave.....	18
Potage aux courgettes et pommes de terre.....	18
Purée carottes, pommes de terre, épinards.....	19
Purée courgettes et fenouil.....	19
Pintade aux pommes.....	20
Poulet aux haricots verts et tomates.....	20
Cabillaud au gratin de pommes de terre et choux-fleur.....	21
Merlan au concombre et yaourt.....	21
Compotes de pêches blanches et jaunes.....	22
Pavés de semoule aux pommes.....	22
Témoignage.....	23
<b>Annexes</b> .....	<b>24 à 28</b>
L'Alimentation des 0-2 ans.....	24
L'Alimentation à partir de 2 ans.....	25
Les produits sucrés.....	26
Fruits et légumes de saisons.....	27 à 28





# Recettes de Nounous

## *Introduction :*

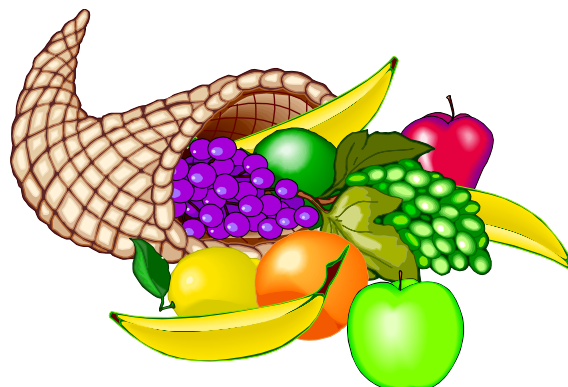
A l'occasion de la semaine du goût, nous sommes heureuses de vous proposer ce petit livret de recettes.

Les premières années de la vie sont des moments essentiels dans l'acquisition des habitudes alimentaires, période pendant laquelle, nous (assistantes maternelles et parents) essayons d'initier le tout petit au plaisir de bien se nourrir.

L'éveil du goût est une étape importante pour votre bébé et nous souhaitons par ces recettes vous aider à lui faire découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs et de nouvelles textures.

Nous espérons, grâce à ce livret, contribuer à faire de votre repas familial un moment de plaisir pour tous ; plaisir des papilles, plaisir de se retrouver autour d'une même table.

**Bon appétit à tous !**



# Les Idées de Lydie

Lydie vous propose des idées de menus :

## Entrées\* :

Pour des entrées colorées, assiettes aux 3 couleurs :

- Carottes râpées/ betteraves rouges / concombre.
- Haricots verts / tomates / betteraves.
  
- Lentilles froides.
- Duo de haricots (vert et beurre).
  
- Soupe de potiron.
- Soupe poireaux / pommes de terre.
- Soupe de céleri / carottes.

## Plats\* :

- Lasagnes de ratatouille mixée.
- Pizza maison (voir recette ci-jointe).
- Veau et sa purée pommes de terre / haricots verts du jardin.
- Navet / pommes de terre et jambon.
- Panais / carottes / pommes de terre et poisson.

## Dessert\* :

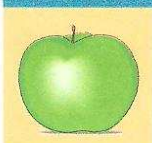
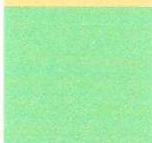
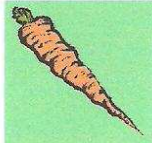
- Tous les fruits crus bien mûrs, mixés ou en petits morceaux
- Milk-shakes à la banane, à la pomme, à la fraise ou aux framboises.
- Mûres / fromage blanc.
- Trio mixé : banane / pomme / orange (pour ceux qui trouvent les oranges trop acides).

### \* Rappel :

Introduction...

- des légumes crus à partir de 12 mois.
- des légumes secs ( lentilles ) à partir de 18 mois.
- du céleri après 1 an.
- du pain, petites pâtes, semoule, pommes de terre, tapioca à 8 mois.
- du jambon à partir d'1 an car trop salé.
- des fruits crus à partir de 9 mois.

Eviter fraises et fruits exotiques avant 18 mois car allergisants.  
Ne pas saler les préparations maison avant 3 ans.  
Préférer les herbes aromatiques.



# La pâte à Pizza de Lydie

Lydie fabrique cette pâte avec les enfants qu'elle accueille : les plus grands aident, les petits observent.

- PATE à L'HUILE** (2 ans)
- 250g de farine de type 45
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 8 cl d'eau froide
  - 1 œuf
  - Sel et herbes de Provence



### Préparation

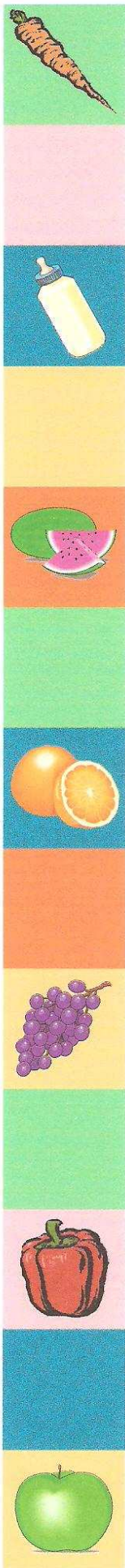
- Dans un saladier, mélanger la farine, l'œuf et l'huile.
- Incorporer l'eau progressivement.
- Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Former une boule.
- L'envelopper dans du film alimentaire.
- Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Sortir la pâte au moins 15 minutes avant utilisation.
- Cuisson à blanc : 15 minutes environ à four chaud ( 180°C).

- ### Garnitures
- Coulis de tomates, dés de jambon, fromage de chèvre.
  - Coulis de tomates, poulet en petits morceaux, olives en quartiers et fromage râpé.
  - Coulis de tomates, tomates fraîches en rondelles, thon ou saumon, fromage râpé.
- Inutile de saler ou poivrer.**

**Rappel :**

Pour le lait utilisé dans les recettes du livret ...

- Reconstituez la quantité nécessaire de lait 2<sup>ème</sup> âge.
- Préférez du lait de croissance puis du lait entier, quand les enfants ne consomment plus de lait infantile.



# Les recettes de Bénédicte

Bénédicte vous offre les recettes, des petits plats, qu'elle mitonnait pour ses enfants.



## **FLAN de COURGETTE** (9/12 mois)

Pour 2 enfants.

- 300 g de courgette
- 1 noisette de beurre
- persil haché
- 1 œuf
- 4 cuillerées à soupe de fromage blanc

### **Préparation**

- Bien nettoyer la courgette.
- Eliminer les graines puis la peler et la couper en rondelles.
- Cuire 10 mn à la vapeur.
- Mixer.
- Battre l'œuf en omelette.
- Incorporer le fromage blanc et la purée de courgette.
- Mettre le tout dans un ramequin légèrement beurré.
- Cuire au bain-marie 20 mn au four th 7.

**Les grands aiment aussi.**

## **GRATIN de POTIRON** (9/12 mois)

Pour 1 enfant.

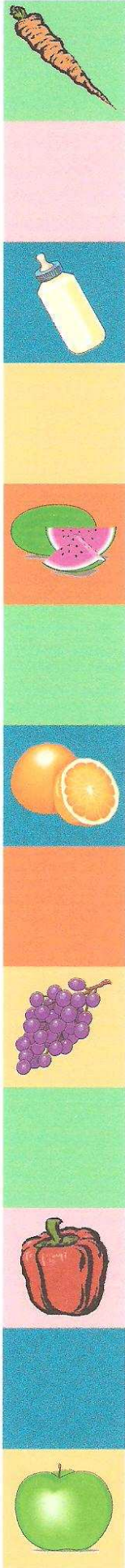
- 120g de potiron
- 4 cuillers à soupe de lait
- 50g de pomme de terre
- 1 noisette de beurre
- 10g de gruyère râpé

### **Préparation**

- Eplucher les légumes.
- Eliminer les graines du potiron.
- Couper les légumes en morceaux.
- Cuire 30 mn à la vapeur.
- Passer les légumes tiédis au moulin à légumes.
- Incorporer le lait.
- Mettre le tout dans un petit plat à four légèrement beurré.
- Saupoudrer avec le gruyère râpé.
- Gratiner légèrement au four.





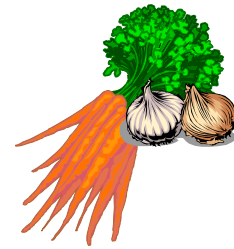


# Les recettes de Bénédicte

## Proportions pour 1 enfant.

### **FLAN de CAROTTES** (9 mois)

- 150g de carottes
- 1 noisette de beurre
- 15 g d'oignon
- 1 jaune d'œuf



### **Préparation**

- Peler, laver les carottes et les couper en rondelles.
- Emincer l'oignon.
- Cuire les légumes à la vapeur, laisser tiédir et mixer.
- Incorporer le jaune d'œuf et la noisette de beurre.
- Mettre dans un ramequin.
- Cuire au bain-marie à four moyen (th 6) pendant 20mn.

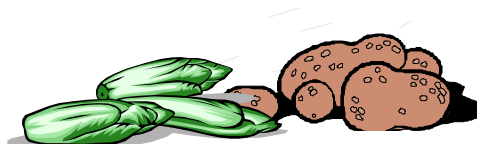
### **PUREE MOUSSE d'ENDIVE** (6/7 mois)

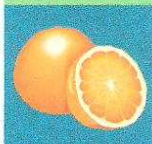
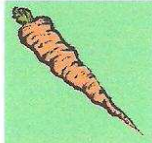
- 80g d'endive
- 4 cuillères à soupe de lait
- 50g de pomme de terre
- 1 noisette de beurre

### **Préparation**

- Peler, laver la pomme de terre et la couper en rondelles.
- Laver et nettoyer l'endive en retirant toute la partie amère.
- La couper en petit tronçon.
- Cuire les légumes à la vapeur.
- Mixer et ajouter le lait.
- Incorporer la noisette de beurre en battant la purée au fouet.

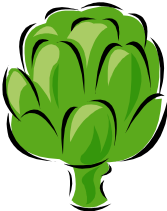
**La purée doit être bien lisse et onctueuse.**





# Les recettes de Bénédicte

Proportions pour 1 enfant.



**CREME d'ARTICHAUTS** (10 mois)

- 2 fonds d'artichauts congelés
- 20cl de lait
- 1 cuiller à soupe de farine
- 1 noisette de beurre

### Préparation

- Cuire 15 mn les fonds d'artichauts à l'eau bouillante.
- Mixer.
- Diluer la farine dans le lait et incorporer à la purée d'artichauts.
- Poursuivre la cuisson quelques minutes.
- Ajouter la noisette de beurre.

**PUREE de CONCOMBRE** (7/9 mois)

- 150g de concombre
- 50g de fromage blanc
- 1 branche de persil
- 1 branche de cerfeuil

### Préparation

- Peler et couper le concombre en deux.
- Oter les pépins et couper en petits tronçons.
- Cuire 15 mn avec le persil et le cerfeuil à la vapeur.
- Passer au mixer.
- Incorporer le fromage blanc de façon à obtenir une purée onctueuse





# Les recettes de Bénédicte

Proportions pour 1 enfant.

## **SEMOULE aux FRUITS SECS** (2 ans)

- 200ml de lait
- 2 cuillers à soupe de semoule
- 1 cuiller à café de raisins secs
- 2 abricots secs
- 2 figues sèches



### **Préparation**

- Passer les fruits secs à la moulinette.
- Chauffer le lait.
- Dès qu'il arrive à ébullition, réduire le feu.
- Verser la semoule en pluie sans cesser de remuer.
- Cuire 10 mn sur feu doux.
- Incorporer à la spatule les fruits secs hachés.



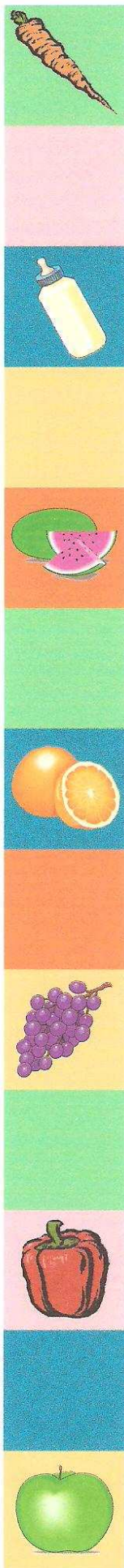
## **POMME à la GELEE DE COING** (9/12 mois)

- 1 pomme acide
- 1 cuiller à café de gelée de coing
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de cannelle

### **Préparation**

- Laver la pomme et la peler.
- La vider soigneusement en retirant tous les pépins.
- Farcir la pomme avec la gelée de coing.
- Piquer la pomme avec la fourchette pour éviter qu'elle n'éclate en cuisant.
- Saupoudrer la pomme de cannelle.
- Cuire à feu moyen environ 20 mn.

**La cuisson dépend de la variété de la pomme.**



# Les recettes de Bénédicte

## Proportions pour 1 enfant.

### **MILK-SHAKE BANANE** (à partir de 1 an)

- 200ml de lait entier
- 80g de banane
- 1 cuiller à café de sucre vanillé



### **Préparation**

- Mélanger tous les ingrédients au mixer.
- Verser dans le biberon.

**Rapide et délicieux pour un goûter.**

### **RIZ au LAIT à l'ORANGE** (à partir de 1 an)

- 150 ml de lait
- 25 g de riz rond
- 1 cuiller à entremets de sucre vanillé
- 2 cuillers à soupe de jus d'orange frais
- 1 demi-œuf

### **Préparation**

- Dans une casserole, cuire le riz avec le lait pendant 20 à 25 mn.
- Sucrez au 3/4 de la cuisson.
- Laisser tiédir.
- Incorporer le jus d'orange, puis l'œuf battu en omelette.

**Ce dessert se mange tiède ou froid.**



# Les recettes de Tata Mélinda

Mélinda vous propose des recettes pour cuisiner avec vos enfants.

## « AMANITES TUE MOUCHES » (3 ans)

Ingrédients par enfant

- 1 œuf dur
- ½ tomate
- de la mayonnaise en tube
- 1 feuille de salade
- 1 cure-dents (attention aux bouts pointus)

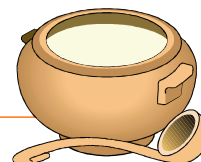


### Préparation

- Prenez l'œuf dur qui servira de pied de champignons.
- Découpez une petite calotte à son extrémité ronde, pour qu'il puisse tenir debout.
- Coupez la tomate en deux.
- Evidez la et placez la sur l'œuf pour former le chapeau du champignon.
- Piquez un cure dent au travers des deux éléments pour que la tomate ne glisse pas..
- Terminez en déposant de petits points de mayonnaise.
- Placer le « champignons » sur une feuille de salade.
- Vous obtenez un plat très décoratif.

## POTAGE aux LEGUMES (1 an)

- Divers légumes : carottes, pommes de terre, chou-rave, chou-fleur, céleri, poireaux, pois, oignons, haricots et herbes aromatiques fraîches.
- De l'eau
- 1 cuillère à soupe de matière grasse
- Des épices
- Du bouillon de légumes



### Préparation

- Lavez tout d'abord soigneusement les légumes et épluchez-les.
- Découpez-les en petits dés.
- Faites fondre la matière grasse dans une casserole.
- Faites blondir les oignons.
- Ajoutez un peu d'eau.

Etant donné que la cuisson des haricots, des carottes, du chou-rave et du céleri prend plus de temps que celle des autres légumes, placez-les dans la casserole 10 mn avant les autres ingrédients. Mélangez bien le tout et couvrez.

- Pendant la cuisson (30 mn), mélangez à plusieurs reprises et ajoutez les épices et du bouillon de légumes si besoin est.

**Bon appétit !**

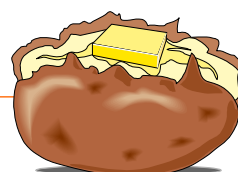


# Les recettes de Tata Mélinda

Mélinda vous propose des recettes pour cuisiner avec vos enfants.

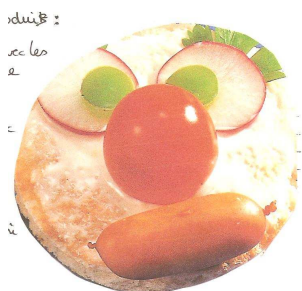
## **POMMES de TERRE en ROBE de CHAMBRE** (2 ans)

- Des pommes de terre
- Du fromage blanc à 20%
- De la crème fraîche
- Des radis
- 1 concombre
- Fines herbes



### **Préparation**

- Lavez les pommes de terre.
- Placez-les dans une casserole et couvrir d'eau.
- Cuisez à couvert environs 35 minutes suivant la taille des pommes de terre.
- Versez le fromage blanc dans un saladier, ajoutez la crème et mélangez.
- Lavez les radis, les concombres et coupez-les.
- Ajoutez-les au fromage blanc.
- Vous pouvez ajouter au mélange, fines herbes et ciboulette hachées.
- Servez les pommes de terre avec la sauce au fromage blanc.



## **SAUCISSES FANTAISIES** (2 ans)

Pour 8 portions

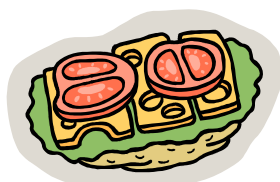
- 1 paquet de mini saucisses
- 1 poivron vert
- 4 radis
- 8 tomates cerise
- 8 tranches de pain de mie rond
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 bouquet de persil

### **Préparation**

- Lavez et épluchez le poivron, les radis et les tomates.
- Coupez le radis en tranches et des rondelles dans le poivron.
- Grillez les tranches de pain et enlevez la croûte.
- Tartinez-les de mayonnaise.
- Dessinez une tête de bonhomme sur chaque tranche de pain.
- Les yeux : 2 rondelles de radis + 2 rondelles de poivron vert.
- Le Nez : une demi-tomate cerise.
- La bouche : une mini saucisse.

# Les recettes de Tata Mélinda

Mélinda vous propose des recettes pour cuisiner avec vos enfants.



## **CROSTINI** (2 ans)

Pour 4 portions

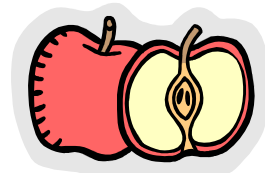
- 2 tomates bien mûres
- 200g de mozzarella
- 10 olives dénoyautées
- 4 tranches de pain de mie
- Beurre
- Quelques feuilles de basilic
- Origan

### **Préparation**

- Lavez les tomates et coupez-les en tranches.
- Coupez la mozzarella et les olives en tranches.
- Faites griller brièvement les tranches de pain.
- Beurrez le pain.
- Disposez dessus tomates, basilic, mozzarella et olives.
- Saupoudrez d'origan.
- Posez les tranches sur la tôle à pâtisserie huilée.
- Passez 10 à 15 mn au four (175°C).

## **COMPOTE de POMMES** (6 mois)

- Des pommes
- Un peu de sucre



### **Préparation**

- Epluchez les pommes.
- Coupez-les en petits morceaux.
- Mettez-les dans une casserole.
- Ajoutez un peu de sucre.
- Faites cuire jusqu'à ce que les pommes s'écrasent bien.

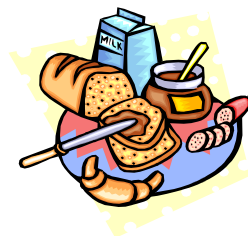
# Les recettes de Tata Mélinda

## Les tartines de Tata Mélinda.

### **DELICIEUSES TARTINES au KIWI** (2 ans)

Pour 1 portion

- 1 petit pain
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à café de miel
- 1 kiwi



### **Préparation**

- Mélangez le fromage blanc et le miel dans un bol.
- Coupez le petit pain en deux et beurrez chaque moitié.
- Tartinez le fromage blanc au miel sur le pain.
- Epluchez le kiwi, coupez-le en deux puis en tranches.
- Disposez les tranches de kiwi sur le fromage blanc.



### **TOAST FROMAGE BLANC et CONFITURE** (2 ans)

Pour 1 portion

- 1 tranche de pain de mie
- 10g de beurre
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de confiture de fraise

### **Préparation**

- Faites griller le pain.
- Beurrez-le.
- Tartinez le fromage blanc et ajoutez la confiture.
- Vous pouvez garnir le toast de fraises et de mélisse.



# Les recettes de Tata Mélinda

## Les desserts de Tata Mélinda.

### **GALETTE des ROIS**

Pour 8 personnes

- 175g d'amandes en poudre
- 150g de beurre mou
- 140g de sucre
- 2 ronds de pâte feuilletée déjà étalée
- 1 œuf
- 1 fève ou 1 haricot blanc



### **Préparation**

- Dans un saladier, écrasez le beurre à la fourchette.
- Mélangez le beurre, les amandes et le sucre.
- Posez un rond de pâte avec son papier sur la plaque du four.
- Étendez le contenu du saladier en rond au centre de la pâte.
- Couvrez avec le 2<sup>nd</sup> rond de pâte.
- Glissez la fève et fermez la galette en roulant un peu les bords.
- Battez le jaune d'œuf et étalez-le avec un pinceau.
- Faites cuire 30 min au four (180° à 210°C).
- Dégustez tiède.



### **PÂTE à CREPES**

- 250g de farine
- 50cl de lait
- 3 œufs
- 1 pincée de sel

### **Préparation**

- Versez la farine et le sel dans un saladier.
- Cassez les œufs.
- Mélangez avec une cuillère en bois.
- Ajoutez progressivement le lait sans cesser de tourner.
- Laissez reposer la pâte une heure.
- Faites chauffer la poêle.
- Versez-y une louche de pâte.
- Bien répartir la pâte en bougeant la poêle.
- Faites cuire.

# Les recettes de Tata Mélinda

Mélinda vous offre les recettes de ses gâteaux d'Anniversaire.

## CAKE aux CARAMBARS

Pour 10 personnes

- 1 sachet de Carambars tendres (270 g)
- 160 g de sucre en poudre
- 150 g de farine avec levure incorporée (ou 150 g de farine + 1 sachet de levure)
- 150 g de beurre mou
- 3 œufs
- 10 cl de lait

### Préparation

- Préchauffez le four sur chaleur tournante à 180°C (thermostat 6).
- Dans une casserole, faites fondre avec le lait, 25 Carambars à feu doux, préalablement coupés en morceaux avec une paire de ciseaux. Mélangez doucement à l'aide d'une spatule en silicone.
- Dans un saladier, battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, incorporez la farine (si possible avec un tamis) puis le beurre fondu 20 secondes au micro-onde. Mélangez bien.
- Incorporez à la préparation aux Carambars. Recoupez quelques Carambars en morceaux et incorporez-les à la préparation finale. Mettez 5 Carambars en morceaux de côté.
- Beurrez et farinez un moule à cake puis versez la préparation dedans et mettez au four environ 40 minutes. Piquez à l'aide d'un couteau pour vérifier la cuisson.
- **Pour finir...** Mettez les 5 derniers Carambars coupés en morceaux au-dessus du cake 10 minutes après l'avoir enfourné.



# Les recettes de Tata Mélinda

## *Amour de Petit Train d'Anniversaire*

Pour 10 personnes

### **Glaçage :**

- 125 g de sucre glace
- 80 g de chocolat pâtissier
- 20 g de beurre
- 3 cuillères à soupe de lait

### **Petit train :**

- 2 quatre quarts bretons pur beurre (en forme de cake)

### **Accessoires du train :**

- 12 palets bretons
- 1 cigarette russe
- 1 biscuit Pim's
- 2 petits beurres
- 1 paquet de pailles d'or mini m&ms et bonbons dragibus.



## *Préparation*

- **Glaçage :**  
Faire fondre le chocolat avec le beurre et ajouter le sucre glace et le lait préalablement mélangés.  
Remuer-le tout pour avoir un nappage bien lisse.
- **Assemblage du train :**  
Couper les cakes en 4 morceaux de manière à obtenir une locomotive et 2 wagons de taille identique et un petit morceau qu'il faut poser sur la locomotive de façon à avoir une cabine.
- Napper sur les wagons le glaçage au chocolat et les poser sur un plat en les espaçant.
- Pendant que le nappage au chocolat n'est pas encore sec, coller de chaque côté des wagons 2 palets bretons pour faire les roues, et 1 petit-beurre de chaque côté de la cabine pour faire les fenêtres.  
Planter la cigarette russe sur le devant de la locomotive et la recouvrir du biscuit rond pour faire la cheminée.  
Entre les wagons, poser les pailles d'or pour réaliser les rails du train.  
Parsemer les mini m&ms pour faire les graviers entre les rails.  
Décorer le train avec les dragibus ou autres bonbons de votre choix.
- Prenez le temps d'admirer le chef-d'œuvre... et déguster !
- **Pour finir...** On peut faire les cakes soi-même, mais leur forme doit être impeccable (identique et pas trop bombée) pour un joli résultat. Dans le commerce on trouve des quatre-quarts en forme de cake qui sont parfaits pour faire les wagons. Il est important de choisir des quatre-quarts bretons pur beurre et non des barres pâtisseries qui



# Les recettes de Tata Mélinda

## Les recettes d'Halloween de Tata Mélinda.

### **SOUPE ORANGE d'HALLOWEEN** (1 an)

Pour 4 personnes

- 600 g de carottes
- 400g de pommes de terre
- 1 litre d'eau
- 1 bouillon de volaille (pour donner du goût)
- Muscade en poudre.



### **Préparation**

- Faire bouillir le litre d'eau.
- Éplucher les carottes et les pommes de terre et les couper en cubes.
- Plonger les légumes ainsi que le bouillon de volaille dans l'eau bouillante.
- Laisser cuire jusqu'à ce qu'un couteau entre dans les légumes comme dans du beurre.
- Rajouter une pincée de muscade en poudre et tourner.
- Mixer le tout pour obtenir une soupe sans grumeau.
- Si tu préfères le potiron, il te suffit de remplacer les carottes par 600g de potiron dans cette recette. Et ta soupe sera tout aussi bonne !

### **DOIGTS de SORCIERES** (5 ans)

Pour 4 personnes

- une pâte feuilletée
- 6 saucisses de Strasbourg
- des amandes\* entières émondées
- ketchup

**Servir très occasionnellement car très calorique.**

**\* Attention aux allergies.**



### **Préparation**

- Découper les saucisses de Strasbourg en 3 tronçons égaux.
- Dérouler la pâte feuilletée et y découper des rectangles de la longueur des tronçons de saucisses et d'une largeur équivalente au diamètre des saucisses.
- Enrouler chaque tronçon de saucisse dans la pâte feuilletée de manière à laisser dépasser un morceau de chair d'un côté, fermer un peu l'autre bout en pressant la pâte.
- Placer une demi-amande du côté fermé (c'est l'ongle du doigt), puis à l'aide d'un couteau, faire les pliures des deux phalanges pour plus de réalisme.
- Mettre à cuire au four 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- **Pour finir...** Laisser refroidir 10 minutes et présenter sur l'assiette avec des tâches de ketchup.

# Les recettes de Tata Mélinda

Comme pour Tata Mélinda, la cuisine c'est aussi de la poésie,  
Elle vous envoie une petite comptine...

*Comment s'écrit le mot Maman ?*

*Pour te dire que je t'aime*

*J'ai pris deux M à la crème*

*Avec deux A en chocolat*

*Plus un petit N en nougat.*

*Maman*

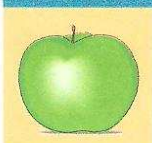
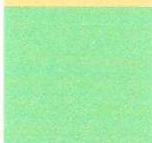
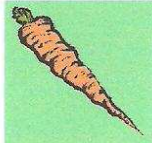
*Ma bouche est pleine !*

*Mais il faut que j'apprenne*

*A mon estomac gourmand*

*Comment s'écrit le mot Maman !*





# Les recettes de Vivi

Les recettes que Vivi vous propose sont prévues pour une famille de 4 personnes, comprenant 2 adultes, un enfant et un bébé.



## **POTAGE à la BETTERAVE** (12 mois)

- 1 betterave cuite
- 100g de mâche
- 2 blancs de poireaux
- 2 pommes de terre
- 1 l d'eau
- 1 noix de beurre
- ½ yaourt

### **Préparation**

- Lavez et émincez les blancs de poireaux.
- Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en dés.
- Mettez ces légumes dans une casserole.
- Couvrez d'eau et faites cuire 30mn (ou 12mn dans un autocuiseur)
- Epluchez la mâche.
- Pelez la betterave et coupez-la en dés.
- Ajoutez mâche et betterave au potage 3mn avant la fin de la cuisson.
- Passez au mixer la part du bébé.
- Pour le repas familial, ajoutez le yaourt et une noix de beurre. Salez, poivrez.

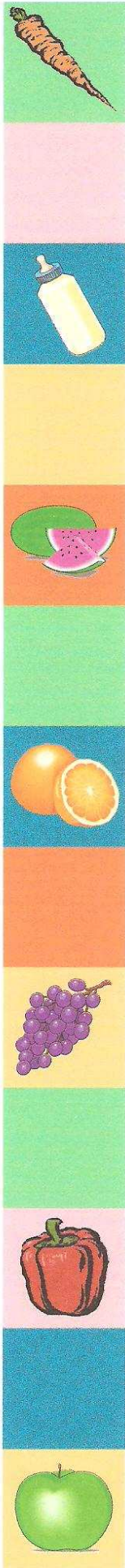
## **POTAGE aux COURGETTES et POMMES de TERRE** (6 mois)

- 300g de courgettes
- 150g de pommes de terre
- ¾ l d'eau
- 1 noix de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 1 dl de lait



### **Préparation**

- Lavez les courgettes sans les peler. Coupez-les en dés.
- Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en dés.
- Mettez les légumes dans un autocuiseur, couvrez d'eau et faites cuire 12mn (ou 30mn à la casserole).
- Prélevez la quantité nécessaire pour le bébé et passez au mixer.
- Pour le repas familial, délayez le jaune d'œuf dans le lait, ajoutez-le au reste du potage avec le beurre. Salez, poivrez et servez.



# Les recettes de Vivi

## **Purée de Carottes, Pommes de terre, Epinards** (9 mois)

- 400g de carottes
- 250 de pommes de terre
- 8 feuilles d'épinards frais ou l'équivalent en surgelés
- 1 dl de lait
- Beurre



### **Préparation**

- Epluchez et lavez les légumes.
- Coupez les carottes et les pommes de terre en dés.
- Emincez les feuilles d'épinards.
- Faites cuire les légumes en autocuiseur avec un peu d'eau pendant 12mn (ou 30mn à la casserole).
- Passez au mixer, la part réservée au bébé, en ajoutant 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson..
- Pour le repas familial, servez le reste tel quel avec un peu de beurre ou en purée également, après avoir ajouté le lait, sel et poivre.



## **PUREE de COURGETTES et FENOUIL** (1 an)

- 600g de courgettes
- 1 petit bulbe de fenouil
- Beurre

### **Préparation**

- Epluchez le fenouil au couteau économe, lavez puis émincez.
- Lavez bien les courgettes et coupez-les en dés sans les peler.
- Mettez le tout dans une casserole, versez de l'eau à hauteur et faites cuire doucement pendant 25 à 30mn (ou 10mn en autocuiseur).
- Egouttez en pressant légèrement les légumes.
- Prélevez la quantité nécessaire au bébé et passez-la au mixer.
- Pour le repas familial, mixez le reste des légumes. Salez, poivrez, et ajoutez le beurre.

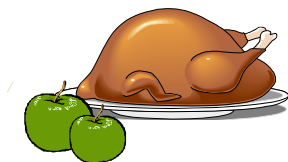




# Les recettes de Vivi

## **PINTADE aux POMMES** (8 mois)

- 1 petite pintade vidée et bridée
- 1 petit suisse
- 5 pommes reinettes
- Beurre
- 1 pointe de cannelle

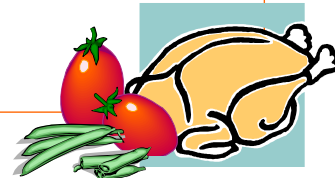


### **Préparation**

- Mettez le petit suisse dans la pintade et faites cuire celle-ci au four si possible à la broche.
- Pendant ce temps, pelez les pommes, éliminez cœurs et pépins et coupez les fruits en quartiers.
- Mettez-les dans une casserole avec une pincée de cannelle et 2 cuillères à soupe d'eau.
- Faites cuire 15 à 20mn à couvert.
- Pour le bébé mixé 1 pomme cuite et un peu de pintade.
- Pour le repas familial, servez la pintade rôtie entourée des quartiers de pommes, légèrement passés au beurre. Salez, poivrez.

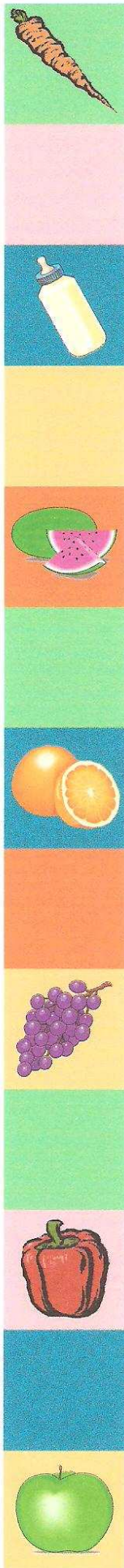
## **POULET aux HARICOTS VERTS et TOMATES** (1 an)

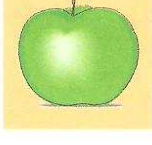
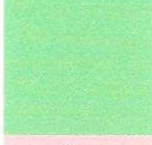
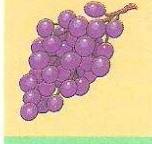
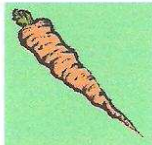
- 1 poulet
- 600g de haricots verts
- 200g de tomates fraîches
- 1 cuillère à café de persil haché
- 1 petit oignon
- Beurre



### **Préparation**

- Faites rôtir le poulet au four.
- Epluchez et lavez les haricots verts. Coupez-les en tronçons.
- Lavez et pelez les tomates. Epépinez-les et concassez la chair.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Mettez ces légumes dans une casserole avec ½ litre d'eau et faites cuire 20 minutes à feu doux. Éliminez l'excès d'eau.
- Mixez la quantité nécessaire au bébé avec un peu de liquide de cuisson et 10g de blanc de poulet.
- Pour le repas familial, ajoutez un peu de beurre aux légumes. Salez, poivrez.





# Les recettes de Vivi

## **Cabillaud au gratin de pommes de terre et chou-fleur** (1 an)

- 500g de cabillaud en darnes
- 400g de pommes de terre
- ½ chou-fleur
- 1 dl de lait
- 30g de gruyère râpé
- 20g de beurre



### **Préparation**

- Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en cubes.
- Lavez le chou-fleur et divisez les bouquets.
- Faites cuire ces légumes 10mn à la vapeur en autocuiseur.
- Prélevez la part du bébé et passez-la au mixer en ajoutant 2 cuillères à soupe de lait et du gruyère râpé.
- Faites cuire le cabillaud 15mn au four Th 6-7.
- Emiettez 10g de poisson pour le bébé.
- Pour le repas familial, réduisez le reste des légumes en purée en ajoutant un peu de lait. Salez, poivrez. Disposez la purée dans un plat à gratin et parsemez de gruyère râpé et de quelques noisettes de beurre. Passez 5mn sous le gril du four et servez avec le cabillaud.

## **MERLAN au CONCOMBRE et au YAOURT** (9 mois)

- 500g de filets de merlan
- 1 concombre
- 1 yaourt
- 1 cuillère à café d'estragon frais ciselé
- Beurre
- Le jus d'un citron



### **Préparation**

- Faites cuire les filets de merlan à la vapeur en autocuiseur (jusqu'au début de rotation de la soupape).
- Lavez le concombre, éliminez les extrémités ainsi que le cœur et les pépins et coupez la chair en dés.
- Plongez ceux-ci dans l'eau et faites cuire pendant 5mn à partir de l'ébullition. Egouttez-les.
- Ajoutez le yaourt et l'estragon.
- Prélevez la part de bébé et passez au mixer avec un peu de poisson.
- Pour le repas familial, servez le poisson avec un peu de beurre et de jus de citron. Salez et poivrez le concombre au yaourt.

# Les recettes de Vivi

## Les desserts de Vivi.

### **COMPOTE de PECHES BLANCHES et JAUNES** (6 mois)

- 3 pêches blanches
- 2 pêches jaunes
- ½ dl d'eau
- 1 cuillère à soupe de sucre
- quelques gouttes de citron



### **Préparation**

- Pelez les pêches. Éliminez les noyaux.
- Mettez les fruits dans une casserole avec l'eau, le sucre et le jus de citron.
- Faites cuire 15mn environ.
- Passez la part de bébé au mixer.
- Pour le reste de la famille, servez les pêches pochées avec de la glace à la vanille.

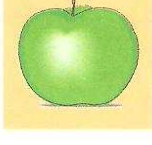
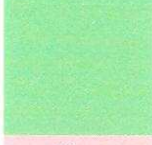
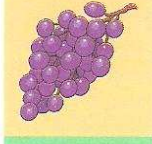
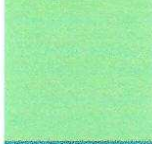
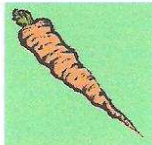
### **PAVES de SEMOULE aux POMMES** (1 an)

- 80g de semoule
- ½ l de lait
- ½ cuillère à café de vanille liquide ou une pincée de cannelle
- 450g de pommes
- 2 cuillères à soupe rases de sucre



### **Préparation**

- Faites bouillir le lait avec le sucre et la vanille puis versez-y la semoule en pluie.
- Laissez cuire 10 à 15mn à feu doux en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la semoule ait absorbé tout le lait.
- Pelez les pommes, éliminez cœurs et pépins. Coupez la chair en petits cubes et faites cuire 10mn dans très peu d'eau.
- Egouttez-les si nécessaire et réduisez en purée fine au mixer.
- Mêlez cette purée à la semoule et versez la préparation dans un moule plat beurré.
- Faites dessécher 10mn à four moyen (200°C) puis dé coupez comme des pâtes de fruits.
- Servez tel quel ou avec un peu de confiture de framboises.



# Témoignage de Vivi

## Petites expériences personnelles.

### « Vivi n'aime pas la soupe »

Quand j'étais petite, il était de notoriété dans toute ma famille, que je n'aimais pas la soupe : « Mange ta soupe Vivi, ça fait grandir »...

Je finissais souvent mon assiette, seule dans la cuisine, alors que le reste de la famille dînait dans la salle à manger.

Je ne suis pas traumatisée par cette façon de faire et le sujet n'est pas celui là. En fait, mes parents n'étaient pas conscients, que ma répulsion pour la soupe ne venait pas de son goût, mais de sa texture, je devrais plutôt dire de sa fluidité.

En effet, ce mets, plutôt liquide, décourageait beaucoup la petite fille que j'étais, dans l'acquisition de son autonomie. Je n'aimais pas cette nourriture qui ne tenait pas à la cuillère et retombait, au mieux dans mon assiette, sans atteindre ma bouche.

Forte de cette expérience, j'ai toujours préparé aux enfants une soupe bien consistante que je rallongeais avec du lait suivant le goût de chacun.

### « Didi n'en veut plus »

Quand ma fille Gaédic était petite, elle n'avait pas beaucoup d'appétit et privilégiait les laitages et les mets sucrés, triait la nourriture dans son assiette et refusait catégoriquement certains aliments.

Craignant un déséquilibre dans son alimentation, le moment du repas était devenu un calvaire pour toute la famille.

Son père et moi, désireux de retrouver un repas détendu et le plaisir de se retrouver à table, nous décidâmes :

- de lui servir de petites quantités de nourriture
- de ne pas l'obliger à finir son assiette
- de montrer l'exemple (manger, nous aussi, de tout)
- de ne pas se fâcher
- de l'obliger à goûter, elle-même, chaque plat proposé au menu...

... en revanche si elle ne goûtait pas du tout :

- le repas s'arrêtait là pour elle

et aussi, qu'il n'y aurait jamais

- de plat de remplacement
- augmentation de la quantité des aliments appréciés.

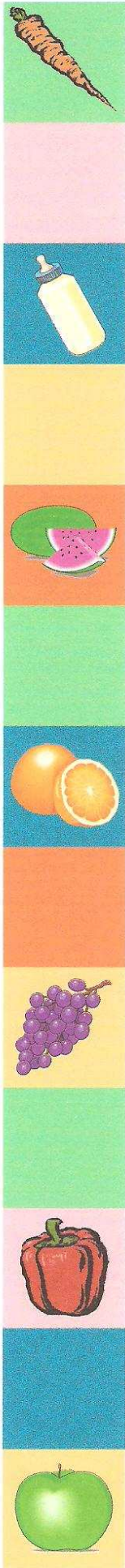
Le message à lui faire passer était : « Je comprends que tu n'aies plus faim » sous entendu : « Tu n'as plus faim non plus pour le dessert ».

Nous avons appliqué ce contrat et les choses sont vite rentrées dans l'ordre.

Gaédic a maintenant 22 ans, nous parlons parfois avec elle de ce moment difficile. Elle dit s'en souvenir sans rancune et qu'elle aime maintenant beaucoup d'aliments. Elle a conservé son petit appétit mais apprécie les repas conviviaux et s'initie à la cuisine asiatique : Elle nous prépare de succulents repas.







# ANNEXES

## L'Alimentation des 0-2 ans.

### Quand introduire les différents aliments

**0 à 6 mois**  
**Allaitement maternel ou lait 1<sup>er</sup> âge**  
 Alimentation exclusivement lactée recommandée jusqu'aux 6 mois de l'enfant. L'allaitement maternel peut se poursuivre au-delà de 6 mois.

**5 mois**  
**Lait maternel - lait 2<sup>e</sup> âge**  
 500 ml mini indispensable jusqu'à 1 an

**6 mois**  
**Yaourts, fromage blanc, petits suisses**  
 Préférer les laitages naturels à ceux contenant du sucre  
**Fruits en compotes ou petits pots**  
 Éviter fraises et fruits exotiques (kiwi, papaye, ananas, banane...) avant 18 mois car allergisants.

**6 mois**  
**Légumes verts en purée ou petits pots**  
 Éviter les légumes forts et durs à digérer avant les 1 an (choux, oignons, poivrons). Carottes et épinards : uniquement en petits pots jusqu'à 8 mois.  
**Farine sans gluten**

**8 mois**  
**Viande, poisson, jaune d'œuf dur**  
 Attention : 5g (1 cuillère à café) au début, 15 g (3 cuillères à café) à 1 an, 30g à 2 ans.

**9 mois**  
**Pain, petites pâtes, semoule, pommes de terre, tapioca, farine avec gluten**  
**Fruits crus bien mûrs**  
**Fromage à pâte pressée cuite**  
 Gruyère, emmental, beaufort, comté... Attendre les 1 an pour introduire ceux au lait cru ou contenant des moisissures.  
**Huile, beurre cru**  
 1 noisette de beurre, 1/2 cuillère à café d'huile de temps en temps au début.

**12 mois**  
**Lait de vache entier ou demi-écrémé**  
**Légumes crus**  
**Jaune et blanc d'œuf**  
**Riz**

**18 mois**  
**Légumes secs**

**6 mois** Exemple : 6 mois = 6 mois révolus = après la date anniversaire du 6<sup>e</sup> mois

Conseil général du Finistère - Conception : F. Demaille / B. Delina - Source : Codes 29 - Mai 2007



# ANNEXES

## L'Alimentation à partir de 2 ans.



### Répartition journalière des aliments



#### > Petit-déjeuner - 25 % de l'apport énergétique total

- Lait ou produit laitier.
- Pain ou céréales.
- Fruit cru ou jus de fruits pressés.
- Boisson chaude ou froide.
- Beurre, confiture, compote.

Les produits sucrés sont à consommer avec modération

#### > Déjeuner - 30 à 40% de l'apport énergétique total

- Une crudité : un fruit ou un légume cru + huile.
- Un plat protidique : viande, poisson ou œuf (10 g par jour et par année d'âge).  
*exemple : un enfant de 5 ans ne doit pas consommer plus de 50 grammes de viande, de poisson ou un œuf par jour.*
- Un féculent et/ou un légume vert cuit.
- Un produit laitier : fromage ou yaourt ou fromage blanc ou lait dans les préparations.
- Du pain et de l'eau.

#### > Goûter - 10 à 15 % de l'apport énergétique total

- Choisir au moins 2 aliments, sans oublier l'eau
- Un produit laitier.
  - Du pain ou des céréales.
  - Un fruit cru ou cuit.
  - Des produits sucrés en quantité modérée.

Les prises alimentaires en dehors des repas ne sont pas nécessaires sauf 1 fruit éventuellement dans la matinée si l'enfant n'en n'a pas consommé au petit déjeuner

#### > Dîner - 25 à 30 % de l'apport énergétique total

- Une crudité : un fruit ou un légume cru + huile.
- Un plat de protéine en complément éventuel selon la part du déjeuner.
- Un féculent et/ou un légume vert cuit.
- Un produit laitier : fromage ou yaourt ou fromage blanc ou lait dans les préparations.
- Du pain et de l'eau.



# ANNEXES

## Les produits sucrés

### Les équivalences en sucre

1 sucre = 5g = 1 cuillère à café de sucre en poudre



> Repères	Equivalence en nombre de sucres
Yaourt sucré	2
Yaourt aromatisé	3
Yaourt aux fruits	4
Yaourt «crèmeux» aux fruits	4
Petit suisse aux fruits (2 x 50 g)	3
Crème dessert au chocolat	5
Crème dessert au lait infantile (130 g)	3
Barre chocolat fourrée au caramel (58 g)	7
Barre chocolat caramel et cacahuètes (60 g)	6
Barre chocolat fourrée au lait (13 g)	2
Céréales soufflées au chocolat (40 g)	3
Muesli au chocolat (40 g)	2
Confiture (1 petite cuillère soit 20 g)	4
Pâte à tartiner chocolat (1 cuillère à soupe soit 30 g)	6
3 petits beurres (20 g)	1
Une brioche fourrée (40 g)	4
Soda (33 cl)	8

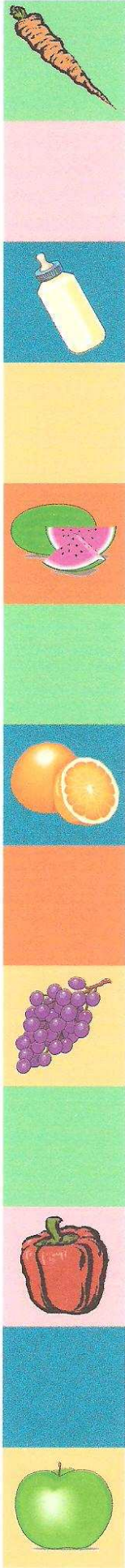
Dans une alimentation équilibrée, un enfant de :

- 1 an peut consommer de 0 à 5 sucres par jour.
- 3 ans peut consommer de 0 à 6 sucres par jour.
- 6 ans peut consommer de 0 à 8 sucres par jour.

Conseil général du Finistère - Conception: F. Demaille / B. Delina - Source : Codes 29 - Mai 2007







# ANNEXES

## Fruits et légumes de saison.

### La fraîche attitude c'est la moitié en fruits et légumes frais

#### Automne

23 septembre-21 décembre

**PETITES ASTUCES POUR CUISINER**

Pour préparer vos champignons, coupez les pieds et nettoyez-les à l'aide d'un torchon. Si nécessaire passez-les rapidement sous un filet d'eau mais sans les laisser tremper !

Pensez à arrasser vos quartiers de pommes de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Pour tester la cuisson du potiron, enfoncez une lame de couteau dans la chair.

Achetez les noires encore un peu fermes et laissez-les s'affiner dans un compotier.

Pour faciliter sa digestion, pensez à le blanchir avant de le cuire à découvert.

La présence de «pruine», léger voile blanc sur le raisin, est un gage de fraîcheur. Au moment de le consommer, il suffit de le passer rapidement sous l'eau du robinet.

**CONSERVATION**

1-2 jours

7-8 jours  
4-6 semaines

4-5 jours

quelques jours

3 jours

3-4 jours  
5 jours

**PETITES ASTUCES POUR CUISINER**

Pour varier les assaisonnements de vos salades, pressez une orange et utilisez son jus pour faire la sauce.

Inutile de les laver et les essuyer. Il suffit d'en couper la base et d'ôter les premières feuilles, elles seront ainsi prêtes à cuisiner.

Coupez-les en deux et mangez-les à la petite cuillère, comme des creus à la coque.

Une carotte ajoutée à un fond de sauce permet d'éviter l'ajout de farine pour l'épaissir.

Pour les découper facilement, coupez-les en 4, retirez au couteau le centre un peu dur, puis séparez la chair de l'écorce, comme on le ferait pour des melons.

Pour bien nettoyer le poireau, il suffit de le fendre en croix sur les 2/3 de la longueur et de le passer sous l'eau.




↑ 6 jours

↑ 1-2 jours  
6 jours

↑ 7-8 jours

↑ 5 jours  
8 jours

↑ 5-8 jours

↑ 2-3 jours  
8 jours

**CONSERVATION**

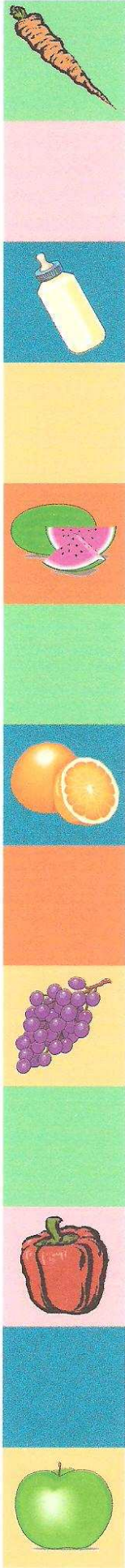
Bac à légumes du réfrigérateur

Température ambiante

**Les fruits et légumes frais, c'est bon toute l'année, mais c'est encore meilleur en pleine saison !**

Le Public Système M1 - Aptitel - 2007





# ANNEXES

## Fruits et légumes de saison. Suite

### La fraîche attitude c'est la moitié en fruits et légumes frais

**Printemps**  
21 mars-20 juin

**Été**  
21 juin-22 septembre

PETITES ASTUCES POUR CUISINER	CONSERVATION	PETITES ASTUCES POUR CUISINER	CONSERVATION
<p>Ne stockez pas vos cerises dans le réfrigérateur car elles n'apprécient pas le froid.</p> <p>Gardez les fanes pour faire une délicieuse soupe «à petit prix» : cuire 15 mn à l'eau salée avec 2 pommes de terre. Mixez le tout.</p> <p>Pour les laver, passez-les simplement sous l'eau du robinet avant de les équeuter. Elles conservent ainsi toutes leurs vitamines et leur saveur.</p> <p>Pour les peler à vif, mettez-les 15 mn au congélateur. La peau se détachera plus facilement.</p> <p>Faites-en des «mouillettes» originales et délicieuses pour des œufs à la coque.</p> <p>Il n'est plus nécessaire de le faire dégorger ni de l'éplucher. Coupé en dés, il apporte du croquant à un plat de spaghetti.</p>	<p>3-4 jours 5 jours</p> <p>3-4 jours</p> <p>1 jour 2 jours</p> <p>10 jours</p> <p>1 jour 2-3 jours</p> <p>4-5 jours</p>	<p>Pour les peler plus facilement, plongez-les 20 secondes dans l'eau bouillante et passez-les sous l'eau froide.</p> <p>Pour varier les plaisirs, dégustez votre melon sous forme de billes à l'aide d'une cuillère parisienne.</p> <p>Pour retirer leur peau facilement, trempez-les 30 secondes dans l'eau bouillante.</p> <p>Lavez-la toujours à l'eau glacée pour préserver son croquant.</p> <p>Il peut aussi se déguster cuit quelques minutes à la vapeur puis légèrement épicé. Il devient alors une savoureuse garniture.</p> <p>Farinez-les avant de les poêler, elles sont ainsi croquantes et peu grasses.</p>	<p>1-2 jours 3-4 jours</p> <p>2-6 jours</p> <p>3-4 jours</p> <p>1-2 jours</p> <p>4-5 jours 7-8 jours</p> <p>4-5 jours</p>

Refrigerateur

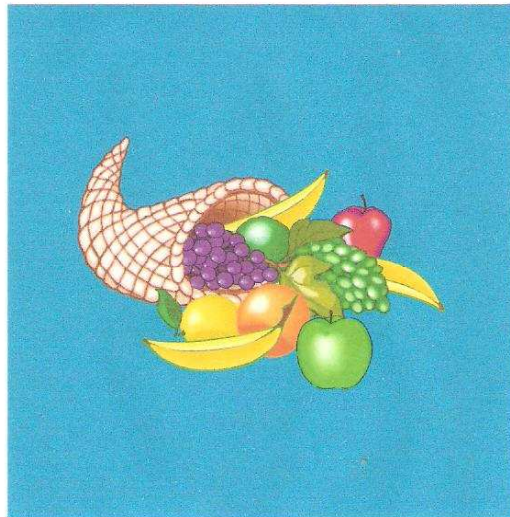
Refrigerateur

Refrigerateur

Refrigerateur

Refrigerateur

Les fruits et légumes frais, c'est bon toute l'année, mais c'est encore meilleur en pleine saison !



Recettes collectées auprès des Assistantes Maternelles de la  
Communauté de Communes du Pays de Châteaulin et du Porzay  
Mise en pages : Sylvie OGER