

À partir de 4 mois

Les Purées de Légumes

Purée de haricot Vert

Dès 4 mois

- Préparation : 10 min - Cuisson : 6 min
- 60 g de haricots verts frais
- 1 goutte d'huile de colza
- 100 ml d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson



1. Lavez, équeutez et coupez les haricots verts en très petits tronçons.
2. Placez-les dans un saladier, ajoutez l'eau, couvrez avec un film alimentaire et faites cuire 6 min au four à micro-ondes à 900 W.
3. Mixez à l'aide d'un mini hachoir jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse, passez-la à l'aide d'une passoire fine puis ajoutez l'huile de colza. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé.

Avec la même recette :

Purée de carottes : cuisson 4 mn

Purée de courgettes : cuisson 3 mn

Purée de fenouil : 150g de fenouil et 15g de pomme de terre - cuisson 6 mn

Purée de potiron : cuisson 4 mn (pour varier vous pouvez ajouter à la fin de la cuisson du potiron 10g de semoule de blé fin que vous laissez gonfler avant de mixer.)

Duo de courgette - aubergine et thon : cuisson 5mn (mettez le thon en fin de cuisson et mixer le tout)

Les Compotes de fruits

Compote de Pommes

Dès 4 mois

- Préparation : 5 min - Cuisson : 3 min
- 1/2 petite pomme
- 3 cuillerées à soupe d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson



1. Lavez, épluchez et coupez la pomme en petits dés.
2. Placez les dés dans un saladier, ajoutez l'eau, couvrez avec un film alimentaire et faites cuire 3 min au four à micro-ondes à 900 W
3. Mixez à l'aide d'un mini hachoir jusqu'à l'obtention d'une compote bien lisse. Laissez bien refroidir et faites déguster à votre bébé.

Avec la même recette dès 4 mois :

Compote de banane : (sans peau) Cuisson 2mn

Compote de poire : cuisson 3mn

Avec la même recette Dès 6 mois:

Pomme fraise

Banane biscuité : rajouter un biscuit écrasé type « petit beurre »

À partir de 6 mois

Purée de carottes et veau

Dès 6 mois

- Préparation : 5 min,
- Cuisson : 15 min
- 30 g de carotte (1/2 petite carotte)
- 20 g de pomme de terre
- 10 g d'escalope de veau
- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'huile de colza



1. Epluchez, lavez et coupez en petits dés la carotte et la pomme de terre.
2. Dans une petite casserole d'eau bouillante non-salée, faites cuire les légumes environ 10 min. Ajoutez le veau coupé en tout petits dés et prolongez la cuisson de 5 min.
3. A l'aide d'une écumoire, récupérez les légumes et le veau et déposez-les dans un hachoir. Ajoutez l'huile de colza. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau de cuisson et mixez longuement jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Si nécessaire, ajoutez encore 1 cuillerée d'eau de cuisson.
4. Servez tiède à votre bébé.

Avec la même recette :

Purée de Patate douce, carotte et bœuf (10g de rumsteak) prolonger le cuisson de 2mn pour la viande au lieu de 5mn.

Purée de Chou fleur, pomme de terre et veau
Purée de carotte petit pois et filet mignon

