

Cadeau

5

Recettes  
d'automne pour Bébé




En partenariat avec:



8

mois

## Jardinière de légumes d'automne

☆☆ - 35 min - 

6 INGRÉDIENTS : 100 g de potiron  
 + 40 g de pomme de terre + 40 g de navet  
 + 30 g de blanc de poireau + 1 branche de céleri  
 + 1 branche de thym  
 + 1 cuill. à café d'huile de colza



- > Pelez, lavez et coupez la courge, les pommes de terre et les navets en dés.
- > Éliminez la première couche des blancs de poireaux, lavez-les bien et coupez-les en rondelles.
- > Lavez et tranchez la branche de céleri.
- > Placez tous les légumes et le thym dans une casserole en ajoutant de l'eau à mi-hauteur, puis laissez cuire pendant 20 à 25 min, selon la taille des morceaux.
- > Vérifiez la cuisson en piquant les pommes de terre et les navets avec un couteau (la chair doit être tendre).
- > Enlevez et réservez le jus de cuisson, puis ôtez la branche de thym.
- > Mixez le tout avec l'huile en ajoutant plus ou moins de jus de cuisson selon la texture désirée.




### Astuce

~ N'hésitez pas à en cuisiner une grande quantité pour congeler plusieurs portions.

12

mois

## Velouté potiron et châtaignes

☆☆ - 30 min - 

3 INGRÉDIENTS : 130 g de potiron  
 + 4 ou 5 châtaignes cuites (30 g)  
 + 1 Vache qui rit® ou 10 g de ricotta ou d'un autre fromage fondant




- > Lavez, épluchez et coupez le potiron en dés.
- > Faites-le cuire dans un peu d'eau pendant 20 min.
- > Enlevez un peu de jus de cuisson, puis ajoutez les châtaignes et le fromage.
- > Mixez le tout avec plus ou moins de jus de cuisson pour avoir une texture adaptée à votre bébé.



12

mois

## Purée forestière

☆☆ - 30 min - 

5 INGRÉDIENTS : 1 pomme de terre (60 g)  
+ 60 g de champignons de Paris + jus de citron  
+ 5 ou 6 châtaignes cuites à la vapeur ou au four (50 g)  
+ 1 cuill. à café de crème fraîche épaisse

- > Lavez, épluchez et coupez la pomme de terre en dés.
- > Mettez la pomme de terre à cuire dans un peu d'eau pendant 20 min environ, selon la taille des dés.
- > Pendant ce temps, lavez, équeutez et émincez les champignons, puis recouvrez-les de quelques gouttes de jus de citron.
- > À mi-cuisson de la pomme de terre, ajoutez les champignons.
- > Enlevez et réservez le jus de cuisson.
- > Mixez le tout avec les châtaignes et la crème fraîche en ajoutant plus ou moins de jus de cuisson selon la texture désirée.

### Info santé

Vous pouvez utiliser d'autres champignons (bolets, girolles), mais faites attention à toujours les prendre d'élevage ou surgelés dans le commerce. Dans tous les cas, si vous voulez vraiment en donner à votre enfant, goûtez-les avant et donnez-les-lui le lendemain.

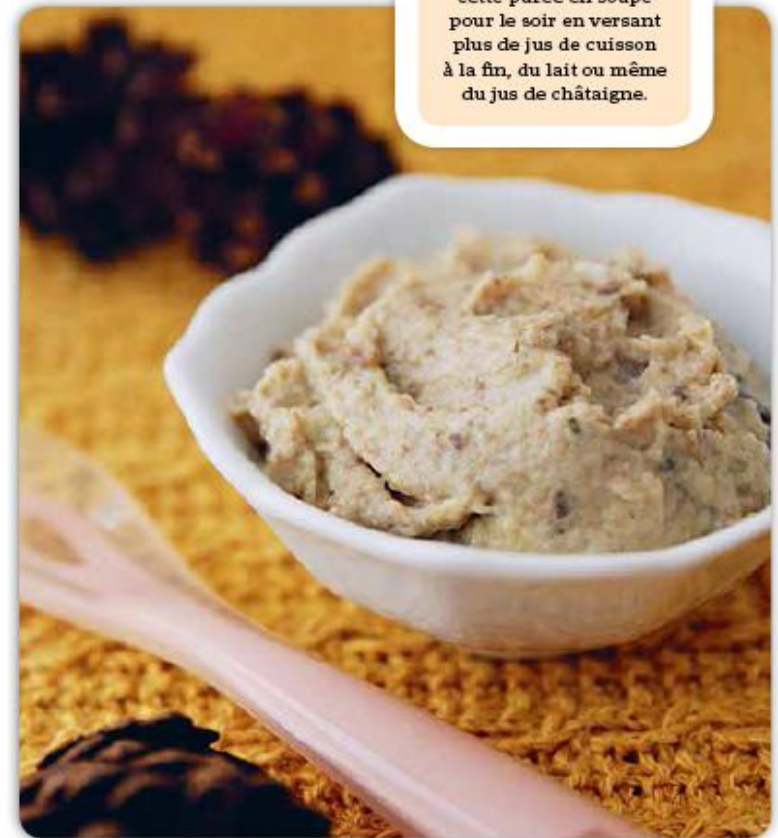
### Astuces

~ Si vous n'avez pas de châtaignes cuites, ajoutez 2 ou 3 cuill. à soupe de farine de châtaigne que vous mélangez dans un peu de jus de cuisson avant de l'ajouter à la purée.  
~ Pour plus de goût, ajoutez 1 petit oignon grelot cuit à la vapeur ou revenu dans de l'huile, mixé avec le reste des ingrédients.

IDÉES EN +




Vous pouvez transformer cette purée en soupe pour le soir en versant plus de jus de cuisson à la fin, du lait ou même du jus de châtaigne.



5


mois

## Compote de poire au tilleul

☆☆ - 15 min + 1 h 30 d'infusion - 

3 INGÉDIENTS : 1 g de fleurs séchées de tilleul  
+ 1 petite poire  
+ jus de citron

- > Plongez les fleurs de tilleul dans 200 ml d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 min. Laissez refroidir l'eau de tilleul.
- > Pendant ce temps, lavez, pelez et épépinez la poire, puis coupez-la en petits morceaux et recouvrez de quelques gouttes de jus de citron.
- > Placez les morceaux dans l'eau de tilleul et laissez infuser 1 h 30 à couvert.
- > Enlevez la poire en gardant l'infusion de tilleul et faites cuire les morceaux 7 min dans une casserole à feu doux.
- > Réduisez les morceaux en compote en ajoutant de l'eau de tilleul selon la texture désirée.

 **Astuce**


~ Si la poire est bien mûre, vous pouvez la mixer sans la faire cuire.



7

mois

## Crème de banane et myrtilles

☆☆ - 10 min - 



2 INGRÉDIENTS : 1 petite banane  
+ 6 ou 7 myrtilles

- > Pelez et coupez la banane en rondelles et lavez bien les myrtilles.
- > Si votre banane est bien mûre (sa peau est tigrée et tachetée), mixez-la avec les myrtilles.
- > Si elle est un peu verte, faites-la tout d'abord cuire 7 min à la vapeur.

> Vérifiez que la peau des myrtilles a bien été mixée ou passez le tout au tamis afin d'obtenir une crème bien lisse.

### Info santé

N'achetez pas de myrtilles sauvages pour bébé, car elles sont susceptibles de transmettre une infection due à un ver qui parasite l'intestin grêle du renard, dont les déjections peuvent se retrouver sur les myrtilles et contaminer l'homme.

### Astuces

- ≈ Si la crème de myrtilles pour bébé est un peu trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu de lait pour la rendre plus lisse.
- ≈ Vous pouvez utiliser des myrtilles surgelées.



# Vous avez aimé !!!



Retrouvez 1 an de recettes pour bébé classées par saison et selon l'âge de bébé dans le livre « **365 recettes pour bébé** ». Auteure Christine Zalejski aux éditions Larousse.



Christine dirige aussi le **site internet et les ateliers *Cubes et Petits pois*** dédiés à **l'alimentation des bébés**. N'hésitez pas à y faire un tour pour y piocher des informations sur la **diversification alimentaire, des recettes adaptées à bébé, des astuces de parents, des livres de nutrition ou des produits de puériculture innovants liés au repas de bébé**.

[www.cubesetpetitspois.fr](http://www.cubesetpetitspois.fr)

