



BIEN MANGER *dès l'enfance*

DES RECETTES POUR PETITS ET GRANDS



SOMMAIRE

Recettes...

À PARTIR DE 4-6 MOIS P4

À PARTIR DE 8-9 MOIS P10

À PARTIR DE 12 MOIS P22

DES IDÉES DE MENUS À PARTIR DE 12 MOIS P32

LES FRUITS ET LÉGUMES PAR SAISON P34





BIEN MANGER & DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

.....

Dès la naissance, manger est une des activités préférées de l'enfant. Les habitudes alimentaires évoluent avec l'âge et les changements sont nombreux. L'alimentation est le premier médiateur de la relation parents/enfants, ce qui amène de nombreuses questions : à quel âge introduire de nouveaux aliments ? Comment réussir au mieux la diversification alimentaire ? Que donner à manger à son enfant ? Faut-il insister ?

.....

Ce guide propose des recettes et repères pour réussir la diversification alimentaire de l'enfant le plus sereinement possible. Vous trouverez la composition des repas selon la tranche d'âge de l'enfant, les apports nécessaires selon chaque catégorie d'aliments, ainsi que des conseils et astuces pour découvrir le plaisir de manger en famille !

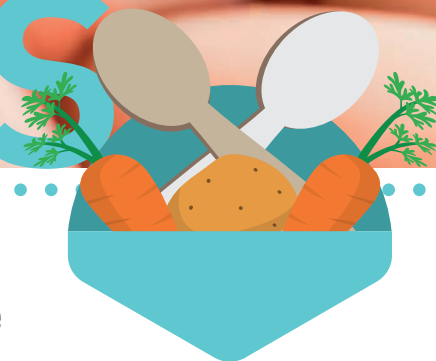
La diversification alimentaire

Elle correspond à l'introduction d'aliments autres que le lait et commence entre 4 et 6 mois.

- À ce jour, on considère qu'il n'y a pas d'ordre de préférence sucré/salé pour introduire les aliments (purée de légumes le midi, compote au goûter, etc.).
- Au début, proposez 1 légume à la fois pour aider votre enfant à se familiariser avec un nouveau goût ; par la suite, n'hésitez pas à faire des mélanges.
- En cas de refus d'un aliment, n'insistez pas et proposez-le à nouveau lors d'un autre repas : petit à petit (il faut parfois 8 à 10 essais), votre enfant acceptera ce nouvel aliment avec plaisir

4-6 MOIS

À partir de



La texture des purées sera mixée très lisse.

À chaque repas, n'oubliez pas d'ajouter **des matières grasses** : introduisez une puis deux cuillères à café d'huile végétale (colza, olive) et, de temps en temps, une noix de beurre ou de crème.

Dès que la purée de légumes et féculents est bien acceptée, on introduit les protéines (viande, poisson, œuf) qui viendront compléter le repas.

LA COMPOSITION DU REPAS



AU PETIT-DÉJEUNER & AU GOÛTER

1 TÉTÉE
OU 1 BIBERON
DE LAIT 2^E ÂGE
(210 à 240 ml)



AU DÉJEUNER



Purée de légumes mixés

> 50% de pomme de terre

+ 50% de légumes cuits à l'eau ou à la vapeur

1 seul légume à la fois : carottes,
haricots verts, épinards, courgettes,
blancs de poireaux, potiron...

+ matière grasse : 2 c. à café d'huile
(de colza / de noix / d'olive) ou 1 noix de beurre
ou 1 c. à café de crème fraîche

+ **2 c. à café de protéines mixées :**
viande bien cuite, poisson gras ou maigre
en alternance 2 fois par semaine,
œuf dur (jaune et blanc)

+ Compote de fruit(s)

> Sans sucres ajoutés ou réalisée maison
avec des fruits bien mûrs

Tous les fruits sont autorisés



AU DÎNER



1 TÉTÉE
OU 1 BIBERON DE LAIT 2^E ÂGE
(210 à 240 ml)

1

VELOUTÉ DE BUTTERNUT



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 1 kg de butternut (ou de potiron)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Muscade



Retirer l'écorce du butternut, **enlever** les graines et filaments, et couper la chair en cubes.

Peler et émincer l'oignon.

Chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen, y mettre l'oignon et **remuer** régulièrement.

Ajouter les cubes de butternut, **arroser** d'eau afin de couvrir les cubes.

Couvrir et laisser cuire 20 minutes environ.

Mixer le mélange en **ajoutant** la muscade et un peu d'eau si nécessaire (selon la consistance désirée).

L'astuce du chef

Vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe de crème fraîche si le menu n'en comporte pas par ailleurs.

Il est possible d'ajouter une pincée de sel afin d'augmenter la saveur des aliments

2

PURÉE DE COURGETTES



Ingredients

Pour 1 portion enfant

- 120 g de courgettes
- 120 g de pommes de terre
- 2 cuillères à café d'huile de Colza



Laver et essuyer les courgettes. À l'aide d'un économe ou éplucheur, retirer des bandes de peau et couper les courgettes en gros dés.

Peler les pommes de terre, les laver et les couper en gros cubes. Dans une casserole, **faire cuire** les pommes de terre et la courgette en cuisson vapeur.

À la fin de la cuisson, **égoutter et mixer**.

Ajouter la matière grasse.

L'astuce du chef

On peut remplacer la courgette par d'autres légumes très digestes comme **le potiron, les haricots verts, les carottes, les blancs de poireaux, les betteraves, les feuilles de blettes, les fonds d'artichauts**. La base est toujours la même : pomme de terre + légume + matière grasse.

3

PURÉE D'ÉPINARDS AU CABILLAUD



Ingredients

Pour 1 portion enfant

- 10 g de dos de cabillaud
- 250 g d'épinards frais ou 150 g d'épinards surgelés
- 120 g de pommes de terre
- 2 cuillères à café de crème



Laver les épinards, enlever la tige pour les épinards frais.

Laver et peler les pommes de terre, les couper en cubes.

Faire cuire les épinards, les pommes de terre et le poisson à la vapeur ou à l'eau.

Égoutter et mouliner, ajouter la crème.

L'astuce du chef

À cet âge, l'enfant mange 10 g de protéines cuites, l'équivalent de 2 cuillères à café.

Proposez-lui de la viande : **bœuf, veau, poulet, jambon blanc, filet de porc, gigot d'agneau...**

Du poisson : **colin, cabillaud, limande, sole, merlu...**

Il peut manger **1/4 d'œuf blanc et jaune!**

4

COMPOTE POMME & POIRE



Ingédients

Pour 1 portion enfant

- 125 g de pomme et de poire
(1/2 pomme et 1/2 poire)



Peler les fruits, ôter les pépins et les **couper** en gros dés.
Dans une casserole, **déposer** les fruits et **ajouter** un fond d'eau.
Laisser cuire quelques minutes à feu doux.
Lorsque les fruits sont cuits, **mixer** la compote.

L'astuce du chef

On peut remplacer la poire par d'autres fruits :
abricot, pêche, fraise, prune... Si la compote est
acide, vous pouvez ajouter un peu de sucre.
Il est possible d'ajouter 1/2 bâton de vanille
ou un peu de cannelle.



9 MOIS

À partir de

La texture devient moins lisse, la purée sera moulinée voire écrasée,
pour habituer l'enfant aux petits morceaux fondants.

Adaptez la texture aux capacités masticatoires de votre enfant : proposez-lui des petits morceaux fondants (ex : pommes de terre fondantes, des bananes bien mûres, etc.) dès que vous le jugerez prêt ; en général autour de 8 à 10 mois, parfois un peu plus tôt.

Ensuite, le repas du soir vient remplacer le biberon.

À la différence du repas du midi, le repas du soir ne contiendra pas de viande. N'hésitez pas à lui faire découvrir les épices et les herbes aromatiques !



LA COMPOSITION DU REPAS

AU PETIT-DÉJEUNER & AU GÔTER

1 TÉTÉE
OU 1 BIBERON
DE LAIT 2^E ÂGE
(240 ml environ)



AU DÉJEUNER

Purée de légumes
moulinsés ou fondants



> 50% de pomme de terre ou de légumineuses
(pois cassés, lentilles... au début en petite
quantité et bien mixés)

+ 50% de légumes cuits à l'eau ou à la vapeur

+ matière grasse : 2 c. à café d'huile
(de colza / de noix / d'olive) ou 1 noix de beurre
ou 1 c. à café de crème fraîche

+ 2 c. à café de protéines mixées :
viande bien cuite, poisson gras ou maigre
en alternance 2 fois par semaine,
œuf dur (jaune et blanc)

+ Compote de fruit(s)

> Sans sucres ajoutés ou réalisée maison
avec des fruits bien mûrs

Tous les fruits sont autorisés



AU DÎNER



Purée de légumes
moulinsés ou fondants
sans protéines

> 50% de pomme de terre ou de légumineuses

+ 50% de légumes cuits à l'eau ou à la vapeur

+ matière grasse : 2 c. à café d'huile (de
colza / de noix / d'olive) ou 1 noix de beurre
ou 1 c. à café de crème fraîche

ou potage avec petites pâtes et matière grasse

+ 1 produit laitier

> 150 ml de lait ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc
ou 2 petits suisses ou 20 g de fromage
(éviter les fromages au lait cru)



Et aussi :
un quignon de pain
et de l'eau



5

RILLETES DE SARDINES



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 2 boîtes de sardines (à l'huile d'olive de préférence)
- 100 g de fromage frais type St-Môret
- 1 petit bouquet de ciboulette



Retirer si possible la peau des sardine puis les **émietter** dans un petit saladier en enlevant l'arête centrale.

Ajouter le fromage et la ciboulette ciselée.

Bien **mélanger** le tout avec une spatule jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Mettre au frais, ces rillettes peuvent être servies en entrée sur une tartine de pain toastée ou pour garnir des tomates.

L'astuce du chef

La sardine est un poisson riche en oméga 3, une sardine suffit pour un enfant de 18 mois. Ce jour-là, elle remplacera la viande du repas.

6

CHOU-RAVE ET POMME EN SALADE



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 1 chou-rave de 500 g environ
- 2 pommes
- 30 g de raisins secs
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique



Faire tremper les raisins dans un bol d'eau tiède pendant 15 minutes environ.

Peler le chou-rave, le **détailler** en gros morceaux et le **râper**.

Peler les pommes, **enlever** les pépins et les **râper**.

Dans un saladier, **mélanger** le chou-rave, les pommes et les raisins égouttés.

Préparer la vinaigrette : pour cela, **mélanger** dans un bol le vinaigre avec l'huile et **répartir** sur le chou-rave.

L'astuce du chef

Éviter de préparer cette salade longtemps à l'avance car elle va rendre de l'eau.



BOULGOUR AUX COURGETTES



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 200 g de boulgour
- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 3 cuillères à café de curcuma



Faire cuire le boulgour dans de l'eau bouillante durant 15 minutes environ. **Égoutter**.

Laver les courgettes, les **couper** en petits dés. **Faire cuire** les courgettes dans une poêle avec l'huile d'olive et le curcuma.

Ajouter le boulgour et quelques noisettes de beurre hors du feu. **Servir**.

8

GRATIN DE COURGETTES ET RIZ



Ingredients

Pour 6 personnes dont l'enfant

- 1 kg de courgettes
- 150 g de riz rond ou pour risotto
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- 200 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 100 g de gruyère râpé
- Noix muscade



Préchauffer le four 180 °C.

Laver, essuyer et râper les courgettes puis **ajouter** le riz et l'eau dans un saladier.

Dans un autre saladier, **battre** les œufs, **ajouter** la crème, le gruyère râpé et la noix muscade.

Dans un plat allant au four, **disposer** le mélange des 2 préparations.

Mettre au four et **laisser cuire** durant 35 min.

9

GRATIN DE POISSON



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 500 g de merlu blanc frais ou surgelé sans arête, ni peau (on peut choisir un autre poisson avec les mêmes caractéristiques)
- 500 ml de court-bouillon
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- Chapelure



Dans une casserole, **faire chauffer** le court-bouillon, **plonger** les filets de poisson dedans et **laisser cuire** 10 min à couvert. **Retirer** le poisson et l'égoutter.

Filtrer le court-bouillon à la passoire fine et **réserver** le bouillon.

Prendre un plat à gratin et y **écraser** grossièrement le poisson.

Dans une casserole **faire fondre** le beurre, **ajouter** la farine et, dès que le mélange est chaud, **verser** le bouillon refroidi. **Fouetter et laisser cuire** quelques minutes sans cesser de **remuer** le mélange. **Verser** la sauce sur le poisson écrasé, **ajouter** la chapelure. **Mettre au four** à 180 °C durant 15-20 min.

Rappel du chef

Quantité de poisson à proposer
(cuit sans sauce) : 20 g à 12 mois,
c'est-à-dire 4 cuillères à café.

Il faudra ajouter au gratin de poisson
une portion de féculents et de légumes.

10

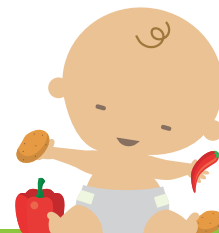
PARMENTIER DE POMMES DE TERRE AUX PETITS LÉGUMES



Ingredients

Pour 5 personnes dont l'enfant

- 400 g de julienne de légumes surgelés ou frais
- 500 g de pommes de terre
- 200 ml lait demi-écrémé ou entier
- 40 g de beurre
- 40 g d'emmental râpé
- 1 oignon doux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Noix muscade



Peler l'oignon et l'**émincer** finement. Dans une sauteuse ou une poêle, **déposer** une cuillère à soupe d'huile et **faire revenir** l'oignon, **ajouter** ensuite la julienne et **laisser cuire** 15 minutes environ.

Préchauffer le four à 200 °C.

Éplucher, laver et couper les pommes de terre en gros dés. **Faire cuire** à la vapeur 15 min.

Une fois cuites, les **écraser** à la fourchette ou au presse-purée, **ajouter** le lait chaud et le beurre.

Râper un peu de noix muscade.

Dans un plat à gratin, **déposer** les légumes puis une couche de purée, **parsemer** le dessus avec le fromage râpé.

Faire dorer le gratin 30 min au four.

11

PURÉE DE PATATE DOUCE, CAROTTE & BLANC DE POULET



Ingredients

Pour 1 portion enfant

- 150 g de patates douces
- 120 g de carottes
- 20 g de blanc de poulet
- 2 cuillères à café d'huile d'olive



Laver, éplucher, couper les carottes et les patates douces en petits morceaux.

Mettre les légumes et la viande dans une casserole et **faire cuire à la vapeur** jusqu'à ce que les légumes et la viande soient fondants.

Égoutter le mélange.

Écraser le mélange, **ajouter** 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Rappel du chef

Quantité de protéines cuites :

A partir de 4-6 mois : 10 g

A partir de 12 mois : 20 g

A partir de 3 ans : rajouter 10 g / an
(ex : 3 ans = 30 g, 4 ans = 40g, etc.)

A partir de 10 ans et + : une portion adulte
(ex : 1 steak entier)

12

PURÉE DE POIS CASSÉS



Ingredients

Pour 6 personnes dont l'enfant

- 800 g de pois cassés
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- Poivre



Faire tremper les pois cassés 1 heure dans l'eau froide.

Peler et **émincer** finement l'oignon.

Plonger les pois cassés égouttés dans une grande casserole d'eau. **Ajouter** l'oignon, le bouquet garni et le poivre. **Porter à ébullition** et laisser cuire 1 heure 30 à feu moyen.

Egoutter, **passer** à la moulinette pour obtenir une purée et **réchauffer** à feu doux.

Ajouter la crème fraîche et **mélanger** jusqu'à obtenir une purée assez épaisse.

13

CRÈME AU CARAMEL



Ingrédients

Pour 5 personnes dont l'enfant

- 500 ml de lait entier
- 50 g de sucre
- 30 g de maïzena
- 40 g de sucre pour le caramel ou du caramel liquide



Pour faire le caramel, **déposer** le sucre dans un plat en verre allant au four, **ajouter** 50 ml d'eau et **mettre** quelques minutes au micro-ondes.

Dès que le caramel est coloré, **ajouter** un verre d'eau froide.

Dans une casserole, **mettre** 300 ml de lait à chauffer, **diluer** le reste du lait dans un saladier avec la maïzena, le sucre et le caramel.

Ajouter sur cette préparation le lait bouillant.

Remettre sur le feu, **laisser épaissir** et **cuire** durant 3 min environ.

Répartir dans les ramequins et laisser refroidir.

L'astuce du chef

Ce dessert lacté remplace le laitage du repas du soir. Si vous ne le réalisez que pour votre enfant, il est possible de le faire avec du lait infantile.

12 MOIS

À partir de



Le lait 2^e âge est remplacé par le lait de croissance, recommandé jusqu'à 3 ans.

N'oubliez pas, entre 1 et 3 ans, le lait de croissance est le plus adapté aux besoins de votre enfant (en particulier pour ses apports en fer et en acides gras essentiels). À défaut proposez-lui du lait entier car il est plus riche en matière grasse que le lait demi-écrémé.

La texture est de moins en moins hachée, à présent, votre enfant apprécie les petits morceaux.

LA COMPOSITION DU REPAS

AU PETIT-DÉJEUNER

1 TÉTÉE OU 1 BIBERON OU 1 TASSE
DE LAIT DE CROISSANCE
(240 ml environ)

- + 1 tartine de pain beurrée
+ miel ou confiture



AU GOÛTER

1 TÉTÉE OU 1 BIBERON OU 1 TASSE DE LAIT DE CROISSANCE
(240 ML ENVIRON)
OU 1 LAITAGE + 1 TARTINE OU 1 TARTINE + 1 FRUIT OU 1 LAITAGE + 1 FRUIT



AU DÉJEUNER

Un repas composé de:

- > 1 **féculent** (pommes de terre, pâtes, riz...) ou parfois 1 légumineuse (petit pois, haricots blancs...)
- + 1 **légume** sous forme de crudité en entrée ou cuit en accompagnement
- + **matière grasse**: 2 c. à café d'huile (de colza / de noix / d'olive) ou 1 noix de beurre ou 1 c. à café de crème fraîche
- + **protéines**: 2 c. à café à 1 an / 4 c. à café à 2 ans / 6 c. à café à 3 ans

- + 1 fruit



Et aussi :
un quignon de pain
et de l'eau



AU DÎNER

Des légumes
et des féculents
sans protéines:

- > carottes, haricots verts, courgettes...
- + pommes de terre, pâtes, riz...
- + **matière grasse**: 2 c. à café d'huile (de colza / de noix / d'olive) ou 1 noix de beurre ou 1 c. à café de crème fraîche

- + 1 produit laitier

> 150 ml de lait ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 2 petits suisses ou 20 g de fromage (éviter les fromages au lait cru)

- + 1 fruit ou 1 compote



14

TABOULÉ



Ingrédients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 250 g de semoule
- 250 ml d'eau
- 1 oignon
- 1 petit bouquet de persil
- 1 citron
- 1 concombre
- 3 tomates
- Sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



Mettre la semoule dans un saladier, **arroser** d'eau froide.

Égrener la semoule avec une fourchette. Ajouter le jus de citron.

Éplucher l'oignon et le couper en petits morceaux. **Ajouter** à la préparation.

Éplucher le concombre, le **détailler** en petits morceaux et **l'ajouter** à la semoule.

Laver les tomates, les couper en quartiers, les **épépiner** puis les couper en petits dés. **Ajouter** à la préparation. Remuer, saler. **Couvrir et mettre au frais** 1 h minimum.

Arroser d'huile d'olive et éventuellement **ajouter** un peu d'eau si la semoule est trop épaisse.

L'astuce du chef

Il est possible d'ajouter quelques feuilles de menthe coupées finement.

15

TARTE AUX BROCOLIS



Ingredients

Pour 5 personnes dont l'enfant

- 1 pâte brisée pur beurre (ou 200 g de farine + 125 g de beurre + 1/2 verre d'eau + 1 pincée de sel)
- 2 œufs
- 1 verre de lait
- 100 g de crème fraîche
- 600 g - 700 g de brocolis
- Sel



Préparer la pâte brisée et la **laisser reposer**.

Préparer les brocolis : les **laver**, les **couper** en petits bouquets et les **faire cuire** 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée puis les **égoutter**. **Préchauffer** le four à 180 °C.

Dans un saladier, **mélanger** les œufs, le lait et la crème.

Étaler la pâte, **répartir** les brocolis dessus.

Recouvrir du mélange œufs, lait, crème. **Cuire** au four 30 min environ.

L'astuce du chef

Pour cette recette on peut remplacer les brocolis par **des blettes** ou **des épinards**. Vous pouvez également mettre **des courgettes** préalablement sautées dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.

16

COUSCOUS POUR TOUTE LA FAMILLE



Ingrédients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 4 carottes
- 2 souris d'agneau ou tranches de gigot (à la place du collier beaucoup plus gras)
- 400 g de sauce tomate
- 2 cuisses de poulet
- 4 courgettes
- 400 g de semoule
- 3 poireaux
- 2 branches de céleri
- 3 navets
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Ras-el-hanout sans piment



Bien laver, éplucher et couper en gros morceaux tous les légumes. Émincer l'oignon.

Verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un faitout ou une cocotte, y faire revenir l'oignon.

Ajouter la viande et faire cuire jusqu'à complète coloration. Ajouter la sauce tomate, le ras-el-hanout et bien remuer. Verser tous les légumes dans la casserole et couvrir d'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes et la viande soient fondants.

Préparer la semoule : mesurer dans un verre le volume de semoule, mettre le même volume d'eau dans une casserole et la porter à ébullition. Verser l'eau chaude sur la semoule et bien égrener à la fourchette.

Pour l'enfant, disposer dans son assiette : la viande, la semoule, les légumes et arroser la semoule avec un filet d'huile d'olive. Pour le reste de la famille : saler, poivrer et ajouter l'huile d'olive.

17

ÉCRASÉ DE LENTILLES CORAIL



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 200 g de lentilles corail
- 1 échalote
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de racine de gingembre frais
- Sel



Éplucher et couper la carotte, l'ail, l'échalote et le gingembre en petits dés (de 1 à 2 mm).

Dans une casserole, **mettre** les lentilles, l'échalote, la carotte, l'ail, le gingembre et **couvrir** largement d'eau.

Porter à ébullition et **faire cuire** à feu moyen pendant 20 minutes et saler. Les lentilles doivent être moelleuses.

Avant de consommer ce plat, on peut ajouter un filet de vinaigre et un filet d'huile d'olive.

L'astuce du chef

La lentille corail doit son nom à sa couleur rose orangé. Elle a la particularité de cuire rapidement et d'être plus digeste que la verte car elle est vendue décortiquée.

18

POTIRON À LA SEMOULE



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 1 kg de potiron
- 1/2 litre de lait entier (de préférence)
- 5 cuillères à soupe de semoule fine
- 80 g de gruyère râpé
- Sel
- Muscade



Retirer l'écorce du potiron, **enlever** les graines et couper la chair en cubes.

Faire cuire le potiron à la vapeur (10 min à l'autocuiseur) et l'écraser ensuite grossièrement au fond d'un plat à gratin. **Préchauffer** le four à 180 °C.

Préparer la semoule : **faire bouillir** le lait dans une casserole, y **jeter** en pluie la semoule.

Baisser le feu et cuire 3 min sans cesser de remuer.

Ajouter le sel, la muscade et le fromage râpé.

Verser la préparation sur le potiron.

Mettre au four 15 min.

19

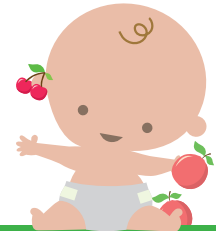
CLAFOUTIS AUX CERISES



Ingrédients

Pour 6 personnes dont l'enfant

- 150 g de farine
- 130 g de sucre
- 500-600 g de fruits (au choix : cerises, prunes dénoyautées ou pêches...)
- 2 œufs
- 250 ml de lait
- 1/3 de paquet de levure chimique
- Beurre pour le moule



Beurrer largement le moule.

Préparer la pâte : **mettre** la farine dans un saladier, **faire une fontaine** au centre et y **ajouter** le sucre et les œufs. À l'aide d'une spatule en bois, **incorporer** le mélange sucre et œufs à la farine, **ajouter** ensuite le lait et la levure. On peut aussi **donner un coup de mixeur** pour éviter les grumeaux.

Disposer les fruits au fond du moule beurré puis **étaler** la pâte sur les fruits.

Faire cuire au four 180 °C pendant 30-35 min.

20

POIRES EN PAPILOTTE ET INFUSION D'ORANGE



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 4 poires (pour l'enfant, ne servir qu'une demi poire)
- 2 oranges
- 1/2 citron
- 1 pincée de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 1/2 sachet de sucre vanillé



Préchauffer le four à 180 °C.

Presser les oranges et verser le jus dans une casserole. **Ajouter** le sucre vanillé, la cannelle, la badiane.

Porter à ébullition et laisser réduire à feu moyen. **Retirer** du feu lorsque le mélange est épaissi.

Peler les poires, les couper en deux dans le sens de la hauteur. **Éliminer** les pépins et les arroser de jus de citron.

Découper 4 carrés de papier sulfurisé. **Disposer** une poire sur chaque feuille.

Napper d'un peu d'infusion d'orange puis refermer les papillotes.

Poser les papillotes dans un plat et les faire cuire 15 minutes au four.

Déguster tiède.

21

TRIFLE À LA FRAISE ET AU FROMAGE BLANC



Ingredients

Pour 4 personnes dont l'enfant

- 400 g de fraises
- 300 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 6 petits-suissees
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 4 palets bretons
- 1 orange



Rincer rapidement les fraises avant de les équeuter et de les **couper** en gros dés. **Ajouter** le sucre semoule et l'orange pressée. **Mélanger** et **réserver**.

Dans un saladier, **mélanger** le fromage blanc, les petits-suissees et le sucre vanillé.

Réduire les biscuits en miettes et les répartir dans des verres.

Ajouter une partie du fromage blanc, les fraises puis le reste du fromage blanc. **Décorer** avec une feuille de menthe.

L'astuce du chef

Prévoir pour l'enfant une verrine plus petite avec 50 g de fraises et 80 g de mélange fromage blanc + petits-suissees.

Ce dessert permet de proposer à la fois le produit laitier et le fruit.

Des idées de menus À PARTIR DE 12 MOIS

Menu n°1

Carottes râpées
Rôti de veau
Écrasé de lentilles (p. 27)
1 yaourt
**Poire en papillote et infusion
d'orange (p. 30)**

*Éviter les fritures
et les produits riches
en matières grasses :
nuggets, cordons-bleus,
charcuteries, chips...*

Menu n°2

Couscous (p. 26)
1 fromage
Carpaccio d'ananas



Menu n°3

Chou-rave et pommes en salade (p. 13)
Escalope de volaille en papillote
Riz Pilaf
2 petits-suisse
Salade de fruits frais

Menu n°4

Tomates au basilic
Gratin de poisson (p. 16)
Boulgour
Fromage blanc
Pomme au four

Menu n°1

Velouté de butternut (p. 6)

Riz au beurre
Cantal
Poire

Menu n°2

**Parmentier de pommes
de terre aux petits légumes**

(p. 17)
1 yaourt
Kiwi

Menu n°3

Semoule au bouillon
Carottes vichy
Crème au caramel (p. 20)
Salade de fruits frais

Menu n°4

Tarte aux brocolis (p. 25)
Fromage de brebis
Clémentine

Menu n°5

Gratin de courgettes et riz
(p. 15)

Fromage blanc
Fraises au sucre



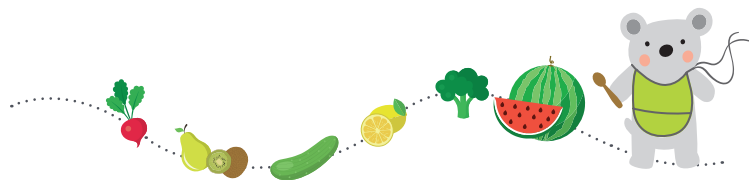
*Préserver les sucreries
aux moments festifs :
gâteaux, bonbons...*



Bon appétit!

LES FRUITS ET LÉGUMES

par saison



Janvier

LÉGUMES : betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour
FRUITS : citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

Février

LÉGUMES : betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour
FRUITS : citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

Mars

LÉGUMES : betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis
FRUITS : kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme

Avril

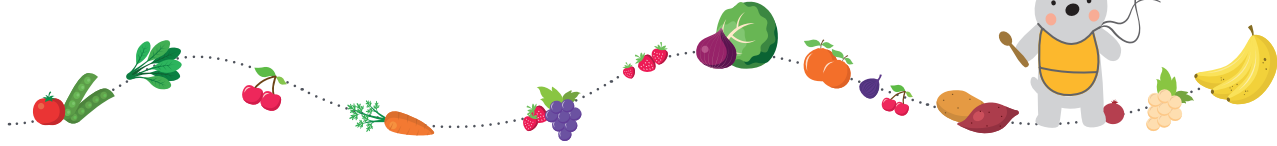
LÉGUMES : asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade
FRUITS : pamplemousse, pomme, rhubarbe

Mai

LÉGUMES : artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, navet, petit pois, radis, salade
FRUITS : fraise, pamplemousse, rhubarbe

Juin

LÉGUMES : artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade
FRUITS : abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe




Juillet

LÉGUMES : ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS : abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune



Août

LÉGUMES : ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

FRUITS : abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune



Septembre

LÉGUMES : ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

FRUITS : figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin



Octobre

LÉGUMES : ail, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade

FRUITS : châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin



Novembre

LÉGUMES : ail, betterave, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS : châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme



Décembre

LÉGUMES : ail, betterave, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS : citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

La Mutualité Française en Occitanie

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

- 3 200 000**
Personnes protégées
- 128**
Mutuelles
- + de 750**
Actions de prévention et de promotion de la santé par an
- + de 500**
Services de soins et d'accompagnement mutualistes



REPUBLIQUE
FRANÇAISE



Livret de recettes réalisé en partenariat avec l'ARS et le concours de Pauline Pibarot, diététicienne-nutritionniste.

occitanie.mutualite.fr

