

PETIT LIVRET DE RECETTES PÉI

*Zot i connaît que zot baba i gagne mange comme zot ?
Ici les recettes créoles sont adaptées pour toute la famille !*

DÈS
4 / 6 MOIS



POURQUOI CE LIVRET RECETTE ?

Nous avons imaginé ce petit livret de recettes péi pour permettre aux marmailles de partager la table familiale le plus tôt possible.

En suivant nos conseils et recettes pour l'adaptation des recettes créoles, toute la famille pourra partager le même repas : **plus besoin de cuisiner un plat à part pour bébé !**

Nous espérons vous apporter tous les outils pour faire découvrir à bébé les saveurs de la cuisine réunionnaise tout en respectant ses besoins et son développement.

Tout au long du livret, des **QR codes** vous permettront d'accéder à des **vidéos explicatives**. Utilisez l'appareil photo de votre téléphone ou une application pour les scanner et visionner les vidéos.



QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE QUAND ON CUISINE POUR BÉBÉ ?

Pour limiter les risques d'intoxication et de contamination.

→ **Hygiène:** Se laver les mains avant de commencer à cuisiner.

Bien laver les fruits et légumes avant de les préparer.
Les rincer après les avoir épluchés.

→ **Conservation:** Ne pas laisser les aliments à température ambiante, ranger les restes de riz et de carry au réfrigérateur dès la fin du repas.

Consommer les restes (conservés au frigo) dans les 3 jours, et ne pas réchauffer plusieurs fois le même plat pour bébé.

Viande/œuf/poisson : toujours bien cuits à cœur pour bébé.

Planche à découper : laver la planche entre la découpe de la viande (ou poisson) et celle des légumes.

**En cas de doute : couleur, goût, odeur suspecte,
NE PAS CONSOMMER.**



Cuisiner pour bébé :
les précautions
à prendre.

Nutrition pour adapter vos recettes aux besoins spécifiques de bébé.

→ Sel : saler le moins possible les aliments à destination de bébé. Vous pourrez toujours resaler votre propre assiette si vous trouvez ça trop plat.

→ Huile et matières grasses : CRUES, elles sont essentielles pour le développement du cerveau de bébé. Il sera indispensable d'en ajouter dans son assiette.

Les matières grasses cuites dans la marmite sont moins bénéfiques. En cuisson, ne pas dépasser 2 c. à s. d'huile pour 4 personnes, et ajouter pour bébé 1 c. à c. d'huile CRUE de colza ou d'olive dans son assiette, juste avant de servir.

→ Pensez à varier, voire superposer les différentes sources de bonnes graisses : huile de colza, d'olive et les mélanges de plusieurs huiles, mais aussi avocats, sardines, purées d'oléagineux ou d'arachides comme la «Dakatine».

ÉVITER L'AJOUT DE SUCRE DANS LES PRÉPARATIONS POUR BÉBÉ

Pour apporter la saveur sucrée, utiliser plutôt des sucres naturels comme de la banane écrasée, de la compote sans sucres ajoutés ou encore de la patate douce.

→ Un exemple de recette : pancake fruité (page 27)



Pour limiter les Polluants et contaminants.

→ Éviter les plastiques : On favorise les récipients en verre ou en inox pour conserver les aliments.

Pourquoi ? Les contenants en plastique peuvent libérer des substances chimiques qui vont se retrouver dans les aliments, surtout lorsqu'ils sont utilisés pour réchauffer au micro-onde.

→ Privilégier les ingrédients avec le moins possible de pesticides et autres contaminants.

→ Limiter les aliments industriels et ultra transformés : ils contiennent très souvent des additifs, du sel et des sucres ajoutés.



ATTENTION CERTAINS ALIMENTS PEUVENT ÊTRE DANGEREUX POUR BÉBÉ, CONSULTEZ NOTRE GUIDE ALIMENTATION POUR EN SAVOIR PLUS.



BONBONS & ALIMENTS INDUSTRIELS GRAS / SALÉS / SUCRÉS

Biscuits, chips, glaces, boissons sucrées (y compris les jus) & autres aliments sucrés / salés ne sont pas adaptés aux enfants en bas âge.

ATTENDRE LE PLUS POSSIBLE POUR LES INTRODUIRE : PAS AVANT 3 ANS.

ADAPTER LE CARRY POUR BÉBÉ

À partir de 6 mois

1 c. à c. de viande (blanche sans peau)

1 c. à s. de riz bien cuit (sans sel)

1 c. à s. de légumes bien cuits (citrouille, chou chou, bringelle...)

→ mixer le tout pour obtenir une texture bien lisse *
et ajouter 1 c. à c. d'huile de colza à la fin

Aux alentours du 8^e mois

Proposer un morceau de viande hachée, environ 20 g (2 c. à c.) toujours sans peau. À côté, proposer des morceaux de légumes bien cuits fondants* et une cuillère de riz, le tout écrasé grossièrement à la fourchette* avec 1 c. à c. d'huile de colza.

À partir de 12 mois

Proposer les morceaux de viande hachés plus grossièrement, avec le riz et les morceaux de légumes fondants, sans écraser à la fourchette*. Toujours raisonnablement saler et épicer, sans piment.



* voir **VIDÉO**
Comment
passer des
purées lisses
aux morceaux ?
(page 27)

ATTENTION
CERTAINS CARRYS
NE SONT PAS ADAPTÉS
À BÉBÉ !

Rougail saucisses, zandouilles,
boucané ou encore sarcives,
pâté, fromage de tête. Comme toutes
les charcuteries, ces aliments ne doivent
être donnés qu'exceptionnellement.

Dans les poissons,
l'espadon, le thon, le marlin et le requin,
riches en polluants sont à éviter.
ATTENDRE 3 ANS

RECETTES

RÉGALS SALÉS

MON PREMIER ROUGAIL BRINGELLES	8
MON PREMIER ROUGAIL DAKATINE	9
MON PREMIER GRATIN CHOUCHOU	10
POIS DU CAP À LA CRÉOLE	12
CARRY SAUCE SARDINES	14
DAUBE DE LÉGUMES	15
TARTE AUX BRÈDES	16
MON PREMIER CARRY POULET	18
MON PREMIER ROUGAIL SAUCISSES	20

DÉLICES SUCRÉS

MON PREMIER GATEAU PATATE	22
COMPOTE MANGUE / CHOUCHOU	23
SORBET MANGUE / PATATE DOUCE	24
CRÈME DESSERT FAITE MAISON	26
PANCAKE FRUITÉ	27

MON PREMIER ROUGAIL BRINGELLES

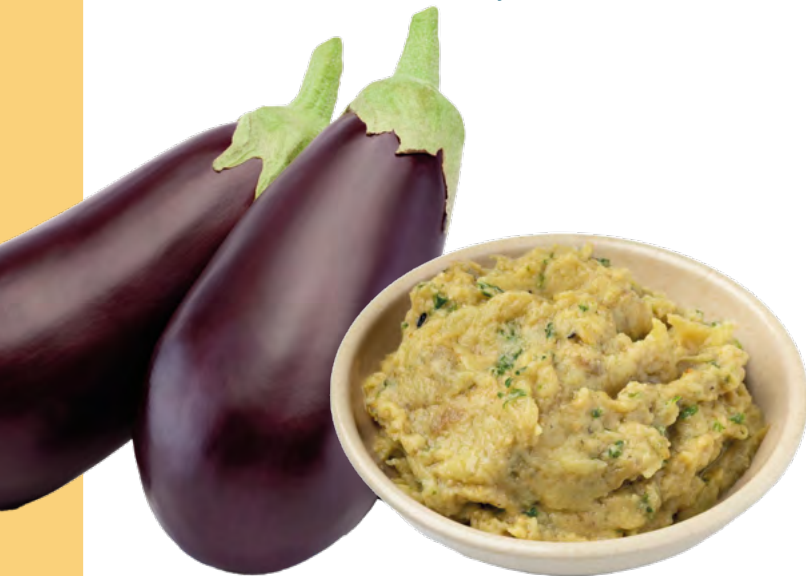
DÈS 4/6 MOIS
pour 100g environ

POUR BÉBÉ

Mixer sa portion avec une c. à café d'huile de colza jusqu'à obtenir une purée bien lisse.

POUR LA FAMILLE

Arroser de jus de citron, d'huile et d'épices au choix.



INGRÉDIENTS

- 1 bringelle
- 1 cuillère à café d'huile de colza

PRÉPARATION

Couper la bringelle en deux dans le sens de la longueur après l'avoir rincée à l'eau claire. La cuire 45 min au four à 180°C, face découpée contre la plaque. Une fois cuite, laisser refroidir puis récupérer la chair bien cuite à l'intérieur avec une cuillère et écraser à l'aide d'une fourchette.

MON PREMIER ROUGAIL DAKATINE

DÈS 4/6 MOIS
pour 100g environ



COMMENT PROPOSER CETTE PRÉPARATION À BÉBÉ ?

Ajouter 1 cuillère à café de ce rougail dakatine à son repas (à côté ou en mélange)

INGRÉDIENTS

- 125 g de Dakatine
- 100 g de tomates émondées et mixées (ou coulis tomate)
- 1 oignon pelé, dégermé et mixé
- 1 c. à s. d'huile de colza
- 80 à 100 g d'eau
- Poivre

PRÉPARATION

Dans une marmite, faire blondir l'oignon dans l'huile, puis ajouter la pulpe de tomates et bien la faire fondre. Poivrer très légèrement. Ajouter la Dakatine, et bien mélanger le tout, ajouter un peu d'eau au fur et à mesure si la pâte est trop sèche, puis couper le feu.

Si bébé n'a pas encore débuté les morceaux ? Mixer la préparation pour obtenir une texture bien lisse et homogène.

POUR LIMITER LES RISQUES D'ALLERGIE

Il est recommandé d'introduire sans tarder (entre 4 et 6 mois) les allergènes alimentaires majeurs tels que les produits laitiers, l'œuf, le poisson, le blé et l'arachide.

MON PREMIER GRATIN CHOUCHOU

EN FAMILLE
pour 4 pers. environ

COMMENT PROPOSER CETTE PRÉPARATION À BÉBÉ ?

Dès 6/8 mois, prélever 2 c. à s. de gratin (sans la croute) et écraser à la fourchette. Si bébé n'est pas encore à l'aise avec la texture grumeleuse, passer le tout au mixeur. Si bébé est à l'aise avec les morceaux, proposer le gratin sous cette forme.

ET POUR LES ADULTES ?

Si besoin, saler légèrement l'assiette et ajouter une sauce pimentée à côté.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de choux verts
- 2 c. à s. de farine
- 6 c. à s. d'huile (colza ou mélange huile)
- 500 ml de lait entier
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 branche de thym
- 50 g de fromage râpé
- 2 c. à s. de chapelure
- Poivre

PRÉPARATION

Laver et peler les choux. Les couper en cubes, après avoir ôté le cœur et cuire à la vapeur (environ 30 min).

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Préparer une sauce béchamel dans une casserole. Versez 5 c. à s. d'huile puis ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Réduire le feu puis verser progressivement le lait, tout en continuant de remuer. La béchamel va épaissir peu à peu. Poivrer.

Dans une petite marmite, faire revenir une cuillère à soupe d'huile, le thym et l'ail. Ajouter les morceaux de choux cuits.

Pour développer le goût de bébé, et lui permettre de manger de tout plus facilement, **VARIER SES MENUS** autant que possible (aliments, textures, présentation).

VARIER LA RECETTE en remplaçant le chou par un autre légume : courgettes, carottes, citrouille...

- Placer la préparation de choux dans un plat à gratin. Napper de sauce béchamel, ajouter le fromage et la chapelure et enfourner pendant 30 minutes. Lorsque le plat est bien gratiné, servir aussitôt.



POIS DU CAP À LA CRÉOLE

EN FAMILLE
pour 6 pers. environ

À PARTIR DE 4 MOIS

Incorporer quelques c. à c. dans la purée de bébé (avec des légumes) mixer lisse et ajouter 1 c. à c. d'huile.

À PARTIR DE 6/8 MOIS

Écraser à la fourchette pour obtenir une purée grumeleuse, ajouter 1 c. à c. d'huile.

À PARTIR DE 8/10 MOIS

Proposer les grains tels quels à bébé avec des légumes, un peu de riz et 1 à 2 c. à c. de viande hachée par exemple.

POUR LES ADULTES

Il sera possible de saler raisonnablement et d'ajouter une sauce pimentée à côté.

INGRÉDIENTS

- 500g de grains secs (pois du cap ou autres grains)
- 4 gousses d'ail pilées
- 1 oignon émincé
- quelques branches de thym
- 1/4 de c. à c. de bicarbonate de soude (permet d'attendrir les grains à la cuisson)
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à c. de curcuma

PRÉPARATION

LA VEILLE : faire tremper une nuit dans un grand volume d'eau les grains secs.

LE JOUR J : faire revenir dans une marmite avec 1 c. à s. d'huile l'ail et l'oignon. Ajouter les grains (sans eau de trempage), le curcuma, le thym, le bicarbonate et mouiller avec environ 2l d'eau.

Laisser mijoter à couvert et à feu doux jusqu'à ce que les grains soient bien fondants (entre 10 min pour les lentilles et 3h pour les gros pois). Au besoin ajouter de l'eau en cours de cuisson.

GAIN DE TEMPS: vous pouvez utiliser des grains en conserve !

LE SAVIEZ VOUS ?

Faire tremper les grains secs (min 8h) permet :
Une digestion plus facile,
une cuisson plus rapide, et
une meilleure absorption
des minéraux.

Riches en fibres et en
minéraux, source de protéines,

**LES GRAINS SONT DES
CHAMPIONS DE LA NUTRITION!**

Ils ont aussi l'avantage d'être
bon marché (achetés secs)
et de se conserver des années.



CARRY SAUCE SARDINES

À PARTAGER
EN FAMILLE

À PARTIR DE 6/8 MOIS

Prélever 2 c. à s. de sauce et 1 c. à c. de sardines, mixer avec un peu de riz pour obtenir une texture homogène. Ajouter 2 c. à s. de légumes (à côté ou mixer ensemble) et 1 c. à c. d'huile.

À PARTIR DE 8 MOIS

Vous pourrez proposer à bébé une à deux c. à s. de riz avec la sauce tomate et 2 c. à c. de sardines (sans arêtes), le tout écrasé à la fourchette. Compléter son repas avec 2 cuillères de légumes (en morceaux fondants ou écrasés à la fourchette en fonction de ses capacités).

À PARTIR DE 2/3 ANS

Augmentez la quantité de sauce sardine à 2 à 3 c. à s.

INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de sardines (ou thon ou maquereau)
- 3 tomates
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 1 c. à c. de curcuma
- 3 gousses d'ail
- 1 zeste de combava (facultatif)
- Huile
- Poivre

PRÉPARATION

Ouvrir les boîtes de sardines et les égoutter.

Émincer l'oignon et les tomates.

Préchauffer la marmite avec 2 c. à s. d'huile et y faire revenir les oignons. Ajouter le poivre, le thym, le curcuma et les tomates. Laisser bien cuire les tomates à feu doux en couvrant la marmite. (Pendant la cuisson des tomates, n'hésitez pas à écraser les tomates avec une fourchette).

Rajouter les sardines et faire cuire à feu doux pendant 7 minutes.

DAUBE DE LÉGUMES

À PARTAGER
EN FAMILLE

À PARTIR DE 4 MOIS

Mixer lisse 2 c. à s. de légumes avec 1 c. à s. de féculents (pomme de terre, soso mais, grain pain ...). Ajouter 1 c. à c. d'huile au moment de servir la préparation à bébé.

À PARTIR DE 6/8 MOIS

Écraser à la fourchette pour obtenir une purée grumeleuse, ajouter 1 c. à c. d'huile.

À PARTIR DE 8/10 MOIS

Proposer des petits cubes de daube (texture fondante) et compléter son repas avec des féculents et 1 à 2 c. à c. de viande hachée ou de poisson par exemple.

POUR LES ADULTES

Il sera possible de saler raisonnablement et d'ajouter une sauce pimentée à côté.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de légumes (citrouille ou chou chou)
- 4 gousses d'ail pilées
- 1 oignon émincé
- quelques branches de thym
- 1/4 de c. à c. de curcuma
- 1 c. à s. d'huile

PRÉPARATION

Laver, éplucher, épépiner les légumes. Rincer à nouveau les légumes puis les découper en gros cubes.

Avec 1 c. à s. d'huile, faire revenir dans une marmite l'ail et l'oignon.

Ajouter les cubes de légumes, le thym, le curcuma et mouiller avec 1 verre d'eau.

Laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 20 à 30 min (au besoin rajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Lorsque la pointe du couteau s'enfonce facilement dans le légume : c'est prêt).



TARTE AUX BRÈDES

EN FAMILLE
pour 6 pers. environ

ENTRE 4 ET 6 MOIS

Une fois la tarte bien cuite, mixer une petite part (1c. à s.) en ajoutant 1 c. à c. d'huile et si besoin un peu d'eau ou un reste de purée de légumes de la veille (pour fluidifier la texture).

À PARTIR DE 6/8 MOIS

2 mois après le démarrage de la diversification, offrir l'appareil de la tarte (garniture), sans la pâte et la croûte de fromage, en la retirant avec une cuillère. et en l'écrasant si besoin à la fourchette.

Lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux, il pourra déguster la pâte comme ses parents.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 150 g de farine de blé
- 75 g de beurre
- 50 g d'eau

Pour la garniture

- 1 bouquet de brèdes (chouchou, chinois...)
triées et lavées
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Poivre
- Une pointe de curcuma
- Fromage râpé
- 20 cl de crème
- 2 œufs
- Huile

PRÉPARATION

Pour la pâte

Mélanger farine, beurre à température ambiante en petits morceaux. Ajouter progressivement l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte. Foncer la pâte dans un moule et placer le tout au réfrigérateur au minimum ½ heure.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En grande quantité (plus de 200gr) les brèdes de par leur teneur en nitrates peuvent être toxique pour bébé : toujours proposer en mélange avec d'autres aliments pour éviter ce risque.

Pour la garniture

Dans une marmite faire revenir l'ail écrasé et l'oignon ciselé avec 1 c. à s. d'huile, ajouter les brèdes hachées et cuire 10 minutes en remuant tout le temps. Les brèdes sont encore croquantes à ce stade.

Préchauffer le four à 180°C. Mixer ensemble: les œufs, la crème, les épices et les brèdes croquantes. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.

Retirer la pâte du réfrigérateur et verser la préparation sur le fond de pâte. Ajouter le fromage au-dessus et faire cuire 20 minutes au four.

MON PREMIER CARRY POULET

EN FAMILLE
pour 4 pers. environ

À PARTIR DE 4/6 MOIS

Mixer 2 c. à s. de chouchou + 1 c. à c. de viande + 1 cuillère de riz jusqu'à obtenir une texture homogène et ajouter 1 c. à c. d'huile avant de servir.

À PARTIR DE 6/8 MOIS

Comme 4/6 mois, en adaptant la texture: écraser à la fourchette (ou mixer très légèrement). Ajouter également 1 c. à c. d'huile à la fin.

Si bébé est prêt pour les morceaux, hacher finement la viande (2 c. à c.) et servir avec 50g de riz cuit. et 2 c. à s. de chouchous.

POUR LES ADULTES

Si besoin, saler légèrement l'assiette et ajouter une sauce pimentée à côté.

INGRÉDIENTS

- 1 poulet
- 600 g de chouchous (ou autres légumes)
- 4 petites tomates (ou 1/2 conserve tomate)
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1/2 c. à c. de curcuma
- Poivre
- 2 c. à s. d'huile

PRÉPARATION

Couper les tomates en petits dés et hacher finement les oignons. Éplucher l'ail puis découper les chouchous. Dans un pilon, écraser l'ail, le thym et le poivre (sans sel).

Couper le poulet et le faire revenir dans une grande marmite, dans 2 c. à s. d'huile.

Lorsque le poulet est bien doré, ajouter les oignons, les épices écrasées puis les tomates avec le curcuma. Mélanger.

Pour finir, ajouter les morceaux de chouchous.

Recouvrir ensuite d'eau chaude et laisser mijoter à feu doux et à couvert jusqu'à réduction de la sauce (minimum 1 heure).



VOIR LA VIDÉO

Que faire si bébé refuse ?



QUE FAIRE SI BÉBÉ REFUSE UN ALIMENT

S'il refuse c'est qu'il n'est peut être pas prêt, trop fatigué, ou pas bien installé... Continuer à proposer sans forcer à d'autres moments. Les essais vont lui permettre de se familiariser avec les nouveautés. Plus le repas est calme et agréable, plus se sera facile pour lui !

PROPOSER ENCORE, AU MOINS 10 FOIS !

À PARTIR DE 12 MOIS

Vous pouvez servir le plat comme pour les grands, en hachant grossièrement la viande. Attention, dans l'assiette de bébé, limiter la quantité de viande à 2 c. à c. (environ 20 g).

À PARTIR DE 2/3 ANS

Proposez 2 à 3 c. à s. de carry accompagné de légumes, de riz et de grains.



MON PREMIER ROUGAIL SAUCISSE

PAS AVANT 12 MOIS
pour 4 pers. environ

AVANT 2 ANS

En fonction des capacités de mastication de votre enfant, hachez ou coupez les rondelles de saucisses et limitez la quantité à 2 c. à c. pour les enfants de moins de 2 ans.

Accompagnez le rougail de légumes, de riz et de grains.

ENTRE 2 ET 3 ANS

Proposez 2 à 3 c. à s. de rougail accompagné de légumes, de riz et de grains.

POUR LES ADULTES

Si besoin, saler légèrement l'assiette et ajouter une sauce pimentée à côté.

INGRÉDIENTS

- 4 saucisses créoles
- 400 g de tomates pelées en boîte
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cm gingembre
- Thym
- Curcuma
- 1 c. à s. d'huile (olive, colza ou mélange d'huiles)

PRÉPARATION

Piquer les saucisses, et cuire dans l'eau bouillante pendant 10 minutes, une à deux fois si besoin en vidant l'eau entre chaque cuisson. À la fin, égoutter les saucisses et les découper en rondelles épaisses.

Pendant la cuisson des saucisses émincer l'oignon, l'ail et le gingembre.

Les faire revenir dans une marmite avec l'huile, puis ajouter les morceaux de saucisse. Ajouter ensuite les tomates pelées. Laisser mijoter 15 minutes.

En parallèle : préparer des légumes pour accompagner le carry : par exemple une daube citrouille (en limitant le sel au moment de la préparation).

ZOOM CHARCUTERIES

La saucisse, comme le boucané, font partis des charcuteries. On y trouve une grande quantité de sel ainsi que des nitrites de sodium qui ne sont pas adaptés au bébé.

Les charcuteries ne doivent être données qu'exceptionnellement et en quantité limitée.

À partir de 11 ans et pour les adultes il est recommandé de ne pas dépasser **150g de charcuteries par semaine** (environ 2 fois par semaine).

LIMITER LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

Couper en 4 les aliments ronds comme les grains de raisin, tomates cerises, goyaviers. Couper en 4 les rondelles de saucisses, bananes, carottes, etc.



MON PREMIER GATEAU PATATE

EN FAMILLE
pour 4 pers. environ



À PARTIR DE 4/6 MOIS

Vous pouvez offrir la purée sans oeuf ni farine, avant cuisson au four.

POUR LES + GRANDS

La texture fondante du gâteau pourra être proposée aux bébés qui débutent les morceaux.

INGRÉDIENTS

- 450 g de patates douces blanches
- 100 g de compote sans sucres ajoutés
- 50 g de farine
- 2 œufs
- 125 g de beurre
- 1 gousse de vanille (ou extrait)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160°C.

Couper et éplucher les patates. Cuire à la vapeur. Les réduire en purée à la fourchette (pas de mixeur).

Ajouter le beurre en morceaux à la purée encore chaude puis la compote. Mélanger bien.

Couper la gousse de vanille en 2 dans la longueur. Racler l'intérieur avec la lame d'un couteau pour en extraire les graines et les ajouter à la préparation.

Ajouter les œufs et mélanger énergiquement. Enfin, incorporer la farine et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Déposer la pâte dans un plat allant au four. Décorer le gâteau en quadrillant le dessus avec une fourchette. Enfourner à 160°C pendant 40 min. Laisser refroidir avant de démouler.

COMPOTE MANGUE CHOUCHOU

À PARTIR DE 4/6 MOIS
pour 100g environ

À PARTIR DE 8 MOIS

Vous pouvez simplement écraser grossièrement à la fourchette.

VARIANTE

Vous pouvez aussi ajouter 1 c. à c. de beurre de cacahuète type Dakatine ©.

INGRÉDIENTS

- 1/3 choucho (ou patate douce)
- 2/3 mangue fraîche ou surgelée (4 c.s à s.)

PRÉPARATION

Laver puis éplucher le choucho. Laver à nouveau puis découper-le en petits dés

Bien cuire à la vapeur ou à l'eau (la fourchette doit s'enfoncer facilement).

Ajouter les dés de mangue. Mixer ensemble le choucho et la mangue, au besoin ajouter un peu d'eau de cuisson pour obtenir une texture plus ou moins lisse.

Tous les fruits
sont possibles:
banane, papaye, litchi,
ananas. Enlever bien
la peau et les pépins
ou noyau.



SORBET MANGUE PATATE DOUCE

À PARTIR DE 6 MOIS
pour 6 portions

POUR BÉBÉ

Attendre que la préparation ait complètement fondu pour lui proposer : il pourra ainsi se régaler d'une purée de fruit mangue/patate douce (à consommer dans la journée).

POUR LES PLUS GRANDS (APRÈS 3 ANS)

Vous pouvez ajouter 2 c. à s. de sirop de canne.

Ce sorbet maison est riche en fruits et 2 fois moins sucré que les glaces du commerce.

INGRÉDIENTS

- 600g de mangues (bien mûres) congelées en cubes
- 100g de patates douces cuites / coupées en cubes et congelées
- 2 c. à s. de sirop de canne (facultatif)

MATÉRIEL

Un robot mixeur (avec une lame en S)

PRÉPARATION

Dans le bol du mixeur mettre les cubes de mangues et de patates douces congelées.

Mixer jusqu'à obtenir une texture de sable fin. Au besoin rabattre les bords avec une spatule de temps en temps.

Prélever la portion pour bébé (avant d'ajouter le sirop).

Ajouter le sirop (facultatif) et mixer à nouveau. Vous devez obtenir une texture lisse et crémeuse.

Servir aussitôt.

À TABLE AVEC BÉBÉ

Le plus tôt et le plus souvent possible, intégrer bébé au repas de la famille.

Avec des menus variés d'une journée à l'autre pour apprendre à votre enfant à manger de tout avec plaisir.

Avec un bébé installé confortablement dans son siège, sans jouet.

Avec des parents disponibles, dans l'interaction avec l'enfant.



VOIR
LA VIDÉO

Dois-je laisser mon enfant jouer avec la nourriture ?

SE PASSER DES ÉCRANS

→ L'écran perturbe bébé dans sa découverte des aliments.

→ L'écran vous rend moins disponible dans les interactions avec votre enfant.



CRÈME DESSERT FAITE MAISON

À PARTIR DE 4/6 MOIS
pour 4 portions



VARIANTE APRÈS 3 ANS

Vous pouvez ajouter 25 g de sucre ou 50 g de chocolat à dessert fondu. Remuer pendant quelques minutes pour bien incorporer le sucre ou le chocolat. Laisser complètement refroidir puis verser en ramequins individuels. Réserver au frais pendant au moins 3h.

INGRÉDIENTS

- 350 ml de lait entier
- 50 ml de crème liquide 30% MG
- 30 g (3 c.à s.) de poudre de manioc, ou autre féculé
- 1 gousse de vanille (ou extrait)

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger à froid 100 ml de lait et la poudre manioc (ou la féculé).

Dans une casserole, chauffer le reste du lait. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter les grains de vanille dans le lait et incorporer le tout au liquide. Lorsque le lait arrive à ébullition, retirer la gousse de vanille et ajouter le mélange lait froid/poudre de manioc.

Remuer au fouet sans arrêter et porter à nouveau à ébullition à feu doux. Remuer en continu jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir et nappe la cuillère, ajouter la crème.

Prélever 100ml pour bébé (avant d'ajouter le sucre ou le chocolat) et réserver sa portion directement au frigo.

PANCAKE FRUITÉ

À PARTIR DE 8/9 MOIS
pour 100g environ

SI BÉBÉ A MOINS DE 8 MOIS OU SI IL N'EST PAS À L'AISE AVEC LES MORCEAUX ?

Vous pouvez lui proposer uniquement la garniture, en texture bien lisse avant 6 mois, puis simplement écrasé à la fourchette (2 mois après avoir débuté la diversification).



VOIR
LA VIDÉO

Comment passer
des purées lisses
aux morceaux ?

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 1 banane
- 1 œuf
- 1 yaourt nature
- 90 g de farine (6/7 c. à s.)
- 2 c. à s. d'huile
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 c. à c. de levure

Pour la garniture

- banane, mangue ou autre fruit mou
- 3 c. à c. de purée de cacahuètes (ou Dakatine)

PRÉPARATION

Pour la pâte

Mixer tous les ingrédients, sauf la farine. Ajouter la farine et mixer à nouveau. Chauffer à feu doux une poêle légèrement huilée. Déposer 1 à 2 c. à s. de pâte pour former les pancakes. Cuire chaque face jusqu'à coloration et apparition de petites bulles dans la pâte (2/3 min).

Pour la garniture

Écraser 1 demi fruit avec la purée de cacahuètes à la fourchette, jusqu'à obtention d'une texture lisse. En recouvrir les pancakes et compléter avec des morceaux de fruits.





Pédiatrie
PÔLE RESSOURCE

PETIT GUIDE DE L'ALIMENTATION PÉI

Vous accompagner dans les premières années
de repas de vos mammelles

1 À 3 ANS



PETIT GUIDE DE L'ALIMENTATION PÉI

Diversification alimentaire ou comment mon mammelle
commence progressivement à manger autre chose que du lait

4 À 12 MOIS



*Plus de conseils, d'astuces et d'informations sur
l'alimentation du tout petit en consultant nos guides.*

Scanner le QR code ci-dessous



WWW.POLEPEDIATRIQUE.RE

rubrique Prévention et Nutrition / Petite enfance (0-3 ans)

contact@polepediatrique.re

Ce livret de recettes a été élaboré en 2023 par le Pôle Ressource Pédiatrique, il respecte les dernières recommandations relatives à l'alimentation du jeune enfant (ANSES 2021) Nous l'avons construit avec l'aide de professionnels (diététicienne pédiatrique, pédiatre, cuisinier...) et de parents créoles. Merci aux 150 parents testeurs qui se sont mobilisés pour essayer les recettes et donner leur avis. Vérifié et mis à jour en septembre 2025.