

Idées de recettes pour petits gourmets de 8 à 12mois



Sommaire

Avant-propos	3
Saumon - Riz au safran - Courgettes	4
Poulet et pâtes au coulis de tomates.....	5
Tortilla aux carottes	5
Veau à la purée de fenouil – Pomme purée	7
Salade de quinoa et lentilles roses.....	7
Couscous	8
Soupe de potimarron.....	9
Milk-shake aux fruits rouges.....	11
Salade de nectarine à la menthe.....	12
Duo de pomme et poire au yogourt	13
Bircher à la banane et à l'orange	14
Compote de fruits de saison.....	14
Bibliographie	16

Avant-propos

Ce recueil contient diverses recettes pour les bébés de 8 mois à 1 an.

Ces recettes sont basées sur les recommandations de la Société Suisse de Pédiatrie et de la Société Suisse de Nutrition 2017.

Les recettes ont été créées pour une alimentation à texture hachée fin. Cependant, il est possible de les adapter au stade de votre enfant.

Les légumes et les fruits proposés peuvent être remplacés par d'autres selon les goûts, la tolérance et les saisons.

Les légumes, les fruits, les pommes de terre et les céréales, devraient être consommées sans limitation (à satiété). Toutefois, des quantités de référence ont été mentionnées dans ce recueil pour vous donner une indication.

Par contre, pour **éviter un excès de protéines** mais assurer un **apport suffisant de fer**, veillez à proposer des quantités adaptées de viande, poisson ou œuf, de légumineuses.

Et pour assurer un apport suffisant en acides gras essentiels, une cuillère à café de matière grasse de bonne qualité est souhaitable. De préférence de l'huile de colza pour commencer puis dès 8mois alternance possible avec de l'huile d'olive.

Ces recettes peuvent être cuisinées en grande quantité et congelées sous forme de portions.

Saumon - Riz au safran - Courgettes

Ingrédients

- 20 g d'escalope de saumon
- 30 g de riz cru
- 150 g de courgettes
- 1 c.c d'huile de colza
- Jus de citron
- Safran
- Aneth

Préparation

1. Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 15 à 20 minutes. Lorsqu'il est cuit, l'égoutter, ajouter le safran et bien mélanger.
2. Pendant ce temps, laver les courgettes et les couper en petits dés. Puis, les cuire à la vapeur environ 5 minutes. Lorsqu'elles sont cuites, ajouter l'huile.
3. Déposer le saumon dans un rectangle de papier d'aluminium. Laver et hacher finement l'aneth. Assaisonner le poisson avec l'aneth et le jus de citron. Fermer la papillote et cuire au four pendant 10 minutes à 220°C. Une fois cuit, hacher finement le poisson. Puis servir avec le riz et les courgettes



Poulet et pâtes au coulis de tomates

Ingrédients

- 20 g de filet de poulet
- 40 g de pâtes crues de petit format (type lettre, risi, ditalini rigati ou farfalline)
- 120 g de tomates
- 1 c.c. d'huile de colza
- Basilic

Préparation

1. Cuire le poulet à l'étuvée ou à la vapeur. Une fois cuit, le hacher finement.
2. Pendant ce temps, faire cuire les petites pâtes dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 8 à 10 minutes. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter.
3. Laver, peler et couper en petits dés les tomates. Les faire revenir dans une poêle. Laver et hacher finement le basilic. Le rajouter avec l'huile en fin de cuisson.
4. Verser le coulis de tomates sur les pâtes et/ou le poulet.



Tortilla aux carottes

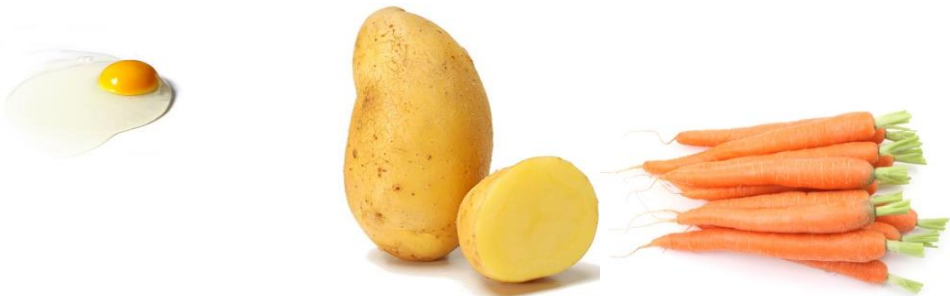
Ingrédients

- 1/2 œuf
- 80 g de pommes de terre
- 150 g de carottes
- 50 ml de lait entier*
- Persil

Préparation

1. Laver, éplucher et couper les pommes de terre en petits dés. Les faire cuire à la vapeur pendant environ 10 minutes.
2. Laver, éplucher et râper les carottes. Laver et hacher finement le persil.
3. Mélanger l'œuf avec le lait, le persil, les carottes et les pommes de terre cuites.
4. Faire cuire des deux côtés la préparation dans une poêle antiadhésive avec le couvercle pendant quelques minutes.

** Au maximum 50 à 100g de yogourt nature par jour **ou** au maximum 50 à 100g de lait de vache par jour ajouté dans les repas*



Veau à la purée de fenouil – Pomme purée

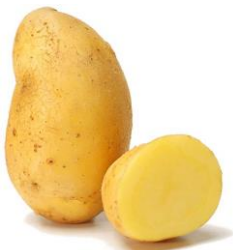
Ingrédients

- 20 g de filet de veau
- 80 g de pommes de terre
- 150 g de fenouil
- 20 ml de lait*
- 1 c.c. d'huile de colza
- 1 pincée de muscade

Préparation

1. Faire cuire le veau à l'étuvée ou à la vapeur. Une fois cuit, le hacher finement.
2. Pendant ce temps, laver, éplucher et faire cuire les pommes de terre à la vapeur pendant environ 10 minutes. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter. Chauffer le lait dans une casserole et ajouter les pommes de terre en les passant au passe-vite. Ajouter la muscade et bien mélanger le tout.
3. Laver puis couper le fenouil en huit parts. Cuire à la vapeur pendant environ 15 minutes. Une fois cuit, mixer le fenouil et ensuite rajouter l'huile.
4. Verser la purée de fenouil sur le veau accompagné de la pomme purée.

* Au maximum 50 à 100g de yogourt nature par jour ou au maximum 50 à 100g de lait de vache par jour ajouté dans les repas



Salade de quinoa et lentilles roses

Ingrédients

- 40 g de quinoa cru
- 15 g de lentilles roses sèches
- 70 g de concombre
- 70 g de tomates
- 1 c.c. d'huile de colza
- Jus de citron
- Cerfeuil

Préparation

1. Laver le quinoa et les lentilles. Les faire cuire pendant 15 minutes dans l'eau bouillante. Une fois cuit, les refroidir en les rinçant à l'eau froide et les laisser s'égoutter dans une passoire.
2. Pendant ce temps, laver et couper les tomates en petits dés.
3. Laver et râper le concombre puis laver et hacher finement le cerfeuil.
4. Mélanger les légumes avec le mélange quinoa et lentilles froid. Assaisonner avec du jus de citron, le cerfeuil et l'huile.



Couscous

Ingrédients

- 20 g de viande hachée de bœuf
- 40 g de semoule crue pour couscous
- 70 g d'aubergines
- 70 g de tomates
- 1 c.c d'huile de colza
- Basilic ou coriandre

Préparation

1. Cuire à la vapeur la viande hachée.
2. Chauffer 40 ml d'eau. Une fois l'eau bouillie, retirer du feu, ajouter le couscous et laisser reposer pendant environ 5 minutes. Brasser et égoutter si nécessaire.
3. Laver et couper les aubergines et les tomates en petits dés. Les faire cuire à la vapeur pendant environ 10 minutes.
4. Laver et hacher finement le basilic (ou coriandre).
5. Mélanger le couscous avec la viande hachée, les aubergines, les tomates, le basilic et l'huile.



Soupe de potimarron*

Ingrédients

- 80 g de pommes de terre
- 150 g de potimarron
- 1 c.c d'huile de colza
- 1 pincée de cumin moulu ou curcuma
- 2 dl d'eau

Préparation

1. Laver et couper le potimarron et les pommes de terre en petits morceaux.
2. Laisser mijoter dans l'eau pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les morceaux deviennent tendres. Mixer le tout.
3. Ajouter le cumin ou curcuma, l'huile et bien mélanger

** A compléter avec une source de protéines sur la journée*



Milk-shake aux fruits rouges

Ingrédients

- 100 ml de lait entier*
- 60 g de fruits rouges (frais ou congelés)

Préparation

1. Mettre les fruits et le lait dans un mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse.
2. Servir dans une tasse avec bec verseur

** Au maximum 50 à 100g de yogourt nature par jour ou au maximum 50 à 100g de lait de vache par jour ajouté dans les repas*



Salade de nectarine à la menthe

Ingrédients

- 200 g de nectarine bien mûre
- 2 – 3 feuilles de menthe

Préparation

1. Laver, épilucher et couper les nectarines en petits dés.
2. Laver et hacher finement la menthe.
3. Mélanger la menthe avec la nectarine.



Duo de pomme et poire au yogourt

Ingrédients

- 60 g de pomme mûre
- 60 g de poire mûre
- 100 g de yogourt nature*
- Cannelle

Préparation

1. Laver et râper la pomme et la poire.
2. Mélanger le yogourt et la cannelle avec les fruits.

Au maximum 50 à 100g de yogourt nature par jour **ou au maximum 50 à 100g de lait de vache par jour ajouté dans les repas*



Bircher à la banane et à l'orange

Ingrédients

- 100 g de banane
- Jus d'une ½ orange
- 100 g de yogourt nature*
- 20 g de flocons d'avoine ou autres céréales pour bircher

Préparation

1. Eplucher et écraser la banane.
2. Mélanger la banane, le jus d'orange, le yogourt et les flocons de céréales.
3. Laisser reposer un moment au frais pour laisser gonfler les flocons.

Au maximum 50 à 100g de yogourt nature par jour **ou au maximum 50 à 100g de lait de vache par jour ajouté dans les repas*



Compote de fruits de saison

Ingrédients

- 200 g de fruits mûrs (pommes, poires, kakis, abricots, pêches, melon, baies, prunes, cerises ou autres selon la saison)
- 1 gousse de vanille

Préparation

1. Laver et couper les fruits en morceaux (selon les fruits).
2. Faire cuire les fruits avec un filet d'eau et la gousse de vanille fendue en deux pendant environ 10 à 20 minutes.
3. Oter la gousse de vanille puis mixer les fruits.



Bibliographie

- Recommandations pour l'alimentation des nourrissons. 2017. Commission de nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), & Société Suisse de Nutrition (SSN)
- Feuillelet « L'alimentation du nourrisson et du petit enfant », centre de référence pour l'activité des infirmières petite enfance, 2018 (publié en collaboration avec les CMS, le CHUV, l'HEL, le GPV, la Fédération des sages-femmes et Unisanté)

Version 04.2021.