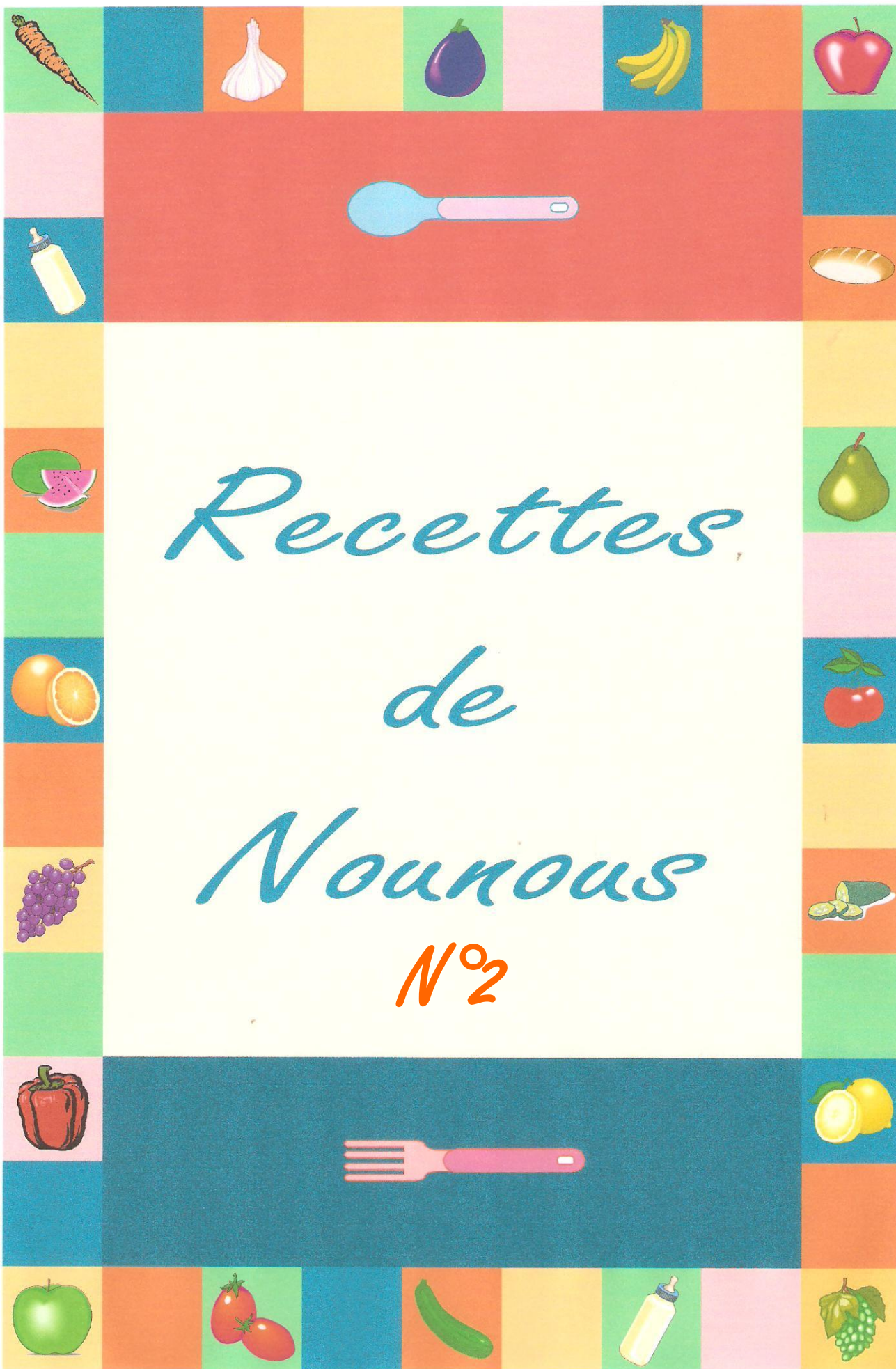


*Recettes,
de
Nourous
N°2*

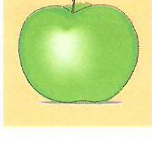
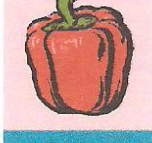
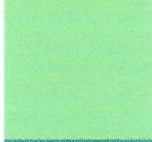


Recettes de Nounous



Sommaire :

	Pages
Introduction	1
Les recettes de Bénédicte	2 à 7
Bouillie de carottes au tapioca.....	2
Bouillon de légumes.....	2
Potage de cerfeuil.....	3
Soupe de potiron.....	3
Soupe rose.....	4
Velouté de tomates.....	4
Velouté printanier.....	5
Potage à l'oseille.....	5
Potage aux lentilles.....	6
Soupe aux pois cassés.....	6
Témoignage.....	7
Les recettes de Corinne	8 à 9
Soufflé à l'emmental.....	8
Galettes de légumes.....	8
Madeleines sucrées.....	9
Sablés de Noël.....	9
Les recettes de Vivi	10 à 16
Potage au cresson et aux fines herbes.....	10
Fromage blanc aux herbes.....	10
Soles à l'avocat.....	11
Jambon aux fruits.....	11
Purée de haricots verts au cerfeuil.....	12
Purée de courgettes aux herbes.....	12
Compote de pommes au miel.....	13
Bananes pochées au citron.....	13
Mousse de bananes à l'orange.....	13
Compote de pommes à la vanille.....	14
Mousse de pommes et fromage blanc au miel.....	14
Coulis d'ananas aux fruits de la passion et à la mangue.....	15
Teurgoule.....	15
Filet de cabillaud au yaourt et à l'aneth.....	16
Délice de pêches au pain d'épices.....	16
GUIDES	17
Le guide nutrition de la naissance à trois ans.....	17
Le guide des petits gourmets.....	17
Recettes de Nounous N°1.....	17



Recettes de Nounous

Introduction:

A l'occasion de la semaine du goût, nous sommes heureuses de renouveler l'expérience de l'an dernier et de vous proposer 29 nouvelles recettes. Parmi celles-ci vous découvrirez quelques recettes sur le thème de l'année : fruits exotiques et épices.

A travers l'alimentation du tout-petit se tisse une relation faite de joies, d'amour, de capital santé, de découvertes, et d'inquiétudes aussi.

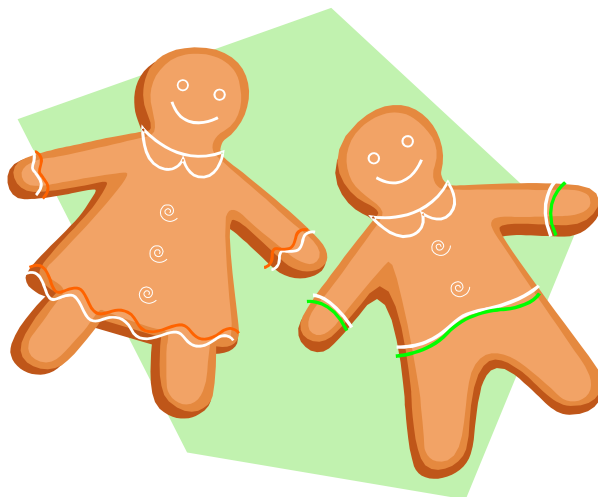
Par ces recettes faciles, nous espérons contribuer à l'initiation d'une variété de nouvelles saveurs et vous aider à bénéficier d'une alimentation saine, variée et adaptée au besoin de chacun.

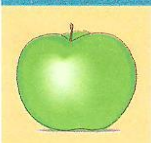
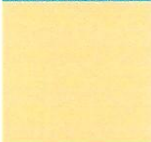
Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration de ce projet et plus particulièrement Mme Marie-Annick MORVAN diététicienne au CODES 29 (Comité Départemental d'Education pour la Santé) pour son aide : ses relectures et ses corrections ont permis d'affiner notre travail et apporté un gage de qualité à nos deux livrets de recettes.

Bon appétit à tous !

Information :

Les recettes vous sont proposées sans sel car il est conseillé de ne pas saler les plats proposés aux enfants avant 3 ans. Il faut également préciser que le goût de l'adulte est différent de celui de l'enfant et qu'il est donc normal de trouver fade le plat peu salé ou peu sucré présenté à l'enfant.





Les recettes de Bénédicte

Pour les plus petits et les plus grands, les soupes multicolores de Bénédicte.

Proportions pour 2 enfants.

BOUILLIE de CAROTTES au TAPIOCA (9 mois)

- 300ml d'eau
- 200g de carottes*
- 15g de tapioca



Préparation

- Laver et éplucher les carottes.
- Mettre les carottes dans une casserole et couvrir d'eau.
- Les cuire pendant 1 heure.
- Au ¾ de la cuisson, verser le tapioca en pluie.
- Remuer.
- Poursuivre la cuisson.
- Laisser tiédir.
- Mixer le tout.

Cette bouillie peut-être utilisée lors d'un régime antidiarrhéique du nourrisson.



BOUILLON de LEGUMES (9 mois)

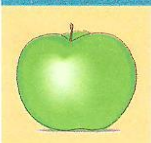
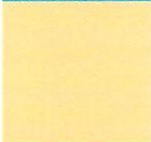
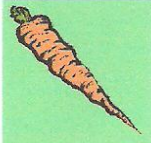
- 500ml d'eau
- 50g de carotte
- 50g de courgette
- Quelques feuilles de laitue
- 1 branche de persil

Préparation

- Eplucher la carotte et la courgette.
- Les couper en rondelles.
- Bien laver les feuilles de laitue et le persil.
- Mettre les légumes dans une casserole et couvrir d'eau.
- Cuire à feu doux pendant 2 heures.
- Filtrer et laisser tiédir.

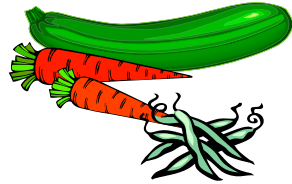
Ce bouillon peut remplacer l'eau du biberon.

*** Carottes et épinards uniquement en petits pots jusqu'à 8 mois. Au naturel, ils contiennent trop de nitrates.**



Les recettes de Bénédicte

Proportions pour 2 enfants.



POTAGE de CERFEUIL (9 mois)

- 250ml d'eau
- 30g de carotte
- 50g de haricots verts
- 50g de courgette
- 1 branche de cerfeuil

Préparation

- Laver les légumes.
- Peler la carotte.
- Effiler les haricots verts en cassant les pointes.
- Couper la carotte et la courgette en rondelles.
- Mettre les légumes dans une casserole et couvrir d'eau.
- Cuire à feu doux pendant 50 mn à 1 heure.
- Laisser tiédir puis mixer.

Ajouter une noix de beurre juste avant de servir.



Pour mes enfants c'était la soupe de crocodile parce qu'elle est verte.

SOUPE de POTIRON (9 mois)

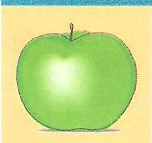
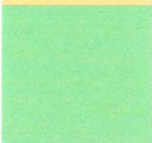
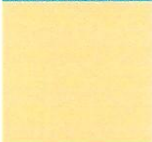
- 200g de potiron
- 300ml de lait 2^{ème} âge reconstitué
- 1 jaune d'œuf cuit écrasé
- 1 noisette de beurre



Préparation

- Laver, peler et épépiner le potiron et le couper en dés.
- Cuire 15 mn dans l'eau bouillante.
- Egoutter et mixer.
- Mélanger la purée de potiron avec le lait et le jaune d'œuf écrasé.
- Remettre à cuire 15 mn.
- Incorporer la noisette de beurre au moment de servir.

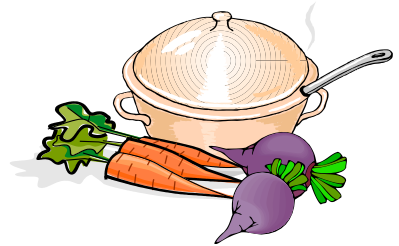
Le beurre peut-être remplacé par un peu de crème fraîche.



Les recettes de Bénédicte

Proportions pour 2 enfants.

- SOUPE ROSE** (12 mois)
- 100g de betterave rouge crue
 - 30g de carotte
 - 25g de bœuf maigre haché
 - 300ml d'eau
 - 1 cuillère à soupe de fromage blanc



Préparation

- Laver les légumes.
- Peler et couper la betterave en petits dés.
- Peler et couper la carotte en rondelles.
- Former un steak avec la viande hachée.
- Mettre le tout dans l'eau froide.
- Mélanger et porter à ébullition.
- Réduire le feu et couvrir.
- Cuire pendant 1 heure.
- Mixer, passer au chinois et incorporer délicatement le fromage blanc.

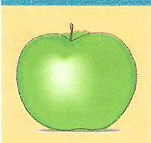
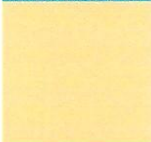
Avant de mixer, je conserve 2 rondelles de carottes et des dés de betterave pour faire un visage dans l'assiette des plus grands.



- VELOUTE de TOMATES** (12 mois)
- 2 tomates bien mûres
 - 300ml d'eau
 - 4 cuillères à soupe de lait concentré
 - 1 cuillère à soupe de crème de riz

Préparation

- Laver les tomates et les plonger dans l'eau bouillante 1 mn.
- Les égoutter et les peler.
- Mettre la pulpe de tomate dans un peu d'eau et cuire 10 mn.
- Mixer et passer au chinois pour éliminer les pépins.
- Ajouter la crème de riz délayée dans le lait et cuire 5 mn à petit feu sans cesser de remuer.



Les recettes de Bénédicte

Proportions pour 2 enfants.



VELOUTE PRINTANIER (12 mois)

- 50g de petits pois écosés
- 50g de carotte
- 50g de haricots verts
- 4 à 5 feuilles d'oseille*
- 300ml d'eau
- 1 branche de persil

Préparation

- Laver les légumes.
- Eplucher la carotte et la couper en rondelles.
- Ciseler les feuilles d'oseille et effiler les haricots verts.
- Cuire tous les légumes dans l'eau bouillante pendant 25 mn environ.
- Mixer.

POTAGE à L'OSEILLE* (12 mois)

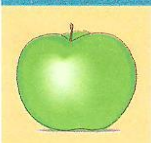
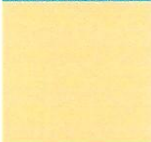
- 50g de jeunes feuilles d'oseille
- 150g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe de crème
- 300ml d'eau



Préparation

- Laver les légumes.
- Ciseler l'oseille.
- Peler et couper les pommes de terre en dés.
- Verser le tout dans une casserole avec l'eau.
- Cuire à petit feu environ 35 mn.
- Passer au moulin à légumes.
- Remettre dans une casserole et ajouter la crème.

***Rappel :**
Introduction des légumes forts en goût à partir de 12 mois : chou blanc, chou vert, chou de Bruxelles, chou-fleur, brocoli, artichaut, navet, céleri, fenouil, oignon, échalote, poivron, etc.



Les recettes de Bénédicte

Proportions pour 2 enfants.

POTAGE aux LENTILLES* (18 mois)

- 50g de lentilles
- 20g de carotte
- 1 branche de persil
- 1 petit brin de thym
- 500ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche



Préparation

- Laver les légumes.
- Trier les lentilles.
- Peler et couper la carotte en rondelles.
- Mettre les légumes et les herbes dans une casserole avec l'eau.
- Porter à ébullition sur feu vif, réduire le feu et cuire 1h à feu doux.
- Retirer le brin de thym et mixer.

Mettre la crème au fond de l'assiette puis délayer avec le potage.



SOUPE aux POIS CASSES* (18 mois)

- 20g de pois cassés
- 40g de carotte
- 30g de poireau
- 1 litre d'eau
- Un peu de persil haché

Préparation

- Mettre les pois cassés dans l'eau.
- Porter à frémissement pendant environ 1 heure.
- Laver les autres légumes.
- Peler et couper la carotte en rondelles.
- Couper le poireau en julienne.
- Ajouter les légumes et le persil aux pois cassés.
- Cuire encore ¼ heure.
- Passer le tout au mixeur.

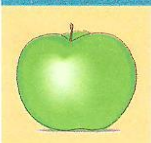
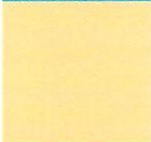
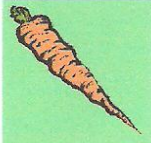
***Rappel :**
*Introduction des légumes secs à partir de 18 mois :
 lentilles, haricots secs, pois cassés, etc.*



Témoignage de Bénédicte

*Quelques années plus tard, les couleurs sont restées.
Et, quand je dis qu'au repas il y aura de la soupe,
On me répond : Laquelle ? La rose, la verte, la blanche... ?
Chez moi, la soupe ce n'est pas pour grandir,
Mais mettre des couleurs dans les petits ventres,
Pour que les enfants soient tous joyeux,
Et faire la fête.*





Les recettes de Corinne

Corinne vous propose ses recettes gourmandes.



SOUFFLE à L'EMMENTAL (2 ans)
 Pour 4 personnes

- 75g de beurre
- 50g de farine
- 25cl de lait entier
- 4 œufs
- 100g d'emmental râpé

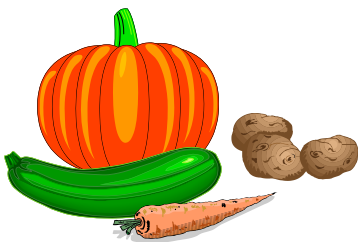
Préparation

- Séparer les jaunes et les blancs d'œufs.
- Monter les blancs d'œufs en neige.
- Mettre le beurre à fondre dans une casserole.
- Ajouter la farine, bien mélanger.
- Hors du feu ajouter le lait et mélanger.
- Remettre sur le feu et ajouter les jaunes d'œufs et le fromage râpé.
- Mélanger, puis ajouter les blancs d'œufs montés en neige.
- Bien mélanger sans casser les blancs.
- Verser le mélange dans un plat à soufflé.
- Mettre au four 20 mn à 180°C

Les enfants adorent avec une petite salade.

GALETTES de LEGUMES (18 mois)
 Pour 4 personnes

- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de farine



Préparation

- Laver, éplucher et râper la carotte et la courgette.
- Mélanger l'œuf avec la farine.
- Ajouter les légumes râpés.
- Dans une poêle faire chauffer un peu d'huile.
- Mettre à cuire des petits tas de légumes en forme de galettes aplaties.
- Retourner les galettes.
- Servir quand les deux faces sont un peu dorées.

Voici une recette pour les enfants qui n'aiment pas trop les légumes. Il est possible d'utiliser d'autres légumes : potiron, pomme de terre, etc. ...

Les recettes de Corinne

Les plaisirs sucrés de Corinne.

MADELEINES SUCREES (18 mois)

Pour 20 madeleines

- 125g de sucre
- 125g de beurre
- 125g de farine
- 2 œufs
- 3 sachets de sucre vanillé
- Quelques gouttes de fleur d'oranger



Préparation

- Faire fondre le beurre.
- Séparer les blancs et les jaunes d'œufs.
- Monter les blancs en neige.
- Mélanger le sucre avec les jaunes d'œufs.
- Ajouter le beurre fondu, la farine, la fleur d'oranger et le sucre vanillé.
- Après avoir bien mélangé, ajouter les blancs d'œufs montés en neige.
- Verser le mélange dans des moules à madeleines.
- Mettre au four, 15 mn à 180°C.
- Regarder de temps en temps : les madeleines doivent être juste moelleuses. Trop cuites, elles seront dures à manger.



SABLES de NOEL (2 ans)

Pour 15 à 20 sablés

- 3 verres de farine
- 1 verre de sucre
- ½ verre d'amande* en poudre
- 125g de beurre ramolli
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de cannelle

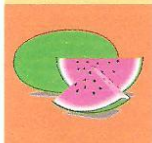
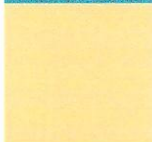
***Attention aux allergies.**

Préparation

- Mélanger le tout.
- Etaler la pâte sur un plan de travail fariné.
- Découper avec des emporte-pièce aux formes de Noël.
- Mettre 15 à 20 mn au four thermostat 8 (240°C)

Corinne fait cette recette avec les enfants.





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 au CRESSON et FINES HERBES (12 mois)

- 1/2 botte de cresson
- 200g de pommes de terre
- 2 branches de persil
- 2 branches de cerfeuil
- 1 litre d'eau
- 1 noisette de beurre
- 1 cuillère à soupe de crème



Préparation

- Eliminer les tiges de cresson.
- Nettoyer soigneusement le cresson et les herbes à l'eau citronnée.
- Peler les pommes de terre, les laver et les couper en petits dés.
- Mettre le tout dans un autocuiseur avec l'eau.
- Faire cuire 10 mn puis ajouter le beurre.
- Prélever la quantité nécessaire au bébé et la passer au mixeur.
- Pour le repas familial, ajouter la crème, saler, poivrer.



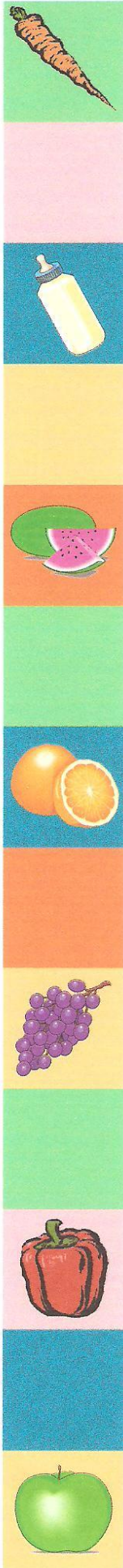
FROMAGE BLANC aux HERBES (18 mois)

- 250g de fromage blanc
- 1 bouquet de ciboulette ciselée
- 1/4 de bouquet de persil
- 1/4 de bouquet de cerfeuil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre

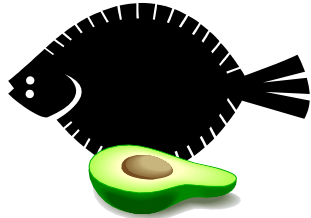
Préparation

- Hacher les fines herbes.
- Ajouter le fromage blanc et tous les autres ingrédients.
- Mixer.
- Prélever une petite quantité pour votre bébé.
- Pour le repas familial, saler, poivrer.

Servir avec des bâtonnets de crudités, une terrine de poisson ou un écrasé de pommes de terre.



Les recettes de Vivi



SOLES à L'AVOCAT (18 mois)

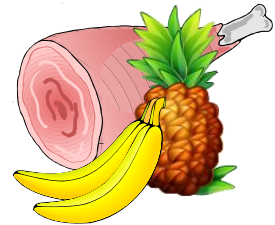
- 2 beaux filets de sole ou limande
- 2 avocats mûrs*
- 100g de fromage blanc
- 1 cuillère à café d'aneth hachée
- Du thym
- Le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Faire cuire les filets de soles avec un peu de thym à la vapeur en autocuiseur, jusqu'à la mise en rotation de la soupape.
- Prélever la chair des avocats et la mixer avec le fromage blanc, le jus de citron et l'aneth.
- Prélever un peu de sole pour le bébé et mixer.
- Servir avec un peu de mousse d'avocat.
- Pour le repas familial, verser un filet d'huile d'olive sur les soles et servir avec la mousse d'avocat assaisonnée de sel et de poivre.

JAMBON aux FRUITS (18 mois)

- 3 tranches épaisses de jambon blanc
- 2 bananes
- ½ ananas frais*
- Quelques gouttes de jus de citron

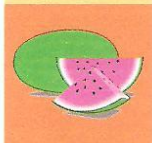
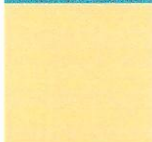


Préparation

- Peler les bananes.
- Eplucher l'ananas (enlever la peau, le cœur et les yeux).
- Couper les fruits en morceaux.
- Passer la part du bébé au mixeur avec quelques gouttes de jus de citron.
- Couper un peu de jambon en tous petits dés ou le mixer avec la purée de fruits.
- Pour le repas familial, poêler le jambon et les fruits avec un peu de beurre. Servir avec du riz.

*Rappel :

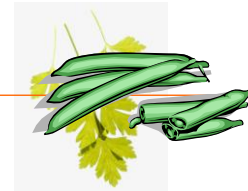
Eviter fraises et fruits exotiques (kiwi, papaye, ananas, mangue fruits de la passion, etc. ...) avant 18 mois car allergisants.



Les recettes de Vivi

PUREE de HARICOTS VERTS au CERFEUIL (6 mois)

- 800g de haricots verts frais ou surgelés
- 2 branches de cerfeuil
- 50ml de lait 2^{ème} âge reconstitué
- 1 noix de beurre



Préparation

- Eplucher et laver les haricots verts.
- Hacher le cerfeuil.
- Faire cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée 10 mn à l'autocuiseur.
- Prélever la quantité nécessaire au bébé, couper en tronçons et passer au mixeur avec le lait et une pincée de cerfeuil.
- Pour le repas familial, servir les haricots restants avec un peu de beurre et de cerfeuil haché. Saler, poivrer.



PUREE de COURGETTES aux HERBES (6 mois)

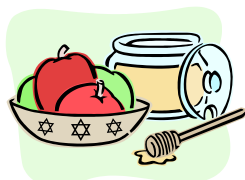
- 700g de courgettes
- 1 cuillère à café de persil haché
- 1 cuillère à café de cerfeuil haché
- ½ cuillère à café d'estragon haché
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 noix de beurre

Préparation

- Laver soigneusement les courgettes et les couper en cubes.
- Les faire cuire à la vapeur pendant 8 à 10 mn.
- Prélever la part du bébé et la passer au mixeur avec une pincée d'herbes.
- Pour le repas familial, mixer le reste des courgettes avec le fromage blanc, le beurre, les herbes, sel et poivre.

Les recettes de Vivi

Les desserts de Vivi



COMPOTE de POMMES au MIEL (6mois)

- 4 pommes reinette
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de miel

Préparation

- Peler les pommes, éliminer le cœur et les pépins
- Couper la chair en lamelles et faire cuire à couvert avec l'eau pendant 15 mn.
- Réduire en purée au mixeur en ajoutant le miel.

BANANES POCHEES au CITRON (6 mois)

- 3 bananes
- Quelques gouttes de jus de citron



Préparation

- Plonger les bananes épluchées dans l'eau bouillante
- Faire cuire 5 mn.
- Egoutter et mixer la quantité choisie pour le bébé avec quelques gouttes de jus de citron.
- Vous pouvez aussi cuire les bananes dans leur peau au gril ou au four traditionnel.



MOUSSE de BANANES à L'ORANGE (9 mois)

- 3 bananes bien mûres
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- Le jus d'une belle orange
- Quelques gouttes de jus de citron

Préparation

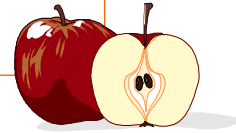
- Peler les bananes et passer la chair au mixeur avec les autres ingrédients.
- Mettre la mousse quelques minutes au frais avant de servir.



Les recettes de Vivi

COMPOTE de POMMES à la VANILLE (6 mois)

- 4 pommes reinette
- ½ gousse de vanille
- 100 ml d'eau



Préparation

- Peler les pommes, éliminer le cœur et les pépins
- Couper les fruits en lamelles.
- Mettre les fruits dans une casserole avec l'eau et la vanille.
- Faire cuire à couvert et à feu doux pendant 20mn environ.
- En fin de cuisson éliminer la vanille.
- Passer un peu de pommes et de jus au mixeur pour le bébé.
- Pour le reste de la famille, servez les pommes avec quelques gouttes de jus de citron.

Mousse de Pommes et Fromage Blanc au Miel (6 mois)

- 2 belles pommes
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à café de miel

Préparation

- Peler les pommes, les couper en dés.
- Laisser cuire 10 mn avec un peu d'eau.
- Réduire les pommes en purée au mixeur.
- Ajouter le fromage blanc et le miel.
- Mélanger.
- Servir frais.





Les recettes de Vivi



COULIS de FRUITS EXOTIQUES (18 mois)

- 1 petit ananas*
- 1 mangue*
- 6 fruits de la passion*

Préparation

- Eplucher les fruits.
- Eliminer les yeux et le cœur de l'ananas, le noyau de la mangue.
- Couper la chair des fruits en morceaux et la passer au mixeur.
- Ajouter le jus passé des fruits de la passion.
- Pour le bébé : servir avec du fromage blanc ou des petits suisses.
- Pour le repas familial : servir avec des blancs d'œufs montés en neige et pochés, ou de la glace à la vanille ou un bavaois ou une génoise.

***Voir « Rappel » page 11.**

TEURGOULE (1 an)

Ce dessert traditionnel normand date de la fin du XVIIe siècle.

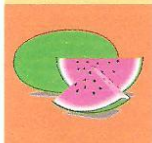
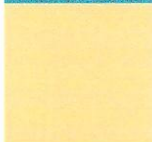
- 1 litre de lait entier
- 80g de riz rond non traité
- 80g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle.

Préparation

- Laver le riz rond et le jeter dans une terrine résistante au four.
- Verser le lait avec sa crème.
- Mélanger le sucre et la cannelle et l'ajouter au mélange.
- Mettre à four très doux (120°C) pendant environ 4 heures.

Pour savoir si le riz est cuit, soulever la peau qui s'est formée avec la pointe d'un couteau : la préparation doit être crémeuse.



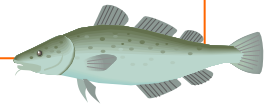


Les recettes de Vivi

Vivi vous propose ce menu de fête pour un nourrisson de 9 mois

FILET de CABILLAUD au YAOURT et à L'ANETH

- 10g de cabillaud
- 1 pomme de terre
- 1 branche d'aneth
- 2 cuillères à soupe de yaourt



Préparation

- Oter toute arête ou morceau de peau du poisson.
- Eplucher et laver la pomme de terre.
- Faire cuire la pomme de terre à la vapeur 20 mn.
- 5 mn avant la fin de la cuisson, ajouter le poisson.
- Quand tout est bien cuit, passer au mixeur.
- Mélanger la purée obtenue avec le yaourt et l'aneth finement ciselée.

Vous pouvez varier les plaisirs en remplaçant l'aneth par du cerfeuil, de la coriandre ou une petite pincée de cumin en poudre.



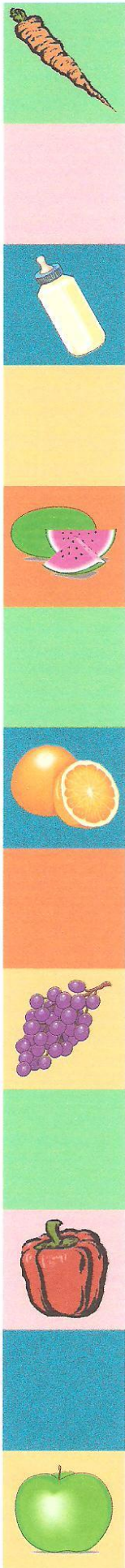
DELICE de PECHES au PAIN D'EPICES

- 1 petite pêche bien mûre ou au sirop
- ½ sachet de sucre vanillé
- Quelques gouttes de jus de citron
- ½ tranche de pain d'épices

Préparation

- Peler la pêche, et ôter le noyau.
- Couper le fruit en morceaux.
- Mettre les morceaux dans une casserole avec le sucre vanillé et les quelques gouttes de jus de citron.
- Faire chauffer à feu doux pendant 10 mn.
- Réduire en purée au mixer en introduisant le pain d'épices en petits morceaux.
- Mixer intimement et servir.





GUIDES

- Le guide nutrition de la naissance à trois ans est téléchargeable sur le site de L'INPES :

<http://www.inpes.sante.fr/cfesbases/catalogue/pdf/890.pdf>



- «Le guide des petits gourmets» est téléchargeable sur le site du Conseil Général :

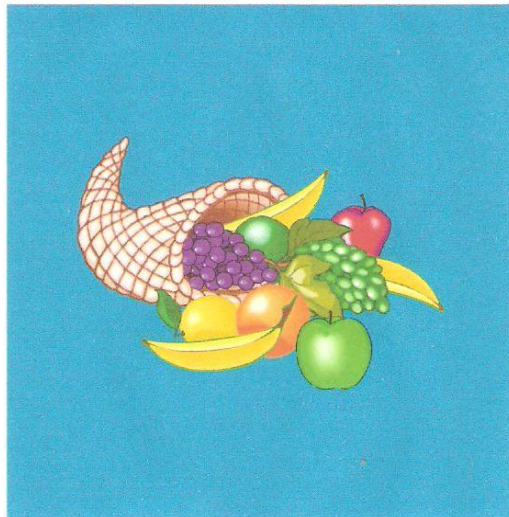
<http://www.cg29.fr/Nos-publications/Enfance-et-famille/Protection-maternelle-et-infantile/Guide-des-petits-gourmets/%28language%29fre-FR>



- Le premier fascicule de «Recettes de Nourous» est téléchargeable sur le site de Polysonnance :

www.polysonnance.fr





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