viasano
asbl/vzw

à partir de 5-6 mois

Conservation

Au réfrigérateur
48h

Au congélateur
maximum 6 mois

Ingrédients

Patate douce: 100 à 120g (1/2 patate douce)
Navet: 100 à 120g (1 navet de taille moyenne)
Poulet: 20g (1 cuillère à soupe)
Huile de soja ou colza: 15ml (1 cuillère à soupe)

viasano
asbl/vzw

à partir de 6-7 mois

Conservation

Au réfrigérateur
48h

Au congélateur
maximum 6 mois

Ingrédients

Boulgour: 50g cru (3 cuillères à soupe)
Brocoli: 100 à 120g (3 à 4 bouquets moyens)
Saumon: 20g (1 cuillère à soupe)
Huile de soja ou colza: 15ml (1 cuillère à soupe)

Recette

Préparation

1. Prélever le boulgour du sachet et le plonger dans l'eau non salée en tenant compte de la durée de cuisson notée sur l'emballage
2. Laver les bouquets de brocoli et les faire cuire à la vapeur ou à l'eau pendant 12 minutes
3. Après 5 minutes de cuisson, ajouter le saumon
4. Egoutter les aliments et les mixer
5. Ajouter l'huile et mélanger

C'est prêt !

Un repas de légumes (250 g) :

50% de féculents
50% de légumes
20g de viande/poisson/œuf
1 cuillère à soupe d'huile
Pas de sel

info:

- Ne pas ajouter de sel mais utiliser plutôt des herbes aromatiques (basilic, romarin, thym, ...)
- Proposer un peu d'eau nature après le repas. Si votre enfant ne veut pas boire, c'est qu'il n'a pas soif. Son repas lui a apporté assez d'eau
- Doubler les quantités pour avoir un autre repas tout prêt

Bon à savoir

- Le boulgour est un féculent dérivé du blé. Il contient du gluten, il est préférable de demander l'autorisation à votre pédiatre de pouvoir l'introduire.
- Le brocoli est un légume dérivé des choux qui permet de donner beaucoup de goût au plat.
- Le repas du bébé peut être identique au repas familial; préparez une purée de brocoli sur lit de boulgour et un pavé de saumon en papillote.

Recette

Préparation

1. Laver la patate douce et le navet, les éplucher et les couper en petits morceaux de plus ou moins 5 centimètres
2. Faire cuire à la vapeur ou à l'eau la patate douce, le navet et le poulet pendant 20 minutes
3. Egoutter les aliments et les mixer
4. Ajouter éventuellement un peu d'eau afin d'obtenir la texture souhaitée
5. Ajouter l'huile et mélanger

C'est prêt !

Un repas de légumes (250 g) :

50% de féculents
50% de légumes
20g de viande/poisson/œuf
1 cuillère à soupe d'huile
Pas de sel

info:

- Ne pas ajouter de sel mais utiliser plutôt des herbes aromatiques (basilic, romarin, thym, ...)
- Proposer un peu d'eau nature après le repas. Si votre enfant ne veut pas boire, c'est qu'il n'a pas soif. Son repas lui a apporté assez d'eau
- Doubler les quantités pour avoir un autre repas tout prêt

Bon à savoir

- La patate douce est un féculent. Elle permet de donner un petit goût sucré au repas. Il sera probablement apprécié chez les enfants qui aiment les carottes.
- Le navet est un légume. Il a un petit gout piquant et aillé.
- Le repas de bébé peut être identique au repas familial; préparez une purée de patate douce/navet dans laquelle vous n'ajoutez pas de sel et un poulet rôti où vous prélevez un morceau de blanc sans peau, sans sel et sans jus.