

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

Hôpital d'Amqui

Nourrir mon bébé



Document révisé en novembre 2020

Table des matières

Introduction.....	5
Les purées maison.....	6
La congélation des purées.....	7

Purées pour les 6 à 9 mois

Purée de courge.....	8
Purée de zucchini.....	9
Purée de pois verts.....	10
Purée de haricots verts ou jaunes.....	11
Purée de carottes.....	12
Purée de patate sucrée (douce).....	13
Purée de brocoli.....	14
Purée de chou-fleur.....	15
Purée d'asperges.....	16
Purée de maïs.....	17
Purée de pommes.....	18
Purée de pêches fraîches.....	19
Purée de poires fraîches.....	20
Purée de prunes.....	21
Purée de pruneaux séchés.....	22
Purée de fruits en conserve (pêches, poires, abricots).....	23
Purée de poulet.....	24
Purée de veau.....	25
Purée de bœuf et gibier.....	26
Purée de porc.....	27
Purée de foie.....	28
Purée de poisson.....	29
Les œufs.....	30
Suggestions de menu pour bébé.....	31

Purées pour 9 à 12 mois

Purée de légumes crémeuse.....	32
Purée d'avocat et de banane.....	33
Crème de poires.....	34
Purée de poire et de bleuets.....	35
Purée de pomme, abricots et poire.....	36
Purée de carottes et lentilles au fromage.....	37
Trio de légumes-racines.....	38
Pomme et carotte ou panais.....	39
Purée de patates douces, petits pois et de poulet.....	40
Purée de foies de volaille, de légumes et de pomme.....	41

Table des matières

Recettes pour 12 mois à 24 mois

Purée d'abricots, papaye et tofu	42
Sauce tomate aux légumes invisibles	43
Brochettes de poulet mariné	44
Boulettes de viande à la sauce aigre-douce et riz frit.....	45
Filet de poisson aux fines herbes	46
Mini-pâté au poisson	47
Riz facile	48
Sucettes glacées à la pêche, à la fraise et à la framboise	49
Recette simple de biscuits.....	50
Riz brun aux lentilles.....	51

Recettes pour les 24 mois et plus

Pennes au poulet dans une sauce au fromage et champignons	52
Cannellonis au poulet.....	53
Salade de boucles au thon	54
Croustade aux fraises et à la rhubarbe	55
Tortillas roulées au thon.....	56
Muffins aux pommes, à l'avoine et aux raisins secs	57
Gélatine aux fruits	58
Sauté de bœuf en lanières	59
Tourbillon aux bleuets	60
Sucettes glacées	61
Frappé banana split.....	62
Muffins aux bananes	63
Tartinade de thon	64
Crème aux fruits et à l'érable	65
Crème aux fruits.....	66
Biscuits aux carottes	67
Gâteau aux pommes.....	68
Quiche aux épinards.....	69
Macaroni aux fromages.....	70
Croque au thon	71
Salade de poulet et de pâtes	72

Autres recettes

Peinture maison	73
Recette #1 de pâte à modeler	74
Recette # 2 de pâte à modeler	75

INTRODUCTION

Nourrir mon bébé.

Un geste si simple, mais pourtant si important !

Voici maintenant venu le temps de diversifier l'alimentation de votre tout-petit.

Vers six mois, son système digestif est assez mature pour recevoir certains aliments solides et bien les assimiler.

Sa croissance se poursuit et ses besoins énergétiques augmentent mais surtout, c'est à cet âge que bébé est particulièrement enthousiaste face à tout ce qui est nouveau.

Pour commencer, votre tout-petit appréciera les purées lisses composées d'aliments à saveur douce.

Ce livret regorge de recettes de purées simples à préparer, nutritives et savoureuses.

Consultez aussi la section « L'alimentation : les aliments » de votre guide « Mieux vivre avec votre enfant de la grossesse à deux ans » qui vous renseignera sur la variété des aliments que vous pouvez offrir à bébé durant sa première année de vie.

Un enfant bien nourri profite pleinement de la vie !



LES PURÉES MAISON

Avantages des purées maison :

- ◆ Elles ont une excellente valeur nutritive.
- ◆ Elles offrent un choix plus varié.
- ◆ Elles sont beaucoup plus savoureuses.
- ◆ Elles ne contiennent que des aliments que vous avez choisis.
- ◆ Elles offrent à bébé la possibilité de connaître le vrai goût des aliments.
- ◆ Elles sont souvent plus économiques.
- ◆ Elles occasionnent moins de gaspillage, car elles permettent d'ajuster les portions selon l'appétit de bébé.

La préparation des purées :

- ◆ Toujours se laver les mains avant de toucher aux aliments.
- ◆ Laver minutieusement les aliments.
- ◆ Utiliser des ustensiles et des surfaces de travail propres.

Pour préserver au maximum certaines vitamines et certains minéraux des légumes et des fruits:

- ◆ Éviter le trempage avant la cuisson.
- ◆ Cuire les fruits et les légumes entiers ou couper en gros morceaux.
- ◆ Utiliser une petite quantité d'eau bouillante et éviter de surchauffer l'aliment.
- ◆ Privilégier les modes de cuisson suivants: dans un peu d'eau, à la vapeur (marguerite) ou au micro-ondes.

Les ustensiles nécessaires :

- ◆ Tasse à mesurer;
- ◆ Mélangeur (blender) ou robot culinaire;
- ◆ Casserole ou plat en pyrex;
- ◆ Tamis;
- ◆ Bac à glaçons;
- ◆ Sac à congélation.

Bébé n'a pas besoin qu'on ajoute du sucre, du sel, du poivre ou des épices dans les aliments. Il faut se rappeler qu'à cette étape, il doit apprendre à connaître le vrai goût de ceux-ci.

LA CONGÉLATION DES PURÉES

- ◆ Verser la purée encore tiède dans des moules à glaçons.
- ◆ Couvrir et faire refroidir au réfrigérateur.
- ◆ Déposer ensuite les moules à glaçons au congélateur de 8 à 12 heures.
- ◆ Mettre les cubes de purée congelés dans un sac de congélation.
- ◆ Faire le vide d'air.
- ◆ Inscrire le nom de l'aliment et la date de cuisson sur le sac avant de le remettre au congélateur.

Purées	Temps de conservation au réfrigérateur	Temps de conservation au congélateur
Légumes et fruits	2-3 jours	2-3 mois
Viandes, volailles, poissons	1-2 jours	1-2 mois
Mélange de viandes et de légumes	1-2 jours	1-2 mois
Purées préparées avec du lait ou une préparation lactée pour nourrisson	1-2 jours	1-2 mois

LE SERVICE DES PURÉES

- ◆ Préférer la décongélation au réfrigérateur plutôt qu'à la température de la pièce afin de limiter la contamination bactérienne.
- ◆ Faire chauffer la quantité de purée congelée dont vous avez besoin à feux doux sur la cuisinière ou encore au four micro-ondes.
- ◆ Toujours vérifier la température sur le dos de la main ou le poignet avant de servir la purée à bébé.

PRUDENCE : L'utilisation du four à micro-ondes peut entraîner de graves brûlures au bébé. Avant de servir, bien mélanger la purée et laisser reposer au moins 30 secondes. Pour plus de sécurité, vérifier la température de la purée sur le dos de la main ou le poignet. Aviser aussi la gardienne qui doit nourrir bébé.

PURÉE DE COURGE

- ◆ Utiliser des courges fraîches de préférence.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.
- ◆ Purée plus économique d'août à novembre.



Ingrédients

- ◆ Une courge spaghetti ou musquée d'environ 1kg (2 livres);
- ◆ ½ tasse d'eau.

Préparation et cuisson

- ◆ Laver et couper la courge en deux. Enlever les graines et les filaments.
- ◆ Déposer dans un plat en pyrex, la partie coupée vers le bas avec ½ tasse d'eau.
- ◆ Cuire au micro-ondes environ 14 minutes à intensité maximale ou au four à 350° F pendant 30 minutes ou jusqu'à tendreté.
- ◆ Détacher la pulpe de la pelure et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

Réduire en purée la courge en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit environ 1/3 tasse pour obtenir la texture désirée.

PURÉE DE ZUCCHINIS

- ◆ Utiliser des courgettes fraîches de préférence.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez faire des mélanges. (Exemple : courgettes et carottes).
- ◆ Purée plus économique en juillet et août.

Ingrédients

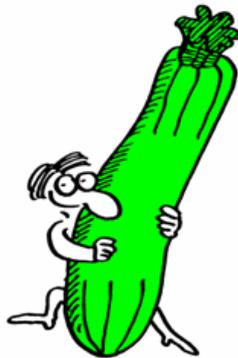
- ◆ 3 courgettes (zucchini) d'une grosseur moyenne (1 livre)
- ◆ Eau

Préparation et cuisson

- ◆ Laver et couper en rondelles.
- ◆ Cuire dans très peu d'eau bouillante environ 5 minutes ou dans une marguerite environ 12 minutes, jusqu'à tendreté.

Mise en purée

Réduire en purée les courgettes sans ajouter de liquide à cuisson.



PURÉE DE POIS VERTS

- ◆ Utiliser des pois verts frais ou surgelés. Éviter les pois en conserve car ils contiennent du sel.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez faire des mélanges (Exemple: pois et carottes).



Ingrédients

- ◆ 350g (12 onces) de pois verts frais ou surgelés.
- ◆ Eau

Préparation et cuisson

- ◆ Pour les pois frais, cuire dans un peu d'eau bouillante jusqu'à tendreté ou dans une marguerite environ 15 minutes.
- ◆ Pour les pois surgelés, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- ◆ Égoutter les pois verts et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

Réduire en purée les pois en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit 1/3 de tasse pour obtenir la texture désirée.

PURÉE DE HARICOTS VERTS OU JAUNES

- ◆ Utiliser des haricots frais ou surgelés. Éviter les haricots en conserve car ils contiennent du sel.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes vous pouvez faire des mélanges (Exemple : haricots jaunes et carottes).
- ◆ Purée plus économique en juillet, août et septembre.

Ingrédients

- ◆ 1 livre (450 g) de haricots frais ou surgelés.
- ◆ Eau



Préparation et cuisson

- ◆ Si vous utilisez des haricots frais, les laver, enlever les bouts puis les couper en trois.
- ◆ Cuire dans environ 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante environ 10 à 15 minutes ou dans une marguerite 15 à 20 minutes, jusqu'à tendreté.
- ◆ Pour les haricots surgelés, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- ◆ Égoutter les haricots et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

Réduire en purée les haricots en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit environ $\frac{3}{4}$ tasse pour obtenir la texture désirée.

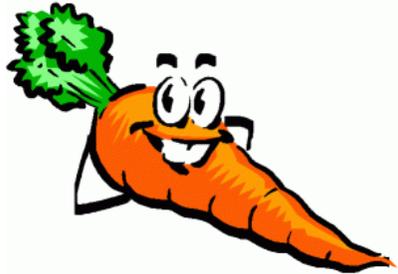
PURÉE DE CAROTTES

- ◆ Utiliser des carottes fraîches de préférence.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez faire des mélanges (Exemple : pois et carottes.)

*** En introduisant la carotte vers l'âge de 6 mois, et ce, pas avant, vous n'avez pas à vous inquiéter des nitrates contenu dans l'eau de cuisson***

Ingrédients

- ◆ 2 livres (1 kilo) de carottes
- ◆ Eau



Préparation et cuisson

- ◆ Peler et laver les carottes.
- ◆ Couper en morceaux de 1 pouce.
- ◆ Déposer dans une casserole avec assez d'eau pour couvrir.
- ◆ Amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à tendreté.
- ◆ Égoutter les carottes et jeter l'eau de cuisson.

Mise en purée

Réduire en purée les carottes en ajoutant progressivement de l'eau fraîche, soit environ 1/3 de tasse pour obtenir la texture désirée.

PURÉE DE PATATE SUCRÉE (DOUCE)

- ◆ Utiliser des patates sucrées fraîches.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.

Ingrédients

- ◆ 3 patates sucrées moyennes
- ◆ 2 tasses d'eau



Préparation et cuisson

- ◆ Peler et laver les patates sucrées.
- ◆ Couper en morceaux de $\frac{1}{2}$ pouce.
- ◆ Déposer dans une casserole avec 2 tasses d'eau.
- ◆ Amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à tendreté.
- ◆ Égoutter les patates sucrées et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

Réduire en purée les patates sucrées en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit environ $\frac{3}{4}$ de tasse pour obtenir la texture désirée.

PURÉE DE BROCOLI



- ◆ Utiliser du brocoli frais ou surgelé.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez lui offrir des mélanges (Exemples : brocoli et chou-fleur, brocoli et carottes).
- ◆ Purée plus économique de juillet à octobre.

Ingrédients

- ◆ 1 brocoli frais ou environ 450 g (4 tasses) de brocoli surgelé
- ◆ Eau

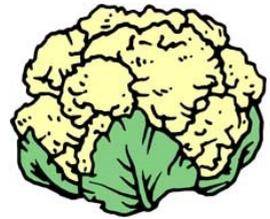
Préparation et cuisson

- ◆ Utiliser seulement les fleurons.
- ◆ Pour les brocolis frais, laver et cuire dans peu d'eau bouillante environ 10 minutes ou dans une marguerite environ 15 minutes, jusqu'à tendreté.
- ◆ Pour les brocolis surgelés, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- ◆ Après cuisson, égoutter le brocoli et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

Réduire en purée le brocoli en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit environ 1/3 de tasse pour obtenir la texture désirée.

PURÉE DE CHOU-FLEUR



- ◆ Utiliser du chou-fleur frais ou surgelé.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez faire des mélanges (Exemple : chou-fleur et carottes).
- ◆ Purée plus économique de juillet à octobre.

Ingrédients

- ◆ 1 chou-fleur moyen environ 4 tasses de bouquets frais ou surgelés
- ◆ Eau

Préparation et cuisson

- ◆ Pour le chou-fleur frais, laver et cuire dans 2 tasses d'eau bouillante environ 10 minutes ou dans une marguerite de 15 à 20 minutes, jusqu'à tendreté.
- ◆ Pour les choux-fleurs surgelés, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- ◆ Après cuisson, égoutter le chou-fleur et conserver l'eau de cuisson.

Mise en purée

Réduire en purée le chou-fleur en ajoutant progressivement 1 tasse du liquide de cuisson, de lait maternel, de lait 3.25 % ou de préparation pour nourrisson afin d'obtenir la texture désirée.

PURÉE D'ASPERGES

- ◆ Utiliser des asperges fraîches ou surgelées. Éviter les asperges en conserve car elles contiennent du sel.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.
- ◆ Purée plus économique en mai et juin.

Ingrédients

- ◆ 1 livre d'asperges fraîches ou surgelées.
- ◆ Eau



Préparation et cuisson

- ◆ Si vous utilisez des asperges fraîches, laver et enlever les bouts coriaces.
- ◆ Couper en morceaux de 2 pouces.
- ◆ Cuire dans peu d'eau bouillante ou dans une marguerite 5 à 10 minutes ou jusqu'à tendreté.
- ◆ Pour les asperges surgelées, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- ◆ Égoutter les asperges et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

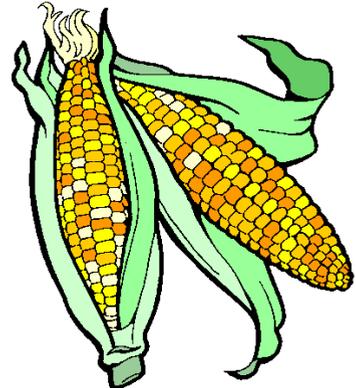
Réduire en purée les asperges en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit environ 2 c. à table pour obtenir la texture désirée

PURÉE DE MAÏS

- ◆ Utiliser du maïs surgelé. Éviter le maïs en conserve car il contient du sel.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.
- ◆ La purée de maïs est granuleuse et peut ne pas être appréciée par certains bébés.

Ingrédients

- ◆ $\frac{3}{4}$ de livre de maïs surgelé
- ◆ Eau



Préparation et cuisson

- ◆ Pour le maïs surgelé, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- ◆ Égoutter le maïs et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

Réduire en purée le maïs en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ $\frac{1}{4}$ de tasse.

PURÉE DE POMMES

- ◆ Ne pas ajouter de sucre à la purée.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez lui offrir des mélanges (Exemples : pommes et poires, prunes et pommes.)

Ingrédients

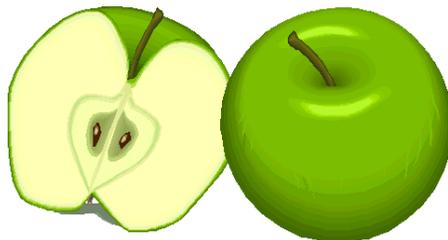
- ◆ 3 livres de pommes (environ 10 pommes)
- ◆ ½ tasse d'eau

Préparation et cuisson

- ◆ Laver, peler et retirer le cœur des pommes.
- ◆ Trancher les pommes.
- ◆ Déposer les pommes dans une casserole avec ½ tasse d'eau.
- ◆ Amener à ébullition, réduire la température et laisser mijoter environ 20 minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

Mise en purée

- ◆ Réduire en purée les pommes (Aucun liquide de cuisson n'est nécessaire).
- ◆ Tamiser la purée si nécessaire.



PURÉE DE PÊCHES FRAÎCHES

- ◆ Ne pas ajouter de sucre à la purée.

Ingrédients

- ◆ 10 pêches mûres
- ◆ 2 c. à table de jus de pomme non sucré
- ◆ ½ tasse d'eau

Préparation et cuisson

- ◆ Laver, peler et dénoyauter.
- ◆ Trancher les pêches.
- ◆ Déposer les pêches dans une casserole avec ½ tasse d'eau et 2 c. à table de jus de pommes.
- ◆ Amener à ébullition, réduire la température et laisser mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que les pêches soient tendres.

Mise en purée

Réduire en purée les pêches (aucun liquide de cuisson n'est nécessaire)

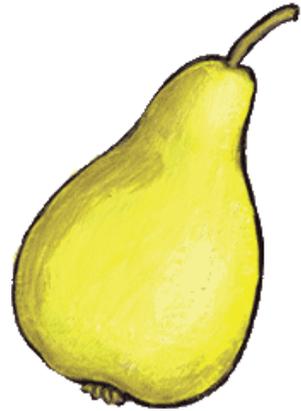


PURÉE DE POIRES FRAÎCHES

- ◆ Ne pas ajouter de sucre à la purée.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez faire des mélanges (Exemples : poires et pommes, poires et prunes).

Ingrédients

- ◆ 9 à 11 poires mûres
- ◆ $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau



Préparation et cuisson

- ◆ Laver, peler et retirer le cœur des poires.
- ◆ Trancher les poires.
- ◆ Déposer les poires dans une casserole avec $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau.
- ◆ Amener à ébullition, réduire la température et laisser mijoter environ 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les poires soient tendres.
- ◆ Égoutter les poires et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

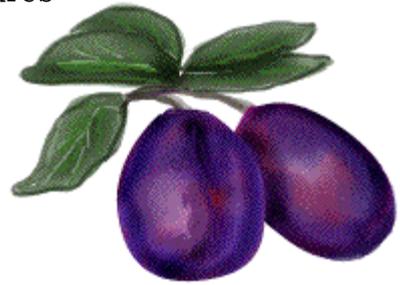
- ◆ Réduire en purée les poires (Aucun liquide de cuisson n'est nécessaire).
- ◆ Tamiser la purée si nécessaire.

PURÉE DE PRUNES

- ◆ Ne pas ajouter de sucre à la purée.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez faire des mélanges (Exemple : prunes et poires)

Ingrédients

- ◆ 10 prunes de grosseur moyenne bien mûres
- ◆ $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau



Préparation et cuisson

- ◆ Laver, peler et dénoyauter.
- ◆ Trancher les prunes.
- ◆ Déposer les prunes dans une casserole avec $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau.
- ◆ Amener à ébullition Réduire la température et laisser mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que les prunes soient tendres.
- ◆ Après cuisson, égoutter les prunes et conserver l'eau de cuisson.

Mise en purée

- ◆ Réduire en purée les prunes en ajoutant progressivement du liquide pour obtenir la texture désirée.
- ◆ Tout le liquide de cuisson plus environ $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau fraîche peut être requis selon la variété de prunes utilisées.

PURÉE DE PRUNEAUX SÉCHÉS

- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez faire des mélanges (Exemples : pruneaux et pommes, pruneaux et bananes, pruneaux et poires).

Ingrédients

- ◆ 375 g de pruneaux séchés et dénoyautés
- ◆ 2 tasses d'eau

Préparation et cuisson

- ◆ Dans une casserole, faire tremper les pruneaux dans 1 tasse d'eau chaude pendant 10 minutes.
- ◆ Ajouter 2 tasses d'eau.
- ◆ Amener à ébullition. Réduire la température et faire mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les pruneaux soient tendres.

Mise en purée

Réduire en purée les pruneaux en y ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 2/3 de tasse du liquide de cuisson.



PURÉE DE FRUITS EN CONSERVE (PÊCHES, POIRES, ABRICOTS)

- ◆ Acheter des fruits en conserve de préférence dans leur propre jus sans sucre ajouté.
- ◆ Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez lui offrir des mélanges (Exemples : poires et pêches, salade de fruits).

Ingrédient

- ◆ 28 onces (796 ml) de pêches, de poires ou d'abricots en conserve.

Préparation et cuisson

- ◆ Rincer les fruits à l'eau froide
- ◆ Égoutter.
- ◆ Aucune cuisson n'est nécessaire.

Mise en purée

Réduire en purée les fruits, aucun liquide n'est nécessaire.



PURÉE DE POULET

- ◆ Utiliser du poulet de préférence frais ou décongelé.
- ◆ Enlever le gras visible.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.

Ingrédients

- ◆ 1 livre de poitrine de poulet avec dos
- ◆ 1 carotte pelée
- ◆ 1 branche de céleri
- ◆ ½ oignon en gros morceaux
- ◆ 1 ½ tasse d'eau



Préparation et cuisson

- ◆ Couper les légumes en gros morceaux.
- ◆ Enlever la peau du poulet.
- ◆ Dans une casserole, déposer le poulet, les légumes et l'eau.
- ◆ Couvrir et cuire sur la cuisinière environ 30 minutes jusqu'à ce que la chair soit blanche sans être dure.
- ◆ Enlever les légumes.
- ◆ Égoutter le poulet et conserver le liquide de cuisson : en mettre de côté environ 1 ½ tasse.
- ◆ Désosser le poulet avec précaution.

Mise en purée

Réduire en purée le poulet en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 1 ½ tasse.

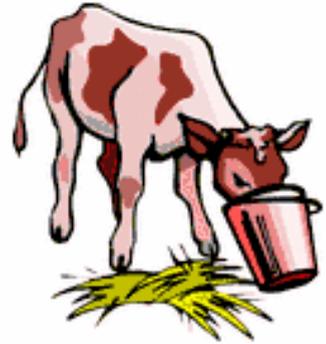


PURÉE DE VEAU

- ◆ Utiliser du veau décongelé ou de préférence du veau frais.
- ◆ Enlever le gras visible.
- ◆ N'utiliser ni sel, ni poivre, ni autre assaisonnement.

Ingrédients

- ◆ 1 livre de veau en cubes
- ◆ 1 carotte pelée
- ◆ 2 branches de céleri
- ◆ ¼ d'oignon en gros morceaux
- ◆ 2 tasses d'eau



Préparation et cuisson

- ◆ Couper les légumes en gros morceaux
- ◆ Dans un plat allant au four, déposer le veau, les légumes et l'eau.
- ◆ Couvrir et cuire au four à 325° F pendant 2 ¼ à 2 ½ heures.
- ◆ Enlever les légumes.
- ◆ Égoutter le veau et conserver le liquide de cuisson. En mettre de côté environ 1 ½ tasse.
- ◆ On peut aussi le cuire sur le rond du poêle jusqu'à ce que le veau soit tendre et bien cuit.

Mise en purée

Réduire en purée le veau en ajoutant, progressivement du liquide de cuisson, pour obtenir la texture désirée, soit environ 1 ½ tasse.

PURÉE DE BŒUF

- ◆ Utiliser du bœuf décongelé ou de préférence du bœuf frais.
- ◆ Enlever le gras visible.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni épice ou autre assaisonnement salé.

Ingrédients

- ◆ 1 livre de bœuf (intérieur de ronde)
- ◆ 1 carotte pelée
- ◆ 2 tranches de céleri
- ◆ ¼ d'oignon en gros morceaux
- ◆ 2 ½ tasses d'eau



Préparation et cuisson

- ◆ Couper les légumes en gros morceaux.
- ◆ Couper le bœuf en cubes d'environ 1 pouce.
- ◆ Dans un plat allant au four, déposer le bœuf, les légumes et l'eau.
- ◆ Couvrir et cuire à 325 ° F pendant 2 ¼ à 2 ½ heures.
- ◆ Enlever les légumes.
- ◆ Égoutter le bœuf et conserver le liquide de cuisson. En mettre de côté environ 1 ½ tasse.

Mise en purée

Réduire en purée le bœuf en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 1 ½ tasse.

Variante: Vous pouvez également servir de la viande de gibier. Il est préférable d'offrir de la viande de gibier abattu avec des munitions sans plomb. Le plomb peut nuire au développement de l'enfant.

PURÉE DE PORC

- ◆ Utiliser du porc décongelé ou de préférence du porc frais.
- ◆ Enlever le gras visible.
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.

Ingrédients

- ◆ 1 livre de porc en cubes
- ◆ 1 carotte pelée
- ◆ 2 branches de céleri
- ◆ ¼ d'oignon en gros morceaux
- ◆ 2 tasses d'eau



Préparation et cuisson

- ◆ Couper les légumes en gros morceaux.
- ◆ Couper le porc en cubes d'environ 1 pouce.
- ◆ Dans un plat allant au four, déposer le porc, les légumes et l'eau.
- ◆ Couvrir et cuire à 325 ° F pendant 2 heures.
- ◆ Enlever les légumes.
- ◆ Égoutter le porc et conserver le liquide de cuisson. En mettre de côté environ 1 ½ tasse.

Mise en purée

Réduire en purée le porc en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 1 ½ tasse.

PURÉE DE FOIE

- ◆ Étant donné la teneur élevée en vitamine A du foie, NE PAS DÉPASSER UNE CONSOMMATION DE 30 G PAR SEMAINE (30g = 1 once ou 2 c. à table ou 1 cube).
- ◆ Utiliser du foie décongelé ou de préférence du foie frais.
- ◆ Ne pas utiliser de foie de gibier sauvage (chevreuil ou orignal).
- ◆ N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnement.

Ingrédients

- ◆ 5 à 6 foies de poulet ou 1/3 de livre de foie de veau ou de porc.
- ◆ 1 tasse de bouillon de poulet ou de légumes maison non salé.



Préparation et cuisson

- ◆ Couper le foie.
- ◆ Déposer le foie et le bouillon dans une grande poêle ou une casserole sur la cuisinière.
- ◆ Cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la couleur rosée ait disparu.
- ◆ Égoutter le foie.
- ◆ Conserver le liquide de cuisson. En mettre de côté environ ¼ de tasse.

Mise en purée

Réduire le foie en purée en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ ¼ de tasse.

PURÉE DE POISSON

- ◆ Utiliser du congelé ou de préférence du poisson frais.
- ◆ Ne pas utiliser de poisson en conserve.
- ◆ Éviter les poissons de pêche sportive ou de lacs pollués (Exemples : brochet, doré, perchaude, truite grise, etc.).
- ◆ Choisir des filets d'aiglefin, sole, plie, turbot, morue, flétan.



Ingrédients

- ◆ ½ livre de filets de poisson sans peau.
- ◆ ½ tasse de lait 3,25 % ou de préparation pour nourrissons
- ◆ ¼ d'oignon en morceaux

Préparation et cuisson

- ◆ Déposer le poisson, le lait et l'oignon dans une grande poêle ou une casserole sur la cuisinière.
- ◆ Cuire à feu doux de 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.
- ◆ Enlever l'oignon.
- ◆ Égoutter le poisson.
- ◆ Conserver le liquide de cuisson. En mettre de côté environ ½ tasse.

Mise en purée

Réduire en purée le poisson en ajoutant progressivement du liquide de cuisson ou du lait 3,25 % ou de préparation pour nourrisson pour obtenir la texture désirée, soit environ ½ tasse.

LES ŒUFS

Vous pouvez donner des œufs entiers bien cuits à votre enfant dès l'âge de 6 mois. Cependant l'œuf (blanc et jaune) doit être mangé complètement cuit afin de réduire les risques d'infections alimentaires.

Ingrédients

- ◆ Un gros œuf
- ◆ 2 c. à soupe de lait maternel ou maternisé.

Préparation et cuisson

- ◆ Casser l'œuf dans un bol et bien le fouetter. Ajouter le lait maternel ou maternisé et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- ◆ Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et y ajouter le mélange d'œuf et de lait.
- ◆ À l'aide d'une spatule, déplacer le mélange dans la poêle pendant la cuisson pour brouiller l'œuf.
- ◆ Une fois le mélange complètement cuit, utiliser la spatule pour transférer l'œuf brouillé dans une assiette et laisser refroidir.
- ◆ Couper en tous petits morceaux et servir.



SUGGESTION DE MENU POUR BÉBÉ

Le lait demeure l'aliment de base de bébé.

Offrez le lait à la demande, selon ses besoins, au moins 4 fois par jour et à des heures qui ne coïncident pas nécessairement avec l'horaire des repas.

Débuter chaque nouvel aliment par 5 ml (1 c. à thé) puis augmenter progressivement de 15 ml (1 c. à table) à la fois, jusqu'à ce que bébé soit rassasié.

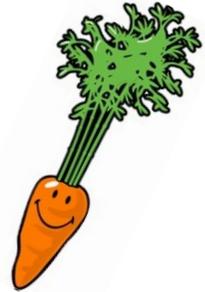
Repas	Étape 1 (vers 6 mois)	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Entre 9 et 12 mois
Réveil	Lait	Lait	Lait	Lait (au besoin)	
Déjeuner	Lait Céréale	Lait Céréale	Lait Céréale Fruit	Lait Céréale Fruit	Lait Céréale Fruit Pain grillé
Dîner	Lait	Lait Légume	Lait Légume Fruit	Lait Viande Légume Fruit	Viande ou substitut Légume Pomme de terre Fruit Pain Lait
Souper	Lait Céréale	Lait Céréale Légume	Lait Céréale Légume	Lait Céréale Oeuf Légume Fruit	Viande ou substitut Légume Pâte ou Riz Fruit ou Yogourt Lait
Coucher	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait (au besoin)

PURÉE DE LÉGUMES CRÉMEUSE

Les légumes dont le goût est très prononcé comme le panais, les carottes ou le brocoli peuvent être mélangés aux céréales et à du lait pour en atténuer le goût.

Ingrédients

- ◆ 1 c. à table de céréales de riz ou autres
- ◆ 3 c. à table de lait auquel le bébé est habitué
- ◆ ¼ de tasse de purée de légumes
- ◆ 2 carottes grosseur moyenne
- ◆ Quelques fleurs de brocoli
- ◆ 1 patate douce grosseur moyenne



Préparation et cuisson

- ◆ Peler, couper les légumes en morceaux.
- ◆ Mettre dans une casserole avec de l'eau environ 2 tasses ou à la vapeur avec une marguerite.
- ◆ Faire cuire sur le poêle environ 20 minutes ou jusqu'à tendreté.
- ◆ Égoutter.

Mise en purée

- ◆ Mettre en purée les légumes en ajoutant un peu d'eau fraîche pour obtenir la texture désirée.
- ◆ Bien mélanger les céréales et le lait, ajouter la purée de légumes et bien mélanger.

PURÉE D'AVOCAT ET DE BANANE

Ingrédients

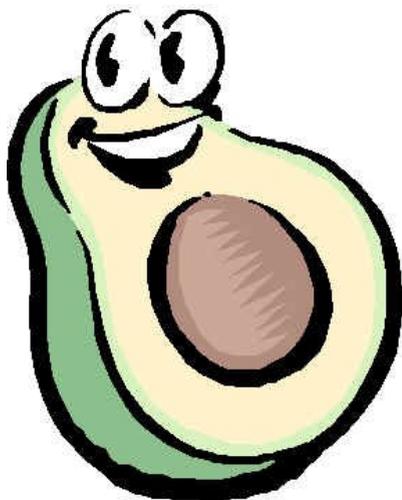
¼ d'avocat

½ banane

1 à 2 c. à soupe de lait auquel votre bébé est habitué

Mise en purée

- ◆ Écraser l'avocat et la banane avec le lait.
- ◆ On peut remplacer la banane par la chair d'une petite papaye (1 an). Dans ce cas, le lait devient facultatif..



CRÈME DE POIRES

Ingrédients

- ◆ 2 petites poires mûres, pelées, évidées et coupées en gros morceaux.
- ◆ 1 c. à soupe de céréales de riz.
- ◆ 1 c. à soupe de lait auquel le bébé est habitué.

Préparation et cuisson

- ◆ Mettre les morceaux de poires dans une petite casserole.
- ◆ Couvrir et faire cuire de 2 à 3 minutes.

Mise en purée

- ◆ Réduire en purée.
- ◆ Mélanger les céréales de riz et lait.
- ◆ Verser dans la purée de poires.



PURÉE DE POIRE ET DE BLEUETS

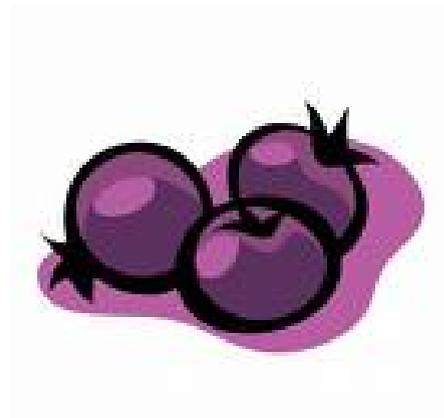
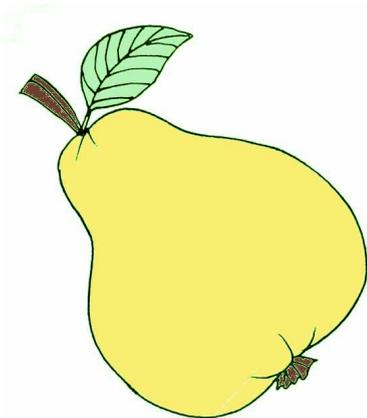
- ◆ C'est une purée facile et rapide à faire, à la couleur d'un violet riche.
- ◆ Les petits fruits provoquent parfois des réactions allergiques chez les bébés; si le vôtre présente des signes avant-coureurs de réaction allergique, cessez de lui en offrir et consultez votre médecin.

Ingrédients

- ◆ 1 grosse poire juteuse, pelée, dénoyautée et coupée en morceaux.
- ◆ 50g (2 oz) de bleuets.
- ◆ ½ c. à soupe de céréales de riz.

Préparation et cuisson

- ◆ Laisser mijoter les fruits dans une casserole pendant 5 minutes.
- ◆ Réduire en purée et incorporer les céréales de riz.
- ◆ Servir tiède.



PURÉE DE POMME, ABRICOTS ET POIRE

Un mariage nutritif et délicieux. On peut y verser des céréales de riz comme dans la recette ci-dessus, ou l'accompagner d'une banane écrasée. Cependant comme les bananes ne se congèlent pas, congeler la purée sans céréale dans un petit pot individuel et ajouter la banane écrasée au moment de servir.

Ingrédients

- ◆ 1 pomme pelée, évidée et coupée en morceaux.
- ◆ 2 ½ oz. (60g) d'abricots secs, hachés grossièrement.
- ◆ 4 c. à soupe d'eau.
- ◆ 1 poire mûre pelée, évidée et coupée en morceaux.
- ◆ 1 c. à soupe de céréales de riz.
- ◆ 2 c. à soupe de lait auquel est habitué le bébé.

Préparation et cuisson

- ◆ Mettre la pomme et les abricots secs dans une casserole d'eau.
- ◆ Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- ◆ Ajouter la poire et laisser mijoter pendant 2 minutes.

Mise en purée

- ◆ Réduire en purée.
- ◆ Dans un petit bol, mélanger les céréales de riz et le lait.
- ◆ Verser dans la purée de fruits.



PURÉE DE CAROTTES ET LENTILLES AU FROMAGE

Ingrédients

- ◆ ½ oignon pelé et finement haché.
- ◆ ½ c. à soupe d'huile olive.
- ◆ 25g (1 oz) de lentilles rouges.
- ◆ 200g (7 oz) de carottes pelées et coupées en rondelles.
- ◆ 1 c. à soupe de beurre doux.
- ◆ 2 tomates pelées, égrenées et hachées grossièrement.
- ◆ 50g (2 oz) de cheddar râpé.



Préparation et cuisson

- ◆ Dans une casserole, faire sauter l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit fondant (3 à 4 minutes).
- ◆ Rincer les lentilles, égoutter et verser dans la casserole.
- ◆ Ajouter les carottes et 1 ¾ tasse d'eau bouillante.
- ◆ Porter à ébullition, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 25 minutes.
- ◆ Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire sauter les morceaux de tomates jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
- ◆ Verser le fromage râpé.
- ◆ Égoutter le mélange carottes-lentilles et réserver l'eau de cuisson.

Mise en purée

- ◆ Verser le mélange dans le robot culinaire avec ½ tasse d'eau de cuisson.
- ◆ Ajouter le mélange tomates-fromage et réduire en purée.

TRIO DE LÉGUMES-RACINES

- ◆ La patate douce à chair orange est plus riche en nutriments que celle à chair blanche. On peut se procurer des cubes de bouillon de légumes sans sel au supermarché.

Ingrédients

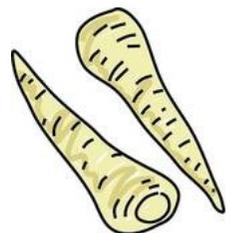
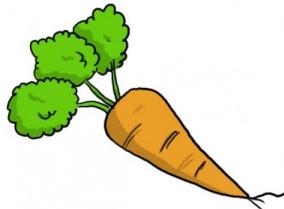
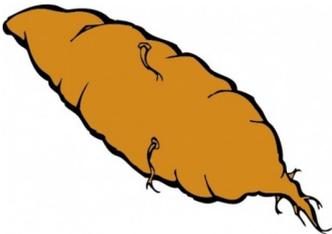
- ◆ 1 ½ c. à soupe de beurre doux.
- ◆ 60g (2 ½ oz) de poireau lavé et coupé en rondelles.
- ◆ 300g (10 oz) de patates douces pelées et coupées en dés.
- ◆ 75g (3 oz) de carottes pelées et coupées en rondelles.
- ◆ 50g (2 oz) de panais pelé et coupé en dés.
- ◆ 1 ½ tasse de bouillon de légumes sans sel.

Préparation et cuisson

- ◆ Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire sauter le poireau pendant 3 à 4 minutes.
- ◆ Ajouter la patate douce, le panais et les carottes.
- ◆ Verser le bouillon de légumes et porter à ébullition.
- ◆ Couvrir et faire mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.

Mise en purée

- ◆ Réduire en purée au robot culinaire ou avec une fourchette, pour les bébés un peu plus âgés.



PURÉE DE POMME ET CAROTTES OU PANAIS

Ingrédients

- ◆ 1 jeune panais ou
- ◆ 2 carottes moyennes
- ◆ 1 petite pomme

Préparation et cuisson

- ◆ Bien laver le panais ou les carottes.
- ◆ Retirer les bouts et couper les légumes en petits morceaux.
- ◆ Faire cuire dans un chaudron à la vapeur avec une marguerite pendant 15 minutes.
- ◆ Peler et couper en morceaux la pomme.
- ◆ Ajouter aux morceaux de panais ou de carottes et faire cuire 5 minutes de plus.
- ◆ Égoutter et réduire en purée onctueuse en ajoutant un peu d'eau de cuisson au besoin.



PURÉE DE PATATES DOUCES, PETIT POIS ET POULET

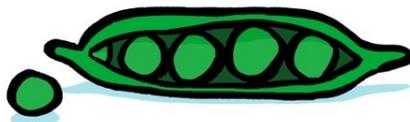
- ◆ Cette purée est délicieuse et renferme de nombreuses vitamines puisque les patates douces et les carottes sont riches en vitamine A.
- ◆ Le goût sucré de la patate douce et sa consistance veloutée permettent de faire une purée délicieuse, idéale également pour présenter du poulet aux bébés.

Ingrédients

- ◆ ½ oignon (petit) pelé et coupé en morceaux.
- ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- ◆ ¼ de livre de poitrine de poulet coupée en petits morceaux.
- ◆ ¾ de livre de patates douces pelées et coupées en rondelles.
- ◆ 1 carotte moyenne pelée et coupée en rondelles.
- ◆ 1 ¼ tasse de bouillon de poulet sans sel.
- ◆ 75g (3oz) de petits pois surgelés.

Préparation et cuisson

- ◆ Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les oignons pendant 2 à 3 minutes.
- ◆ Ajouter le poulet, le faire sauter et saisir.
- ◆ Ajouter les patates douces, les carottes et le bouillon de poulet.
- ◆ Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes à feu moyen..
- ◆ Ajouter les petits pois surgelés et continuer à cuire pendant encore 5 minutes.
- ◆ Réduire en purée dans un robot culinaire.



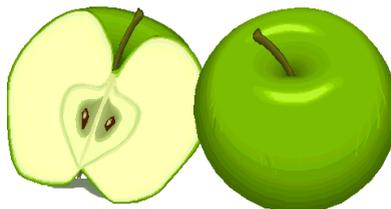
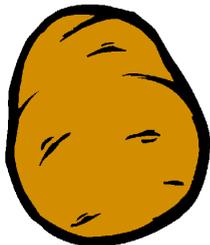
PURÉE DE FOIES DE VOLAILLE, DE LÉGUMES ET DE POMME

Ingrédients

- ◆ ¼ de livre de foies de volaille.
- ◆ 25g (1 oz) d'oignon pelé et haché .
- ◆ 1 c. à soupe d'huile végétale ou d'olive.
- ◆ 1 carotte moyenne pelée et coupée en rondelles.
- ◆ 1 grosse pomme de terre pelée et coupée en dés.
- ◆ ½ pomme (petite) pelée, évidée et coupée en morceaux.
- ◆ 1 tasse de bouillon de poulet sans sel.

Préparation et cuisson

- ◆ Passer les foies de volaille sous l'eau et retirer le gras ou le cartilage puis couper en tranches.
- ◆ Faire sauter l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit fondant.
- ◆ Ajouter les foies et les faire sauter (environ 1 minute).
- ◆ Ajouter les carottes, les pommes de terre, la pomme et le bouillon et laisser mijoter pendant 20 minutes.
- ◆ Réduire en purée au robot culinaire.



PURÉE D'ABRICOTS, PAPAYE ET TOFU (1 AN)

- ◆ Lorsqu'il est accompagné de fruits et de légumes, le tofu permet de faire une purée onctueuse.
- ◆ Il y a deux sortes de tofu: le mou et le ferme.

Ingrédients

- ◆ 110g (¼ lb) d'abricots secs.
- ◆ 1 grosse papaye d'environ 550g (1 ¼ lb) égrenée, pelée et hachée.
- ◆ 110g (¼ de lb) de tofu mou.

Préparation et cuisson

- ◆ Mettre les abricots dans une petite casserole avec 1 tasse d'eau bouillante.
- ◆ Couvrir et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes)
- ◆ Égoutter, ajouter la papaye et le tofu et réduire en purée.



SAUCE TOMATE AUX LÉGUMES INVISIBLES (1 AN)

Un soupçon de mascarpone (fromage) donne toute sa saveur à cette délicieuse sauce tomate. De plus, grâce à celle-ci, les enfants mangent des légumes qu'ils ne peuvent pas voir. Servez cette sauce avec des pâtes de votre choix.

Ingrédients

- ◆ 1 c. à soupe d'huile végétale.
- ◆ 1 oignon pelé et haché.
- ◆ 1 gousse d'ail écrasée.
- ◆ 75g (3oz) de carottes pelées et coupées en rondelles.
- ◆ ½ poivron rouge égrené et coupé en dés.
- ◆ 110g (¼ de lb) de courgettes lavées et coupées en dés.
- ◆ 25 g (1 ½ c. à soupe) de beurre.
- ◆ ½ poireau lavé et coupé en rondelles.
- ◆ 75g (3oz) de champignons coupés en morceaux.
- ◆ 3 tomates italiennes pelées, égrenées et coupées en morceaux.
- ◆ 400ml (1 2/3 tasse) de coulis de tomate.
- ◆ 1 c. à soupe de feuilles de basilic frais, hachées.
- ◆ 1 c. à soupe de persil frais haché.
- ◆ Une pincée de sucre.
- ◆ Sel et poivre noir fraîchement moulu.
- ◆ 50g (2oz) de mascarpone.
- ◆ 250g (9oz) de pâtes fantaisie.



Préparation et cuisson

- ◆ Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 2 minutes). Ajouter les carottes et faire sauter pendant 4 minutes.
- ◆ Ajouter le poivron rouge et les courgettes et les faire sauter environ 2 à 3 minutes. Ajouter le beurre, le poireau et les champignons et faire cuire pendant 5 minutes.
- ◆ Ajouter les tomates, le coulis de tomates, le basilic, le persil, le sucre, le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.
- ◆ Passer au robot culinaire puis tamiser. Incorporer le mascarpone.
- ◆ Pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage et les égoutter. Verser dessus la sauce tomate et bien mélanger.

BROCHETTES DE POULET MARINÉ (1 AN)

Ces brochettes sont délicieuses et faciles à préparer. On peut aussi les faire rôtir à la broche.

Ingrédients

- ◆ 2 poitrines de poulet coupées en morceaux.
- ◆ 2 c. à soupe de sauce soya.
- ◆ 20g (2 c. à soupe) de cassonade pâle.
- ◆ ½ c. à soupe de jus de citron ou de lime.
- ◆ ½ c. à soupe d'huile végétale.
- ◆ ½ petite gousse d'ail écrasée.



Préparation et cuisson

- ◆ Préchauffer le four à 180° C/350°F.
- ◆ Mettre la sauce soya et la cassonade dans une petite casserole et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.
- ◆ Retirer du feu, incorporer le jus de citron ou de lime, l'huile végétale et l'ail.
- ◆ Laisser refroidir la marinade pendant quelques minutes.
- ◆ Incorporer les morceaux de poulet et les laisser mariner pendant une heure ou toute la nuit.
- ◆ Faire tremper quatre brochettes de bambou dans l'eau pour ne pas qu'elles brûlent.
- ◆ Enfiler les morceaux de poulet sur les brochettes et faire cuire au four pendant 6 à 7 minutes de chaque côté; les arroser d'un peu de marinade de temps à autre jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

BOULETTES DE VIANDE À LA SAUCE AIGRE-DOUCE ET RIZ FRIT (1 AN)

Ces mini-boulettes, faites avec de la viande hachée sans gras, sont accompagnées d'une délicieuse sauce tomate aigre-douce et de riz frit. C'est une recette souvent réclamée par les membres de ma famille.

Ingrédients pour les boulettes

- ◆ 450g (1 lb) de viande hachée maigre.
- ◆ 1 oignon pelé et finement haché.
- ◆ 1 pomme pelée et râpée.
- ◆ 50g (2 oz) de chapelure blanche fraîche.
- ◆ 1 c. à soupe de persil frais haché.
- ◆ 1 cube de bouillon de poulet émietté.
- ◆ 2 c. à soupe d'eau froide.
- ◆ Sel et poivre noir fraîchement moulu.
- ◆ 2 c. à soupe d'huile végétale.



Ingrédients pour la sauce aigre-douce

- ◆ 1 c. à soupe de sauce soya.
- ◆ ½ c. à soupe de fécule de maïs.
- ◆ 1 c. à soupe d'huile végétale.
- ◆ 1 oignon pelé et finement haché.
- ◆ 50g (2oz) de poivron rouge égrené et coupé en dés.
- ◆ 400g (14 oz) de tomates concassées en conserve.
- ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de malt.
- ◆ 1 c. à thé de cassonade foncée.
- ◆ Sel et poivre noir fraîchement moulu.

Préparation et cuisson

- ◆ Mélanger tous les ingrédients des boulettes de viande et les passer très grossièrement au robot culinaire. Avec un peu de farine sur les mains, modeler 20 boulettes.
- ◆ Chauffer l'huile dans une poêle et faire saisir et brunir les boulettes en les tournant de temps à autre pendant 10 à 12 minutes.
- ◆ Pendant ce temps, mélanger la sauce soya et la fécule de maïs dans un petit bol. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir l'oignon pendant 3 minutes. Ajouter le poivron rouge et le faire sauter, en remuant de temps à autre, pendant 2 minutes. Ajouter les tomates, le vinaigre, la cassonade et le poivre et laisser mijoter pendant 10 minutes.
- ◆ Ajouter le mélange sauce soja, fécule de maïs et faire cuire pendant 2 minutes en remuant de temps à autre.
- ◆ Passer au mélangeur et tamiser ou réduire en purée à l'aide d'un moulin à légumes. Verser la sauce sur les boulettes et laisser mijoter jusqu'à ce que le tout soit bien cuit (environ 5 minutes).

FILET DE POISSON AUX FINES HERBES

Délicieux avec une purée de pommes de terre et des petits pois.

Ingrédients

- ◆ 1 ½ c. à soupe de beurre ramolli.
- ◆ 2 c. à soupe de fines herbes fraîches hachées (Exemples : persil, thym, origan, basilic).
- ◆ 1 c. à soupe de jus de citron frais.
- ◆ 450g (1 lb) de filets de morue sans peau.
- ◆ Gros sel marin et poivre noir fraîchement moulu.

Préparation et cuisson

- ◆ Préchauffer le four à 350°F.
- ◆ Mélanger le beurre, les fines herbes et le jus de citron.
- ◆ Mettre les filets dans un plat allant au four, saler, poivrer et poser des noisettes de beurre.
- ◆ Mettre au four et faire cuire de 8 à 10 minutes.
- ◆ À l'aide d'une fourchette, émietter le poisson et enlever les arêtes.

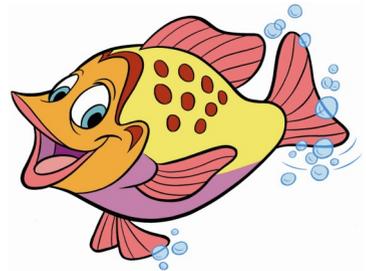


MINI-PÂTÉ AU POISSON (1 AN)

Si vous souhaitez que votre enfant aime le poisson, préparez donc ce délicieux mini-pâté. Servez-le dans un ramequin, la bonne taille pour votre enfant qui saura l'apprécier et ne se plaindra pas qu'il y en a trop dans son assiette. Conservez quelques-uns de ces mini-pâtés au congélateur pour les jours où vous n'avez pas envie de cuisiner.

Les ingrédients

- ◆ 550g (1 ¼ lb) de pommes de terre pelées et coupées en dés.
- ◆ 3 c. à soupe de beurre.
- ◆ 4 c. à soupe de lait.
- ◆ Sel et poivre noir fraîchement moulu.
- ◆ 1 petit oignon haché finement.
- ◆ 2 tomates pelées, égrenées et coupées en morceaux.
- ◆ 3 c. à soupe de beurre.
- ◆ 1 ½ c. à soupe de farine.
- ◆ 300g (10 oz) de filets de morue sans peau, coupés en gros morceaux.
- ◆ 1 c. à soupe de persil haché.
- ◆ 1 feuille de laurier.
- ◆ 2/3 de tasse de lait.
- ◆ 50g (2oz) de cheddar râpé.
- ◆ 1 œuf légèrement battu.



Préparation et cuisson

- ◆ Préchauffer le four à 180° C/350°F.
- ◆ Faire cuire les pommes de terre dans l'eau légèrement salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 15 minutes). Égoutter et écraser avec le lait et le beurre, saler et poivrer.
- ◆ Faire fondre le beurre dans une casserole à fond épais et faire sauter l'oignon pendant une minute. Ajouter les tomates et faire cuire de 2 à 3 minutes. Incorporer la farine et cuire encore pendant 1 minute. Ajouter le lait, porter à ébullition et cuire pendant une minute. Incorporer la morue, le persil et la feuille de laurier; laisser mijoter de 3 à 4 minutes. Retirer la feuille de laurier, incorporer et faire fondre le fromage râpé, saler et poivrer.
- ◆ Mettre le poisson dans quatre ramequins de 8 à 10 cm (3 à 4 po) de diamètre; couvrir de purée de pommes de terre. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'œuf battu les pommes de terre et faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes. À la toute fin de la cuisson, si vous le désirez, passez les ramequins au grill.

RIZ FACILE

- ◆ Ce plat de riz au poulet dans une sauce à la tomate est délicieux, et facile à préparer.
- ◆ Les jeunes aiment beaucoup le riz et la consistance de ce plat est parfaite pour les encourager à mastiquer.

Ingrédients

- ◆ 1 tasse de riz blanc à grains longs.
- ◆ 1 c. à soupe d'huile végétale.
- ◆ 1 grosse échalote (ou un petit oignon) pelée et hachée.
- ◆ ½ poivron rouge égrené et coupé en morceaux.
- ◆ 1 c. à soupe de persil haché.
- ◆ 225g (½ lb) de poitrine de poulet coupée en morceaux.
- ◆ 1 ¾ tasse de tomates broyées.
- ◆ 1 cube de bouillon de poulet dissous dans 100 ml (1/3 de tasse) d'eau bouillante.
- ◆ 1 c. à soupe de purée d'ail.
- ◆ 1 c. à thé de sucre.
- ◆ Sel et poivre noir fraîchement moulu.



Préparation et cuisson

- ◆ Cuire le riz selon les indications sur l'emballage. Pendant qu'il cuit, chauffer l'huile dans une grande casserole et faire sauter l'échalote, le poivron rouge et le persil pendant environ 5 minutes.
- ◆ Ajouter le poulet, le faire sauter et blanchir en remuant de temps à autre.
- ◆ Ajouter les tomates broyées, le bouillon de poulet, la purée d'ail, le sucre, le sel et le poivre.
- ◆ Cuire à découvert pendant 15 minutes.
- ◆ Égoutter le riz quand il est cuit et l'incorporer à la sauce tomate.

SUCETTES GLACÉES À LA PÊCHE, FRAISES ET FRAMBOISES

- ◆ Tous les enfants les adorent. La plupart des sucettes achetées dans les épiceries contiennent trop de sucre et d'arômes artificiels.
- ◆ Il ne faut que quelques minutes pour faire des sucettes maison avec de bons ingrédients naturels, par exemple une purée de fruits frais ou encore des jus de fruits frais.

Ingrédients

- ◆ 200 g (7oz) de fraises.
- ◆ 150 g (5oz) de framboises.
- ◆ 1/3 de tasse de sucre en poudre.
- ◆ 1 1/3 tasse de jus de pêche.

Préparation

- ◆ Réduire les fraises et les framboises en purée et tamiser.
- ◆ Incorporer le sucre en poudre et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit dissous.
- ◆ Mélanger la purée de fruits et le jus de pêche et verser dans des moules à sucettes.



RECETTE SIMPLE DE BISCUITS

Ingrédients

- ◆ ½ tasse de margarine.
- ◆ ½ tasse de sucre.
- ◆ 1 ½ tasse de farine.
- ◆ ½ c. à thé de poudre à pâte.
- ◆ ¼ c. à thé de sel.
- ◆ 3 c. à table de lait.
- ◆ 1 ½ c. à thé de vanille.



Ingrédients pour le glaçage

- ◆ Sucre en poudre
- ◆ Margarine

Préparation et cuisson

- ◆ Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel dans un bol.
- ◆ Ajouter ensuite les autres ingrédients et bien mélanger.
- ◆ Déposer par petite cuillerée le mélange sur une plaque. Celle-ci doit être légèrement graissée.
- ◆ Faire cuire à 350° F une dizaine de minutes.
- ◆ Une fois que les biscuits sont cuits, on peut ajouter un petit glaçage.

RIZ BRUN AUX LENTILLES (1 AN)

Le riz brun, au délicieux goût de noisette, est tellement plus nutritif que le riz blanc raffiné. Il ne présente presque pas de risques d'allergie, ce qui le rend idéal pour les jeunes enfants. En y ajoutant des lentilles et des légumes, on obtient un repas en soi, parfait pour les végétariens.

Ingrédients

- ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- ◆ 1 ½ c. à soupe de beurre.
- ◆ 1 oignon rouge pelé et haché.
- ◆ 1 gousse d'ail écrasée.
- ◆ ½ poivron rouge évidé, égrené et coupé en dés.
- ◆ 150g (5 oz) de champignons coupés en lamelles.
- ◆ 125g (¼ de lb) de lentilles brunes, rouges ou vertes.
- ◆ 2 1/3 tasses de bouillon de légumes.
- ◆ ¾ de tasse de riz brun à grains longs.
- ◆ 150g (5oz) de jeunes pousses d'épinards lavées.
- ◆ 3 tomates pelées, égrenées et coupées grossièrement.
- ◆ 1 ½ c. à thé de jus de citron.
- ◆ 1 c. à soupe de persil frais haché.
- ◆ Sel et poivre noir fraîchement moulu.



Préparation et cuisson

- ◆ Faire chauffer l'huile et le beurre dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron pendant 5 minutes.
- ◆ Incorporer les champignons et les lentilles.
- ◆ Faire sauter de 1 à 2 minutes, en remuant sans cesse, puis incorporer le bouillon.
- ◆ Couvrir et faire cuire pendant 10 minutes.
- ◆ Retirer le couvercle et incorporer le riz.
- ◆ Couvrir et faire cuire pendant 35 minutes, en remuant de temps à autre.
- ◆ Ajouter un peu de bouillon au besoin. Retirer le couvercle et incorporer les épinards, les tomates, le jus de citron et le persil.
- ◆ Faire cuire pendant 2 minutes, saler et poivrer.

PENNES AU POULET DANS UNE SAUCE AU FROMAGE ET AUX CHAMPIGNONS

Étant donné que les enfants aiment beaucoup les pâtes, une bonne façon de leur faire manger d'autres aliments nutritifs consiste à les mélanger à des pâtes.

Ingrédients

- ◆ 125g (¼ lb) de penne.
- ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- ◆ 150g (5oz) de champignons coupés en lamelles.
- ◆ 1 gousse d'ail écrasée.
- ◆ Environ 150g (5oz) de poitrines de poulet en lanières.
- ◆ 150g (5oz) de mascarpone (fromage).
- ◆ 50g (2oz) de gruyère râpé.
- ◆ 1/3 de tasse de bouillon de poulet.
- ◆ 1 c. à soupe d'origan frais haché.
- ◆ Sel et poivre



Préparation et cuisson

- ◆ Faire cuire les penne dans l'eau bouillante selon les indications sur l'emballage.
- ◆ Faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les champignons et l'ail pendant 3 minutes.
- ◆ Ajouter le poulet et faire cuire pendant 4 minutes.
- ◆ Incorporer le mascarpone et le gruyère, le bouillon et l'origan.
- ◆ laisser mijoter jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que la sauce ait épaissi.
- ◆ Assaisonner selon les goûts et mélanger avec les penne.

CANNELLONIS AU POULET

Ce plat plaira très certainement aux enfants surtout si on décore ces délicieux cannellonis pour qu'ils ressemblent à des personnages au lit. Pour les enfants plus vieux, vous pouvez les faire décorer eux-mêmes.

Ingrédients pour la farce à la tomate et au poulet

- ◆ 1 oignon pelé et haché.
- ◆ 1 petite gousse d'ail écrasée.
- ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- ◆ 40g (1 ½ oz) de champignons coupés en morceaux.
- ◆ 1 c. à thé de fines herbes séchées.
- ◆ 225g (½ lb) de poulet haché.
- ◆ 400g (14oz) de tomates concassées en conserve.
- ◆ 1 c. à thé de ketchup.

Ingrédient pour la sauce au fromage

- ◆ 1 ½ c. à soupe de beurre.
- ◆ 3 c. à soupe de farine.
- ◆ 1 c. à thé de paprika.
- ◆ 1 2/3 tasses de lait.
- ◆ 110g (¼ lb) de cheddar râpé.
- ◆ 8 cannellonis sans pré-cuisson.



Préparation et cuisson

- ◆ Faire sauter l'oignon et l'ail pendant 2 minutes dans l'huile. Ajouter les champignons, les fines herbes et le poulet et faire sauter pendant 3 minutes. Incorporer les tomates et le ketchup; laisser mijoter pendant 20 minutes.
- ◆ Pour la sauce au fromage, faire fondre le beurre et ajouter la farine, le paprika et faire cuire pendant 1 minute. Verser graduellement le lait et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter tout en remuant jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Incorporer 50g (2oz) de cheddar râpé.
- ◆ Préchauffer le four 350°F. Farcir les cannellonis avec le mélange au poulet et les mettre dans un plat allant au four, verser la sauce et saupoudrer du reste de fromage râpé.

SALADE DE BOUCLES AU THON

Ingrédients

- ◆ 150g (5oz) de pâtes en forme de boucles.
- ◆ 1 échalote très finement hachée.
- ◆ 200g (7oz) de thon en conserve égoutté et émietté.
- ◆ 4 tomates cerises coupées en quatre.
- ◆ 50g (2oz) de maïs sucré en conserve ou surgelé.
- ◆ 1 petit avocat pelé, dénoyauté et coupé en dés.

Ingrédients pour la sauce

- ◆ 2 c. à soupe de mayonnaise.
- ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- ◆ 2c. à thé de jus de citron.
- ◆ une pincée de poivre de Cayenne.

Préparation et cuisson

- ◆ Faire cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
- ◆ Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la salade sauf l'avocat qu'il faut mettre à la toute fin pour éviter qu'il brunisse.
- ◆ Mélanger tous les ingrédients de la sauce pour salade.
- ◆ Égoutter les pâtes et lorsqu'elles sont refroidies, incorporer à la salade et bien remuer.



CROUSTADE AUX FRAISES ET À LA RHUBARBE

Cette croustade marie délicieusement différents arômes et la couleur rose de la rhubarbe est tellement attirante. Cette recette est également rapide et facile à préparer. À servir avec de la crème anglaise ou de la crème glacée.

Ingrédients pour la garniture de croustade

- ◆ 1 ¼ tasse de farine.
- ◆ Une pincée de sel.
- ◆ ½ tasse de beurre froid coupé en petits morceaux.
- ◆ 1/3 de tasse de cassonade.
- ◆ 50g (2oz) d'amandes moulues (**attention aux allergies**).

Ingrédients pour le mélange de fruits

- ◆ 400g (14oz) de rhubarbe.
- ◆ 110g (¼ lb) de fraises.
- ◆ ¼ de tasse de sucre.
- ◆ 25g (1oz) d'amandes moulues (facultatif).



Préparation et cuisson

- ◆ Préchauffer le four à 400°F.
- ◆ Mélanger la farine avec une bonne pincée de sel dans un bol.
- ◆ Ajouter le beurre et l'effriter avec les doigts pour en faire une chapelure grossière.
- ◆ Incorporer la cassonade et les amandes.
- ◆ Couper la rhubarbe en petits morceaux et les fraises en deux.
- ◆ Saupoudrer d'amandes moulues le fond d'un plat rond de 17 cm (7po) pour le four.
- ◆ Mélanger la rhubarbe et les fraises avec le sucre et les mettre dans le plat. Couvrir les fruits de la garniture de croustade et asperger de quelques gouttes d'eau pour qu'elle soit croustillante.
- ◆ Cuire au four jusqu'à ce que la croustade soit bien dorée (environ 25 minutes).

TORTILLAS ROULÉES AU THON

Ingrédients

- ◆ 110g (¼ lb) de thon à l'huile.
- ◆ 1 c. à soupe de mayonnaise.
- ◆ ½ c. à thé de jus de citron.
- ◆ ¼ c. à thé de paprika.
- ◆ 50g (2oz) de maïs sucré en conserve ou surgelé.
- ◆ 40g (1 ½ oz) de fines tranches de concombre, poivron rouge ou de céleri.
- ◆ Feuilles de laitue iceberg en lanières.
- ◆ 2 mini-tortillas.
- ◆ 2 brins de ciboulette (facultatif).

Préparation et cuisson

- ◆ Égoutter le thon et le mélanger avec la mayonnaise, le jus de citron et le paprika.
- ◆ Incorporer le maïs et le légume choisi.
- ◆ Mettre le mélange au thon au centre de la tortilla.
- ◆ Couvrir de lanières de laitue et rouler.
- ◆ On peut nouer un brin de ciboulette autour de la tortilla pour la tenir fermée.



MUFFINS AUX POMMES, À L'AVOINE ET AUX RAISINS SECS

Ingrédients

- ◆ 1 œuf.
- ◆ 2/3 de tasse d'huile de tournesol.
- ◆ ¾ de tasse de lait.
- ◆ 75g (3oz) de gruau d'avoine.
- ◆ 1 tasse de farine.
- ◆ 3 c. à thé de levure chimique.
- ◆ 1/3 de tasse de sucre.
- ◆ ¾ de c. à thé de sel.
- ◆ ½ c. à thé d'épices mélangées.
- ◆ ½ c. à thé de cannelle moulue.
- ◆ 150g (5oz) de raisins secs.
- ◆ 1 pomme pelée, évidée et coupée en morceaux.



Préparation et cuisson

- ◆ Préchauffer le four à 350°F.
- ◆ Battre l'œuf dans un bol et mélanger avec l'huile de tournesol et le lait.
- ◆ Dans un autre bol, mélanger tous les autres ingrédients et les incorporer au mélange liquide.
- ◆ Mélanger légèrement jusqu'à ce que le tout soit bien humidifié (ne pas trop mélanger).
- ◆ Verser dans les moules à muffins et faire cuire au four pendant 25 minutes.

GÉLATINE AUX FRUITS

Ingrédients

- ◆ 1 sachet de 135g (4 ½ oz) de gélatine à l'orange, à la fraise ou la framboise.
- ◆ 1 orange pelée et coupée en quartier (pépins retirés).
- ◆ 50g (2oz) de raisin noir ou rouge sans pépins et coupé en deux.
- ◆ 110g (¼ lb) de fraises équeutées et coupées en quatre.
- ◆ 1 pêche bien mûre pelée, dénoyautée et coupée en morceaux.

Préparation et cuisson

- ◆ Préparer la gélatine selon les indications sur l'emballage et laisser refroidir.
- ◆ Répartir les fruits préparés entre quatre ramequins de 200 ml (7oz) et y verser la gélatine.
- ◆ Laisser refroidir au réfrigérateur jusqu'à ce que la gélatine soit ferme.
- ◆ Tremper les moules dans l'eau chaude et les renverser sur une assiette.
- ◆ La gélatine peut être préparée dans un bol plutôt que dans des ramequins.



SAUTÉ DE BŒUF EN LANIÈRES

Ingrédients

- ◆ 1 c. à soupe d'huile de sésame.
- ◆ 1 gousse d'ail écrasée.
- ◆ 1 carotte moyenne coupée en lanières.
- ◆ 1 petite courgette coupée en lanières.
- ◆ ½ piment jaune égrené et coupé en très fines lanières.
- ◆ 300g (10oz) de filet de bœuf coupé en très fines lanières.
- ◆ 1 c. à soupe de fécule de maïs.
- ◆ 2/3 de tasse de bouillon de bœuf.
- ◆ 2 c. à soupe de sauce soya.
- ◆ Quelques gouttes de Tabasco.
- ◆ 1 c. à soupe de graines de sésame.



Préparation et cuisson

- ◆ Faire chauffer l'huile de sésame dans un poêlon et faire revenir l'ail, la carotte, la courgette et le poivron de 3 à 4 minutes.
- ◆ Ajouter le bœuf et continuer de faire sauter pendant 4 à 5 minutes.
- ◆ Mélanger la fécule de maïs avec 1 c. à soupe d'eau et verser dans le bouillon de bœuf.
- ◆ Mettre le tout dans un chaudron avec la cassonade, la sauce soya, le Tabasco et les graines de sésame.
- ◆ Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et servir avec du riz.

TOURBILLON AUX BLEUETS

Utiliser les fruits de saison pour varier le tourbillon.

Ingrédients

- ◆ 2 tasses de bleuets surgelés.
- ◆ 1 tasse de lait.
- ◆ 1/2 tasse de yogourt à la vanille.
- ◆ 2 c. à soupe de sirop d'érable.

Préparation

- ◆ Passer les ingrédients au mélangeur pour obtenir un mélange homogène.
- ◆ Servir.



SUCETTES GLACÉES

- ◆ Pour un brin de folie, utiliser des moules de formes amusantes.
- ◆ Aromatiser les sucettes avec le lait de votre choix (fraises, chocolat, banane) ou mélanger banane et chocolat, fraise et vanille.
- ◆ De la purée de fruits peut également être ajoutée.

Ingrédients

- ◆ 1 paquet de 250g de fromage à la crème ramolli.
- ◆ 2 tasses de lait.
- ◆ 1/4 tasse de sucre blanc granulé.
- ◆ 1 c. à thé de vanille ou grains de vanille.

Préparation

- ◆ Fouetter dans un mélangeur le fromage à la crème avec le lait, le sucre et la vanille.
- ◆ Battre jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- ◆ Verser dans des moules à sucettes glacées ou des petits verres.
- ◆ Congeler 1 heure et disposer un bâtonnet au centre.
- ◆ Mettre au congélateur de 3 à 4 heures pour permettre au liquide de geler.
- ◆ Pour démouler facilement, plongez les moules ou les verres dans l'eau chaude une minute avant de tirer sur les bâtonnets.
- ◆ Servir.



FRAPPÉ BANANA SPLIT

Une belle façon de faire revivre l'été toute l'année.

Ingrédients

- ◆ 4 tasses de lait au chocolat.
- ◆ 4 tasses de crème glacée ou yogourt aux fraises.
- ◆ 2 tasses de fraises surgelées.
- ◆ 2 bananes.

Préparation

- ◆ Passer les ingrédients au mélangeur et mixer à haute vitesse jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- ◆ Décorer les verres avec des pailles et des fruits frais.
- ◆ Servir.



MUFFINS AUX BANANES

Ingrédients

- ◆ 1 1/4 de tasse de gruau.
- ◆ 1 tasse de farine.
- ◆ 1/2 tasse de sucre blanc granulé.
- ◆ 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte.
- ◆ 1 c. à thé de bicarbonate de sodium.
- ◆ Une pincée de sel.
- ◆ 1 c. à thé de cannelle.
- ◆ 4-5 bananes.
- ◆ 1/3 tasse de beurre fondu.
- ◆ 1/4 tasse de yogourt nature.



Préparation et cuisson

- ◆ Préchauffer le four à 375° F.
- ◆ Mélanger les sept premiers ingrédients secs ensemble dans un bol.
- ◆ Dans un autre bol, écraser les bananes en purée. Incorporer le beurre et ajouter le yogourt puis brasser.
- ◆ Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélanger à la spatule jusqu'à consistance homogène.
- ◆ Répartir également la pâte dans des moules à muffins graissés.
- ◆ Cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

TARTINADE DE THON

Varié la recette en remplaçant le thon par du saumon.

Ingrédients

- ◆ 1 boîte de 170g de thon pâle en conserve.
- ◆ 3/4 tasse de fromage à la crème ramolli.
- ◆ 4 c. à thé de yogourt nature.
- ◆ 1. à soupe de mayonnaise.
- ◆ 2 c. à thé de jus de citron.
- ◆ 1 c. à thé de persil séché.
- ◆ 1/2 c. à thé de mélange de fines herbes (persil, ciboulette et estragon).
- ◆ 1/4 c. à thé de sel.
- ◆ 1/4 c. à thé de poivre.

Préparation

- ◆ Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients.
- ◆ Réfrigérer.
- ◆ Servir sur des biscottes à grains entiers.



CRÈME AUX FRUITS ET À L'ÉRABLE

Changer les fruits pour varier la crème.

Ingrédients

- ◆ 3/4 tasse de fraises.
- ◆ 1 brique de 300g de tofu nature soyeux.
- ◆ 1/4 tasse de sirop d'érable.
- ◆ 1 contenant de 750g de yogourt nature.

Préparation

- ◆ Au robot culinaire, broyer les fraises, le tofu et le sirop d'érable.
- ◆ Dans un grand bol, incorporer le yogourt nature au mélange.
- ◆ Réfrigérer et servir.



CRÈME AUX FRUITS

Pour une variante, changer la saveur de votre yogourt.

Ingrédients

- ◆ 1 tasse de fraises.
- ◆ 1 brique de 300g de tofu nature soyeux.
- ◆ 1 contenant de 759g de yogourt aux fruits.

Préparation

- ◆ Au robot culinaire, broyer les fraises et le tofu.
- ◆ Dans un grand bol, incorporer le yogourt aux fruits au mélange.
- ◆ Réfrigérer et servir.



BISCUITS AUX CAROTTES

Ingrédients

- ◆ 2 carottes moyennes.
- ◆ 1/3 tasse de margarine.
- ◆ 3/4 tasse de cassonade.
- ◆ 1 œuf.
- ◆ 1/2 c. à thé de vanille.
- ◆ 1 1/4 tasse de farine de blé entier.
- ◆ 1 c. à thé de bicarbonate de sodium.
- ◆ 1/2 c. à thé de sel



Préparation et cuisson

- ◆ Préchauffer le four à 350 °F.
- ◆ Faire cuire les carottes et les réduire en purée à l'aide du robot culinaire.
- ◆ Dans un bol, mélanger les carottes, la margarine, la cassonade, l'œuf et la vanille.
- ◆ Dans un autre bol, mélanger la farine de blé entier, le bicarbonate de soude et le sel.
- ◆ Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides.
- ◆ Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien humectés.
- ◆ Déposer la pâte à biscuits sur une plaque à pâtisserie graissée, environ une cuillère à soupe comble par biscuit.
- ◆ Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
- ◆ Refroidir et servir 1 à 2 biscuits par enfant avec un verre de lait bien froid.

GÂTEAU AUX POMMES

Ingrédients

- ◆ 1 pomme verte.
- ◆ 2 c. à thé de jus de citron.
- ◆ 2 c. à soupe de margarine.
- ◆ 1/4 tasse de sucre blanc granulé.
- ◆ 1/4 tasse de cassonade.
- ◆ 1 œuf.
- ◆ 1/4 c. à thé de vanille.
- ◆ 1/2 tasse de farine de blé entier.
- ◆ 1 c. à thé de cannelle.
- ◆ 1/2 c. à thé de bicarbonate de sodium.



Préparation et cuisson

- ◆ Couper la pomme en cubes et ajouter le citron sur les pommes.
- ◆ Dans un grand bol, mélanger la margarine, le sucre, la cassonade, l'œuf, la vanille et les pommes en cubes.
- ◆ Préchauffer le four à 350 °F.
- ◆ Dans un autre bol, mélanger la farine, la cannelle et le bicarbonate de sodium.
- ◆ Bien mélanger les ingrédients liquides avec les ingrédients secs.
- ◆ Verser le mélange dans un ou des moules à gâteau graissés.
- ◆ Cuire 45 à 50 minute ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
- ◆ Démouler 10 minutes après la sortie du four et laisser refroidir sur une grille à biscuits.

QUICHE AUX ÉPINARDS

Ingrédients pour l'abaisse

- ◆ 1 tasse de farine de blé entier.
- ◆ 2 c. à soupe de beurre ramolli.
- ◆ 1/4 tasse de yogourt nature.
- ◆ 3 c. à soupe de lait.

Ingrédients pour la quiche

- ◆ 1/2 oignon espagnol.
- ◆ 1 branche de céleri.
- ◆ 6 œufs.
- ◆ 1/2 tasse de lait.
- ◆ 1/3 tasse d'épinards crus
- ◆ 1/2 c. à thé de persil séché.
- ◆ 1/4 c. à thé de sel.
- ◆ 1/4 c. à thé de poivre
- ◆ 1/2 tasse de fromage mozzarella râpé.



Préparation de l'abaisse

- ◆ Préchauffé le four à 350 °F.
- ◆ Mélanger tous les ingrédients de manière à donner une boule de pâte.
- ◆ Séparer la pâte si nécessaire. Rouler la boule à pâte sur une surface enfarinée et cuire au four environ 10 minutes.

Préparation et cuisson de la quiche aux épinards.

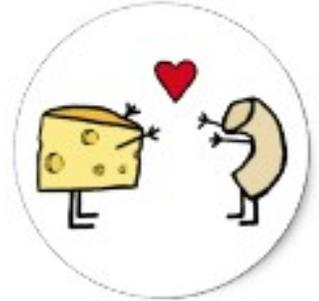
- ◆ Au robot culinaire, broyer les oignons et les branches de céleri.
- ◆ Battre les œufs dans un grand bol et ajouter le lait, les oignons, le céleri, les épinards, le persil séché, le sel et le poivre.
- ◆ Mettre du mélange dans chaque abaisse et ajouter le fromage sur le dessus des quiches.
- ◆ Cuire au four pendant 45 minutes et servir.

MACARONI AUX FROMAGES

Faites découvrir différentes variétés de fromage à pâte ferme aux enfants en les mélangeant avec le cheddar.

Ingrédients

- ◆ 3 tasses de macaroni en coude.
- ◆ 2 oignons jaunes hachés.
- ◆ 2 c. à soupe d'huile végétale.
- ◆ 2 tasses de jus de tomates.
- ◆ 2 tasses d'haricots vers coupés.
- ◆ 1/2 paquet de 250g de fromage à la crème.
- ◆ 1 paquet de 300g de fromage Cheddar jaune coupé en cubes.
- ◆ 1 c. à thé de sel.
- ◆ 1 c. à thé de poivre.



Préparation et cuisson

- ◆ Cuire les pâtes alimentaires selon les indications de l'emballage.
- ◆ Dans une casserole, faire revenir les oignons avec l'huile végétale.
- ◆ Ajouter le jus de tomates ainsi que les haricots. Cuire environ 5 minutes à découvert à feu moyen.
- ◆ Ajouter le fromage à la crème et le fromage Cheddar. Faire fondre à feu doux.
- ◆ Ajouter le sel et le poivre.
- ◆ Mélanger la sauce au fromage avec les pâtes et servir.

CROQUE AU THON

Ingrédients

- ◆ 2 boîtes de 170g de thon pâle émietté.
- ◆ 1/2 tasse de mayonnaise.
- ◆ 1/4 tasse de relish.
- ◆ 1/2 c. à thé de sel.
- ◆ 1/2 c. à thé de poivre.
- ◆ 1/4 c. à thé de fines herbes de Provence.
- ◆ 5 pains à hamburger.
- ◆ 1/2 tasse de fromage râpé.

Préparation et cuisson

- ◆ Égoutter le thon dans une passoire.
- ◆ Dans un grand bol, ajouter le thon, la mayonnaise, la relish, le sel, le poivre et les fines herbes. Mélanger.
- ◆ Séparer les pains en deux et les déposer sur une plaque.
- ◆ Ajouter 1 c. à soupe du mélange sur chaque pain et étendre.
- ◆ Ajouter environ 2 c. à soupe de fromage sur le dessus.
- ◆ Faire griller au four pendant 5 minutes à 500 °F.
- ◆ Servir immédiatement.



SALADE DE POULET ET DE PÂTES

Ingrédients

- ◆ 2 1/3 tasses de bouillon de poulet.
- ◆ 2 petites poitrines de poulet.
- ◆ 110 g (1/4 de lb) de pâtes cuites et refroidies.
- ◆ 18 petites tomates cerises, coupées en deux.
- ◆ Ciboulette hachée finement.
- ◆ 1/2 laitue romaine coupée en fines lanières.

Ingrédients pour la vinaigrette

- ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive.
- ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc.
- ◆ 1 c. à thé de moutarde de Dijon.
- ◆ 1 c. à thé de sucre.
- ◆ Sel, poivre
- ◆ 1 c. à soupe du bouillon ayant servi à cuire le poulet.



Préparation et cuisson

- ◆ Faire cuire le poulet dans le bouillon de poulet pendant 10 minutes et laisser refroidir.
- ◆ Retirer le poulet et le couper en bouchées. Cette étape peut-être faite la veille.
- ◆ Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et les fouetter.
- ◆ Mélanger les ingrédients de la salade et incorporer la vinaigrette.

PEINTURE MAISON

Cette peinture n'a pas bon goût mais elle est inoffensive.

Ingrédients

- ◆ 2 tasses d'eau froide.
- ◆ 2 c. à soupe d'eau froide.
- ◆ 1/2 tasse de farine.
- ◆ 2 c. à soupe de farine de maïs.
- ◆ Colorant alimentaire.
- ◆ 1 c. à soupe de glycérine (facultatif).

Préparation

- ◆ Mélanger 2 tasses d'eau froide à 1/2 tasse de farine.
- ◆ Amener à ébullition en remuant constamment.
- ◆ Ajouter 2 c. à soupe de farine de maïs et 2 c. à soupe d'eau froide.
- ◆ Laisser refroidir et teinter à l'aide de colorant alimentaire.
- ◆ Pour une peinture plus brillante et qui s'étale mieux, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de glycérine.



RECETTE #1 DE PÂTE À MODELER

Tous les enfants adorent faire de la pâte à modeler. Cette activité travaille la motricité fine, l'esprit créatif et le développement cognitif (concept petit/gros, long/court, formes).

La pâte à modeler permet de libérer l'agressivité et favorise la détente chez l'enfant.

Ingrédients pour le mélange A

- ◆ 1 tasse de farine .
- ◆ ½ tasse de sel.
- ◆ 1 c. à table de crème de tartre.

Ingrédients pour le mélange B

- ◆ 1 tasse d'eau
- ◆ 1 c. à table d'huile
- ◆ Colorant alimentaire

Préparation

- ◆ Mélanger le mélange A avec le mélange B.
- ◆ Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que cela fasse une boule.
- ◆ Pétrir.



RECETTE # 2 DE PÂTE À MODELER

Ingrédients

- ◆ 1 tasse d'eau chaude.
- ◆ 2 à 4 sachets de Koolaid.
- ◆ ½ tasse de sel.
- ◆ 2 c. à soupe d'huile.
- ◆ 1 tasse de farine.

Préparation

- ◆ Cuire à feu doux jusqu'à ce que la pâte forme une boule.
- ◆ Pétrir sur une surface enfarinée.

Conservation

Important: Conserver dans un sac de congélation sans air.



Ouvrages consultés :

- ◆ « Mieux vivre avec notre enfant ».Édition 2020.
- ◆ « Guide alimentaire canadien ». Édition 2019.

Ressources disponibles pour répondre à vos questions:

- ◆ Infirmière en périnatalité
418 629-2211, poste 23138, 23139 et 23189.
- ◆ Nutritionniste
418 629-2211, poste 21104
- ◆ Auxiliaire familiale
418 629-2211, poste 23142
- ◆ Douce marraine
418 629-2211, poste 23144