

Recettes pour enfant / bébé

"Prunelle-de-vos-yeux" commence à aiguiser ses premières dents et sa curiosité gustative, c'est le moment de lui cuisiner une bonne recette pour bébé ! Et que valent les cuillères et les assiettes par terre, et pof ! la purée dans l'œil de maman... que du bonheur ! Dans tout ça, on garde l'espoir de faire de Mr bébé un grand gourmet et on garde le réflexe de lui concocter une recette pour bébé dès que l'occasion se présente. Au passage, on remercie le bavoir à manches et les cuillères d'apprentissage!

1er âge / Purées bébé :

Purée de haricots verts



Ingrédients :

- 200 g de haricots verts
- 1/2 pomme de terre
- 30 cl de lait infantile
- le 1/4 d'un petit oignon

Préparation :

Faites bouillir 2l d'eau salée.

Dès l'ébullition, plongez les haricots verts dans l'eau, attendez la reprise de l'ébullition et laissez cuire selon les indications portées sur le paquet. Coupez l'oignon en lamelles et ajoutez-le à l'eau de cuisson.

Faites également cuire la pomme de terre épluchée et coupée grossièrement dans de l'eau bouillante, environ 10 minutes.

Egouttez les haricots verts et la pomme de terre. Mixez-les. Ajoutez le lait et remixez. Mélangez bien et faites réchauffer la purée au bain-marie. Servez très chaud.

2ème âge / Purées bébé :

Purée de maïs et poulet au citron



Ingrédients :

- 20 g de blanc de poulet
- 1 petite boîte de maïs
- ½ c. à soupe de jus de citron
- 15 cl de lait infantile
- 10 g de gruyère
- 1 pincée de noix muscade
- 1 noisette de beurre
- 5 brins de cerfeuil

Préparation :

Coupez le blanc de poulet en morceaux, mettez-le dans une petite casserole, ajoutez le jus de citron, recouvrez d'eau à fleur et faites-le cuire puis hachez-le.

Faites chauffer le lait.

Égouttez et rincez bien le maïs, versez-le dans le bol d'un mixeur avec le gruyère, une pincée de noix muscade, une noisette de beurre et le cerfeuil lavé et effeuillé; mixez en ajoutant le lait chaud jusqu'à la consistance désirée.

Mélangez la purée et le poulet haché et servez tiède.

Comporte et Desserts :

Milk-shake à la banane (pour petits et grands)



Ingrédients :

- 4 bananes
- 50 cl de lait entier glacé
- 25 cl de glace vanille
- 2 sachets de sucre vanillé

Préparation :

Épluchez les bananes et coupez-les en morceaux.

Mettez-les dans le bol d'un blender ou d'un mixeur.

Ajoutez le lait, la glace vanille et les sucres vanillés.

Mixez longuement pour obtenir un milk-shake très mousseux.

Versez dans des verres et décorez éventuellement de bonbons sur des piques en bois.

Servez bien frais.

Figues rôties au caramel et noix de pécan (Dessert)



Ingrédients :

- 18 figues
- 50 g de noix de pécan
- 100 g de sucre roux
- 50 g de beurre

Préparation :

Lavez les figues, séchez-les. Coupez-les en quatre sans séparer les quartiers.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Baissez le feu au minimum. Posez les figues dans le beurre fondu. Saupoudrez-les de sucre et parsemez-les de noix de pécan. Faites cuire à feu doux à couvert.

Servez dès la fin de la cuisson avec une boule de glace vanille