



La Diversification
alimentaire
Menée par l'Enfant
- DME -

Livret-recettes

Sommaire



Barres de céréales aux flocons d'avoine	3
Boulettes avoine-banane	3
Boules petit-déjeuner sans cuisson	3
Crêpes à l'avoine	4
Crêpes pomme-bananes	4
Muffins bananes	4
Muffins d'automne	5
Pain perdu vanillé	5
Pancakes banane	5
<hr/>	
Betteraves cuites au four	6
Bouchées de poulet à l'indienne	6
Burgers	6
Carottes bouillies	7
Carrés lentilles-cari	7
Croquettes de poisson	7
Croquettes de riz	8
Croquettes de saumon	8
Croustilles de chou	8
Foie de volaille	9
Frites de patates douces	9
Galettes de légumes	9
Gnocchis à la romaine	10
Nuggets	10
Omelette	10
Pilons de poulet à l'ail	11

Barres de céréales aux flocons d'avoine



Pour 8 à 10 boules

- 1 cuillère à soupe de sucre
- 100 g de compote de pommes
- 60 ml d'huile (olive ou tournesol ou coco)
- 75g de fruits séchés (abricots, raisins, cranberries...)
- 50 g de graines de courge
- 25 g de graines de tournesol
- 25 g de flocons d'avoine

Préchauffez le four à 180°C.
Mélangez la compote, le sucre et l'huile jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
Coupez les fruits séchés en petits morceaux.
Mélangez les fruits, les flocons d'avoine et les graines, puis ajoutez petit à petit le mélange compote-sucre-huile.

Tapissez un moule, ou une plaque de cuisson de papier sulfurisé, versez-y la préparation et enfournez pour 20 min à 180°C.

Laissez refroidir environ 10 min, puis découpez des barres à la taille que vous souhaitez.

Elles se conservent dans un récipient hermétique pendant 7 jours.

Boulettes avoine-banane



Pour 8 à 10 boules

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 grosse banane mûre

Écrasez la banane à la fourchette.

Ajoutez l'Avoine.

Mélangez bien l'ensemble, afin d'obtenir une texture homogène.

Formez des boules de la taille d'une balle de Ping-Pong



Boules petit-déjeuner sans cuisson



Pour 8 à 10 boules

- 125 g de petits fruits congelés, dégelés et écrasés (cerises, fraises, framboises...)
- 125 g de flocons d'avoine
- 3 dattes (molles et collantes), dénoyautées et hachées
- 40 g de noix de coco non sucrée râpée
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue

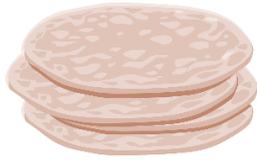
Mélangez tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne.

Formez des boules de la taille d'une balle de ping-pong.

Offrez à bébé.

Elles se conservent au réfrigérateur pendant 10 jours.

Crêpes à l'avoine



- 125 ml de lait au choix
- 60 g de flocons d'avoine hachés finement
- 1 œuf
- 1 filet d'huile
- 1 pincée de gingembre et de cannelle

Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer une dizaine de minutes.

Cuisez dans une poêle à feu moyen.

Retournez lorsque le premier côté est cuit.

Elles peuvent être accompagnées de compote de pomme maison.

Crêpes pomme-banane



- 2 œufs
- 2 bananes mûres écrasées
- 1 petite pomme râpée
- ½ cuillère à café de vanille en poudre
- 10 g de beurre

Dans un grand bol, écrasez les bananes.

Ajoutez tous les ingrédients et mélangez bien.

Par la suite, faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-doux.

Versez doucement le mélange à crêpes dans la poêle par portion de 1/8 tasse.

Ensuite, retournez les crêpes pour cuire des deux côtés.

Elles se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou bien jusqu'à 6 mois au congélateur. Cette recette peut être faite sans pommes.

Muffins banane



Pour 12 muffins (ou 24 mini-muffins)

- 2 bananes écrasées
- 1 petite pomme râpée
- 125 ml d'huile de coco fondue
- 3 œufs
- 180 g de farine d'amande
- 60 g de farine de coco

Préchauffez le four à 175°C.

Dans un grand bol, ajoutez tous les ingrédients et mélangez.

Transférez le mélange dans des moules à muffins doublés de caissettes.

Faites cuire les muffins de taille régulière au four 25 minutes et les mini-muffins 20 minutes.

Ils se conservent à température ambiante jusqu'à 3 jours ou au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

Muffins d'automne



Pour 12 muffins environ

- 150 g de farine
- ½ paquet de levure chimique
- 40 g de sucre
- 2 œufs
- 150 g de potimarron
- 1 clémentine bio ou non traitée
- 85 ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de mélange 4 épices

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez et pelez le potimarron. Enlevez les graines et coupez en gros cube. Cuisez 30 min sur une plaque au four. Une fois cuit, écrasez le potimarron avec une fourchette. Réservez.

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, les épices et le sucre. Ajoutez un à un les œufs et mélangez bien. Râpez le zeste de la clémentine, ajoutez-le à la préparation avec le jus du fruit. Ajoutez le potimarron et mélangez bien.

Beurrez les moules à muffin et versez-y la pâte.

Enfournez pour 30 min à 180°C, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Pain perdu vanillé



- 8 tranches de pain dur (1 à 2 cm d'épaisseur)
- 1 œuf
- 200 ml de lait (infantile ou maternel)
- ½ cuillère à café de vanille en poudre
- 10 g de beurre

Dans un bol mélangez l'œuf, le lait et la vanille.

Trempez le pain dans le mélange.

Faites fondre le beurre dans une poêle.

Faites cuire les tranches de pain dans la poêle, à feu doux, 1 à 2 minutes de chaque côté.

*Coupez le pain
en mouillettes ou en triangles.
Proposez cette recette avec des fruits.
Variez les épices !*

Pancakes banane



Pour 14 pancakes environ

- 1 œuf
- 360 ml de lait
- 120 g de farine
- 1 banane
- Huile pour la cuisson

Dans un petit bol, battez l'œuf et ajoutez la moitié du lait.

Dans un saladier, mettez la farine et faites un puits au centre. Placez-y le mélange lait – œuf.

Mélangez bien et ajoutez petit à petit le lait en continuant de remuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Pelez la banane et écrasez-la avec une fourchette. Ajoutez-la et mélangez bien.

Faire cuire les pancakes dans une poêle à feu moyen, en ajoutant à chaque fois un peu d'huile.

Lorsque des petites bulles apparaissent à la surface du pancake, retournez-le et laissez cuire encore 2 min.

Betteraves cuites au four



- 4 à 5 betteraves
- 1 cuillère à soupe d'huile olive

Préchauffez le four à 200°C.

Lavez et pelez les betteraves.

Coupez-les en bâtonnets (de la taille d'un petit doigt d'adulte).

Placez-les dans un grand bol et ajoutez l'huile.

Placez-les sur une plaque à biscuits et faites rôtir 20 minutes au four.

Bouchées de poulet à l'indienne



Pour 22 bouchées

- 450 g de poulet haché
- ½ oignon haché
- 100 g de brocoli haché (ou carotte)
- ⅔ tasse de farine d'amande
- 2 œufs
- 2 cuillères à café de poudre de cari
- 1 cuillère à café de gingembre frais
- 1 pincée de poivre

Préchauffez votre four à 200°C.

Ajoutez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez bien.

Formez des boulettes de viande rondes d'un diamètre d'environ 3 cm chacune.

Placez les boulettes individuellement sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.

Faites cuire au four pendant 20 minutes.

Burgers



Pour 14 burgers

- 450 g de veau ou bœuf haché
- 1 pomme râpée (facultatif)
- ½ petit oignon haché
- ½ cuillère à soupe de sauge séchée (facultatif)
- ½ cuillère à café de poivre (facultatif)

Préchauffez le four à 200°C et recouvrez d'une plaque à cuisson de papier sulfurisé.

Ajoutez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez bien.

Formez les burgers miniatures (⅓ de la grosseur d'un burger de taille adulte, environ 4 cm de diamètre par 2 cm de hauteur).

Placez les burgers sur la plaque à cuisson et cuisez 20 minutes.

Laissez tiédir et offrez à votre bébé.

*Ils se conservent
jusqu'à 5 jours au réfrigérateur
ou jusqu'à 3 mois au congélateur.*

Carottes bouillies



- 6 à 7 carottes

Lavez soigneusement les carottes (vous pouvez laisser la pelure).
Coupez-les en bâtonnets environ de la grosseur d'un petit doigt d'adulte.

Portez une grande casserole d'eau à ébullition (utilisez aussi peu d'eau que possible, les carottes peuvent être à peine recouvertes d'eau).

Ajoutez les carottes à l'eau et faites cuire jusqu'à ce que les carottes soient cuites al dente, environ 6 à 10 minutes.

Carrés lentilles-cari



- 1 tasse de lentilles corail
- 3 tasses de bouillon de légumes (ou de poulet) allégé en sel
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 tasse de patate douce râpée
- 1 cuillère à café de poudre de cari
- 4 œufs battus

Préchauffez le four à 180°C.

Cuisez les lentilles à feu moyen dans le bouillon environ 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Râpez tous les légumes (y compris l'oignon).

Laissez refroidir les lentilles puis mélangez-les aux œufs et aux légumes râpés.

Versez dans un plat huilé allant au four.

Cuisez 30 à 40 minutes.

Coupez en tranches et servez.

Croquettes de poisson



Pour 10 croquettes

- 4 pommes de terre
- 100 g de cabillaud, de merlan (ou tout autre poisson blanc sauf "panga")
- 1 noisette de beurre

Faites bouillir la pomme de terre dans une casserole pendant 20 min.

Mixez avec un peu d'eau (ou de lait infantile...), ajoutez une petite noisette de beurre.

Pendant ce temps, faites bouillir votre poisson à petits bouillons pendant 7 min environ. Mixez.

Mélangez le tout, formez des boulettes.

*Elles se conservent
jusqu'à 5 jours au réfrigérateur
ou jusqu'à 3 mois au congélateur.*

Croquettes de riz



- 120g de riz à risotto
- ½ petite échalote
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate (ou de coulis)
- 1 cuillère à café de parmesan râpé (facultatif)
- 1 pincée de basilic
- Farine de maïs (ou chapelure)
- 1 filet d'huile d'olive

Préchauffez le four à 220°C.

Faites cuire le riz à l'eau (selon les indications du paquet).

Dans un saladier, mélangez le riz à l'échalote émincée, le concentré de tomate, le parmesan et le basilic.

Écrasez la préparation à la fourchette.

Préparez 12 à 15 boulettes en adaptant leur taille à bébé.

Passez les boulettes dans la farine et déposez-les sur du papier sulfurisé. Arrosez-les d'un filet d'huile et enfournez-les pour 30 minutes.

Avant cuisson, vous pouvez mettre au centre des boulettes un dé de mozzarella ou un morceau de gruyère.

Croquettes de saumon



Pour 8 croquettes

- 100 g de saumon
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- Le zeste d'1 citron
- 1 cuillère à café de poivre
- ½ oignon, émincé
- 125 g d'épinards hachés
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile

Faites bouillir le saumon à petits bouillons pendant 7 min environ. Mixez.

Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.

Formez des croquettes d'environ 3 cuillères à soupe et placez sur une assiette.

Dans une grande poêle à feu moyen-vif, faites chauffer l'huile.

Faites cuire les croquettes 5 minutes de chaque côté.

Elles se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

Croustilles de chou



- 1 chou frisé (kale), tiges enlevées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 120°C.

Lavez soigneusement le chou frisé et séchez pour enlever toute l'eau.

Mélangez avec l'huile d'olive.

Cuisez au four pendant 10 min, faites pivoter la plaque de cuisson, et cuisez au four pendant 10 min jusqu'à ce que les copeaux soient secs et croustillants.

Foie de volaille



- 1 cuillère à soupe d'huile
- 60 g foie de volaille (2 foies)

Dans une petite poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen.

Ajoutez le foie.

Faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur, environ 2 minutes de chaque côté.

*Quelle est la taille appropriée du foie ?
Quand votre bébé en est à ses débuts,
un foie de poulet entier
est une taille parfaite.
Il est assez grand et facile à saisir.*

Frites de patates douces



- 2 patates douces (ou carottes, ou pommes de terre, ou navets...)
- ½ cuillère à café de poivre moulu
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 200°C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Lavez les patates douces sous l'eau avec une brosse.

Coupez les patates douces en bâtonnets en laissant la peau et placez-les dans un grand bol. Ajoutez l'huile et mélangez.

Déposez les patates douces en une seule rangée sur la plaque à cuisson et faites cuire 20 à 25 minutes.

Laissez tiédir et offrez à votre bébé.

Elles se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.

*Possibilité d'ajouter à l'huile :
1 cuillère à café de poudre d'ail
1 cuillère à café de poudre d'oignon
1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à café d'origan séché
1 cuillère à café de thym séché*

Galettes de légumes



- Légumes râpés : 1 pomme de terre, 2 petites carottes
- 50 g d'épinards surgelés
- 2 fleurs de chou-fleur coupés en mini morceaux
- 55 g de farine au choix (blanche, sarrasin...)
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile olive

Faites bouillir les légumes dans un peu d'eau, environ 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient très mous.

Égouttez-bien et laissez tiédir les légumes quelques minutes.

Mélangez les légumes, les œufs et la farine.

Faites chauffer l'huile dans la poêle.

Cuisez en petites galettes d'environ 2-3 cuillères à soupe dans la poêle, environ 1 minute du premier côté et 30 secondes de l'autre côté.

Laissez tiédir.

Gnocchis à la romaine



Pour 2 portions

- 350 ml de lait (maternel ou infantile)
- 90 g de semoule de blé moyenne
- 1 œuf
- 1 noisette de beurre
- 2 cuillères à soupe de gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade (facultatif)

Dans une casserole portez le lait à ébullition et ajoutez le beurre.

Dès que le beurre est fondu, sur feu doux ajoutez la semoule en pluie.

Laissez gonfler en mélangeant doucement.

Retirez la casserole du feu et ajoutez l'œuf et une cuillère à soupe de fromage râpé et la muscade si vous le souhaitez.

Mélangez et laissez la préparation refroidir un peu.

Prélevez un peu de pâte, de la taille d'une cuillère à café, dans la paume de la main et faites des petits gnocchis (petites quenelles) que vous placez sur une plaque au four recouverte de papier sulfurisé.

Recouvrez les gnocchis de fromage râpé et faites gratiner quelques minutes au four.

Nuggets



- 200 g d'escalope de poulet
- 60 g de flocons d'avoine mixés
- 1 cuillère à soupe de fromage frais
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile

Disposez les flocons d'avoine mixés dans un bol.

Battre l'œuf dans un autre bol.

Mixez la viande avec le fromage frais. Bien mélanger la préparation.

Prendre un peu de mélange et former un nugget. Le tremper dans l'œuf battu puis dans le flocon d'avoine.

Répétez l'opération avec le reste de la préparation.

Disposez les nuggets dans une poêle préalablement huilée.

Les cuire à feu doux en les remuant régulièrement.

Omelette



- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'eau tiède
- 1 cuillère à café d'huile

Fouettez les œufs avec l'eau dans un petit bol.

Faites chauffer l'huile dans une petite poêle à feu moyen.

Ajoutez le mélange d'œufs dans la poêle et chauffez jusqu'à ce soit cuit d'un côté. Retournez.

Utilisez votre spatule pour retourner l'omelette sur une assiette.

Coupez en languettes que le bébé peut facilement saisir.

Cuisez les omelettes dans de petits moules à muffins

Pilons de poulet à l'ail



- 6 pilons de poulet
- 1 cuillère à café de poivre moulu
- 1 cuillère à soupe de poudre d'ail
- ½ cuillère à café de romarin séché
- ½ cuillère à café de basilic séché

Préchauffez le four à 180°C et tapissez une plaque à cuisson de papier sulfurisé.

Ajoutez les pilons de poulet sur la plaque à cuisson espacés de sorte qu'ils ne se touchent pas les uns les autres.

Saupoudrez de poivre, de poudre d'ail, de romarin et de basilic.

Cuisez au four pendant 30 minutes.

Tournez les pilons de poulet et faites cuire pendant 30 minutes de plus, ou jusqu'à une température interne de 75°C.

Laissez refroidir jusqu'à la température de la pièce, enlevez la peau et le petit os pointu.

Offrez le pilon de poulet à votre bébé.



Merci à...

Alice Rode-Janssens > Diététicienne-Nutritionniste

Jessica Coll > Réseau professionnel DME

Émilie Pinard > Bébé mange seul

Christine Zalejski > Bébé mange tout seul

...pour ces délicieuses recettes

