

Laura Annaert-Hebey

Bébé

Miam-Miam

recettes et conseils pour les tout-petits de 0 à 2 ans



Médiathèque départementale



400197001

No ésis

dessins Hippolyte Romain préface J.-P. Coffe

Potage de légumes au maïs

Épluchez la pomme terre et coupez-la en petits morceaux. Prenez l'épi de maïs et enlevez les grains au couteau. Portez l'eau à ébullition dans une petite casserole et jetez le tout dedans. Faites bouillir doucement à couvert pendant une demi-heure. Passez impérativement ce potage au moulin à légumes, sinon il sera impossible à donner au biberon. Avec les grains en conserve, une cuisson d'environ 5 minutes suffira. Vers 5-6 mois, liez ce potage avec un peu de beurre frais. Mmm !

ÉTÉ-HIVER

1 ÉPI DE MAÏS
OU À DÉFAUT
1 PETITE BOÎTE DE MAÏS
1/2 POMME DE TERRE
30 CL D'EAU

Potage de légumes au potiron

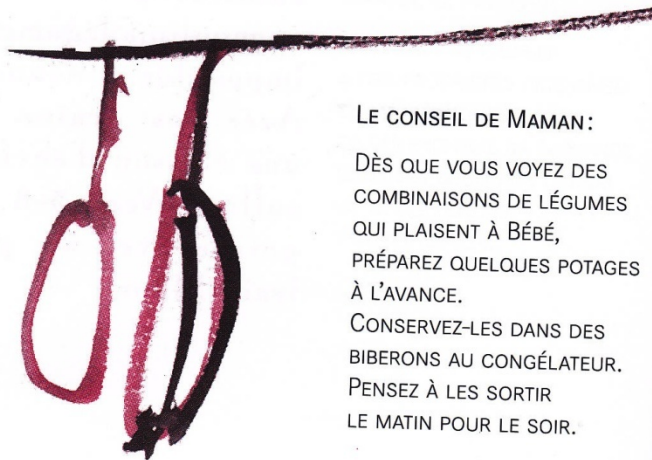
HIVER

150 G DE POTIRON

1/4 L D'EAU

1 ÉTOILE D'ANIS

Épluchez et coupez le potiron en cubes. Mettez-le à mijoter dans l'eau bouillante pendant une demi-heure avec l'étoile d'anis. Enlevez l'étoile en fin de cuisson et passez au mixeur.



LE CONSEIL DE MAMAN :

DÈS QUE VOUS VOYEZ DES COMBINAISONS DE LÉGUMES QUI PLAISENT À BÉBÉ, PRÉPAREZ QUELQUES POTAGES À L'AVANCE. CONSERVEZ-LES DANS DES BIBERONS AU CONGÉLATEUR. PENSEZ À LES SORTIR LE MATIN POUR LE SOIR.

Tapioca à la banane

CETTE PRÉPARATION PEUT ÊTRE PRISE AU PETIT DÉJEUNER OU AU GOÛTER.
POUR LE GOÛTER, DIMINUEZ LES INGRÉDIENTS D'À PEU PRÈS UN TIERS.

Mettez l'eau avec le fruit émincé dans une petite casserole et portez à ébullition. Versez le tapioca en pluie en fouettant. Un petit quart d'heure de bouillon suffit. Servez tiède ou froid à Bébé.

AUTOMNE/HIVER/
PRINTEMPS

POUR 1 BIBERON :

180 ML D'EAU
6 DOSES DE LAIT 2^e ÂGE
1 PETITE DEMI-BANANE
10 G DE TAPIOCA

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

IL SERAIT RÉVOLTANT DE SE CONTENTER DE BANANES L'ÉTÉ !
ABRICOTS, PÊCHES, FRAMBOISES, CERISES, MIRABELLES,
PRUNES, RAISINS - POUR NE CITER QUE CEUX-LÀ -
DOIVENT ÊTRE GOÛTÉS ! NOTEZ BIEN QUE LA PRUNE, LE RAISIN
OU D'AUTRES FRUITS ENCORE - SELON LES BÉBÉS -
PEUVENT ÊTRE PLUS LAXATIFS QUE D'AUTRES.

MAMAN LE SAVAIS-TU ?

IL FAUT PRÉPARER CE GOÛTER SUR LE MOMENT,
CAR APRÈS QUELQUES HEURES
LA FÉCULE DEVIENT TROP COLLANTE.
LES PREMIÈRES FOIS, NOTRE BÉBÉ DEMANDE
PEUT-ÊTRE SON GOÛTER MIXÉ.

Petit déjeuner à la semoule

CE REPAS PEUT ÊTRE PRIS COMME GOÛTER, À CONDITION DE N'EN PRÉPARER QU'UNE PETITE MOITIÉ.

Portez l'eau à ébullition dans une petite casserole. Versez la semoule en pluie. Tournez bien pendant quelques minutes avec une cuillère en bois ou un fouet pour que ça n'accroche pas et ne fasse pas de grumeaux. Retirez du feu pour ajouter le lait en poudre. Versez dans le bol de Bébé et laissez gonfler quelques minutes. Vérifiez toujours la température afin de ne pas brûler Bébé !

POUR 1 REPAS :

2 C À SOUPE DE SEMOULE
MOYENNE DE BLÉ
OU DE CRÈME DE MAÏS
150 ML D'EAU MINÉRALE
5 DOSES DE LAIT 2^e ÂGE
1/2 C À CAFÉ DE SUCRE ROUX
OU DE SIROP D'ÉRABLE

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

TOUT L'HIVER,
IL EST BON DE COMPLÉTER
CE PETIT DÉJEUNER
AVEC UN PEU
DE JUS D'AGRUMES*
POUR LA VITAMINE C.

* LES PRÉFÉRÉS SONT
GÉNÉRALEMENT
LES ORANGES,
LES CLÉMENTINES ET LES
PAMPLEMOUSSES ROSES

Tati Frédo ramène sa science : « Maman Laura, j'ai un petit faible pour le pomelo de Floride qui doit son nom à sa teinte carmin "Ruby" d'où son nom "ruby red". Il est gâvé de sucre, il est juteux et légèrement acidulé. Le pomelo se marie bien à un jus de carottes, à de la pomme, il se complaît même avec de la poire ou de la banane... »

MAMAN, LE SAVAIS-TU ?

PAR CURES, ON PEUT ÉGALEMENT AJOUTER À CETTE BOUILLIE
UNE DEMI-CUILLÈRE D'HUILE DE GERME DE BLÉ
RICHE EN VITAMINE E.

Potage à l'endive

POUR 1 PETIT POTAGE:

AUTOMNE

1 POMME DE TERRE

1 ENDIVE

1/2 C À CAFÉ DE SUCRE ROUX

250 ML D'EAU

3 À 4 DOSES DE LAIT 2^e ÂGE

Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits morceaux. Faites de même avec l'endive après avoir enlevé le cœur amer. Portez l'eau à ébullition et mettez la pomme de terre, l'endive et le sucre. Quand la pomme de terre s'écrase facilement, c'est cuit. Mixez, ajoutez le lait, agitez et servez... à bonne température bien sûr.

MAMAN, LE SAVAIS-TU?

TANT QUE BÉBÉ NE MANGE NI JAUNE D'ŒUF, NI POISSON, NI VIANDE, LE BIBERON DE POTAGE DOIT RESTER « PROTÉINÉ », C'EST-À-DIRE QU'IL FAUT CONTINUER À AJOUTER 3 À 4 DOSES DE SON LAIT PRÉFÉRÉ!

La compote de pommes

POUR 1 BELLE COMPOTE

DE 4-5 PORTIONS:

ÉTÉ/AUTOMNE/HIVER

1 KG DE POMMES GOLDEN

2 C À DESSERT DE SUCRE ROUX

1/2 GOUSSE DE VANILLE*

OU UN SACHET

DE SUCRE VANILLÉ

20 CL D'EAU

*LES GOUSSES DE VANILLE

PEUVENT S'ACHETER

À L'AVANCE ET SE CONSERVER

AU RÉFRIGÉRATEUR

IMMERGÉES DANS

UN BOCAL D'EAU SUCRÉE.

Coupez les pommes en morceaux avec la peau et les pépins après les avoir lavées et brossées. Mettez les morceaux de pommes avec les autres ingrédients dans la casserole et faites cuire à feu assez vif – que ça fasse de belles bulles! Gardez couvert pendant un petit quart d'heure. Quand c'est mou, c'est cuit. Passez au moulin à légumes et servez tiède ou froid.

Pour varier les plaisirs!

Une demi-banane ou une demi-poire parfument agréablement la compote à la place de la vanille.

L'avis de Tatie Frédo: «Maman Laura, mélange plusieurs sortes de pommes selon les saisons; Bébé s'habitue ainsi aux goûts et textures nouveaux.»

MAMAN, Y PENSAS-TU?

ON PEUT RECUEILLIR
DU JUS ET LE DONNER
DANS UN PETIT BIBERON
ALLONGÉ D'EAU.

COMMENT LA CONSERVER?

DANS DES PETITS POTS EN PLASTIQUE POUR LA CONGÉLATION OU
DANS UN POT À CONFITURES À RÉSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR.

À UTILISER DANS LES 3-4 JOURS.



La semoule de 4 heures

Épluchez la pomme et coupez-la en petits morceaux. Faites-la cuire dans l'eau avec la cannelle. Dès qu'elle se ramollit, versez la semoule en mélangeant. Après 2-3 minutes d'ébullition, retirez du feu et laissez refroidir dans le bol de Bébé. Au moment de servir, ajoutez le sirop d'érable.

POUR 1 GOÛTER :

1 C À SOUPE DE SEMOULE
MOYENNE DE BLÉ DUR
OU DE MAÏS
1 VERRE D'EAU
1 POMME
1 PINCÉE DE CANNELLE
1 C À CAFÉ DE SIROP D'ÉRABLE

LE TRUC SANTÉ :

SI BÉBÉ A DES SELLES TROP LIQUIDES,
ON PEUT AUSSI UTILISER DE LA CRÈME DE RIZ.



La semoule de 4 heures

Épluchez la pomme et coupez-la en petits morceaux. Faites-la cuire dans l'eau avec la cannelle. Dès qu'elle se ramollit, versez la semoule en mélangeant. Après 2-3 minutes d'ébullition, retirez du feu et laissez refroidir dans le bol de Bébé. Au moment de servir, ajoutez le sirop d'érable.

POUR 1 GOÛTER :

1 C À SOUPE DE SEMOULE
MOYENNE DE BLÉ DUR
OU DE MAÏS
1 VERRE D'EAU
1 POMME
1 PINCÉE DE CANNELLE
1 C À CAFÉ DE SIROP D'ÉRABLE

LE TRUC SANTÉ :

SI BÉBÉ A DES SELLES TROP LIQUIDES,
ON PEUT AUSSI UTILISER DE LA CRÈME DE RIZ.



Le goûter au fromage blanc

LE GOÛTER AU FROMAGE BLANC, AU PETIT-SUISSE, AU FROMAGE DE FAISSELLE
EST LE GOÛTER PAR EXCELLENCE POUR UN BON MOMENT.

IL REPRÉSENTE UN ÉQUILIBRE NUTRITIF PARFAIT, UNE TEXTURE AU GOÛT DE TOUS LES BÉBÉS
ET EST VARIABLE À L'INFINI !

POUR 1 GOÛTER :

3 OU 4 C À SOUPE
DE FROMAGE BLANC
1 BONNE C À SOUPE
DE COMPOTE DE FRUITS

(POMMES,
POMMES-BANANES,
POIRES, ABRICOTS, ETC.)

2 À 4 BOUDOIRS* RAMOLLIS
DANS UN PEU D'EAU

*LES PETITS BEURRES
OU SABLÉS
SONT PLUS CONSISTANTS
QUE CE PETIT GÂTEAU LÉGER
DE GRAND-MÈRE.

**Dans un bol, préparez un mélange
onctueux avec tous les ingrédients
et servez tout de suite.**

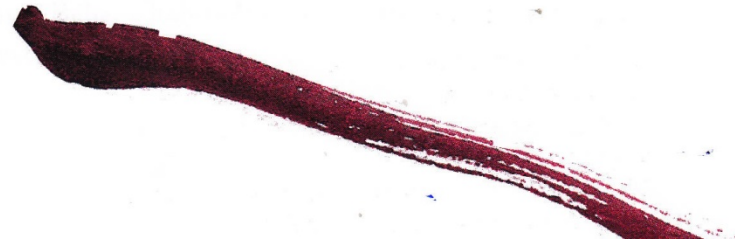
MAMAN, Y PENSAS-TU ?

QUAND BÉBÉ A MANGÉ DES FÉCULENTS À MIDI

- POMMES DE TERRE, RIZ, TAPIOCA, ETC. -,
FAITES-LUI PLUTÔT UN GOÛTER AUX FRUITS.

SI BÉBÉ A PRIS DES FIBRES À MIDI

- POTAGE DE LÉGUMES -, DONNEZ-LUI PLUTÔT
LE GOÛTER COMPRENANT DES FÉCULENTS,
DES BOUDOIRS FONDUS PAR EXEMPLE.





Mon premier poisson, recette minute

UNE PORTION POUR BÉBÉ À CET ÂGE DOIT FAIRE ENTRE 15 ET 20 G.

Préparez les légumes au cuit-vapeur. En fin de cuisson, ajoutez le poisson lavé. Au bout de quelques minutes, il sera à point, c'est-à-dire cuit, mais encore bien moelleux. Mixez le poisson avec le beurre et le tamarin d'un côté et la purée de légumes de l'autre.

POUR LA RECETTE:

20 G DE POISSON
QUELQUES GOUTTES
DE TAMARIN
1 PETITE NOISETTE DE BEURRE

Truc de cuisine de Tatie Frédo : « Maman Laura, pour cuire le poisson à la vapeur, tapisse le fond du cuit-vapeur d'une belle feuille de chou, pose les filets de poisson dessus. Ils sont si fragiles... Referme la feuille de chou sur elle-même et hop le tour est joué. De cette façon, ils cuiront sans attacher et seront plus faciles à récupérer sans dommage. »

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

CHOISISSEZ CHEZ VOTRE POISSONNIER UN BEAU FILET
(CABILLAUD, SOLE, GRENADIER ET CARRELET
SONT DES POISSONS MAIGRES QUI SONT DOUX AU GOÛT)
DE 400 À 500 G.
DÉCOUPEZ 3 PORTIONS DE 20 G, 1 POUR TOUT DE SUITE,
2 QUE VOUS CONGEEZ CRUES POUR BÉBÉ.
RÉGÁLEZ LA FAMILLE AVEC CE QUI RESTE.
VEILLEZ TOUJOURS À CE QUE LE POISSON SOIT TRÈS FRAIS,
SURTOUT EN ÉTÉ!

ces femmes, toujours en train de parler chiffon.

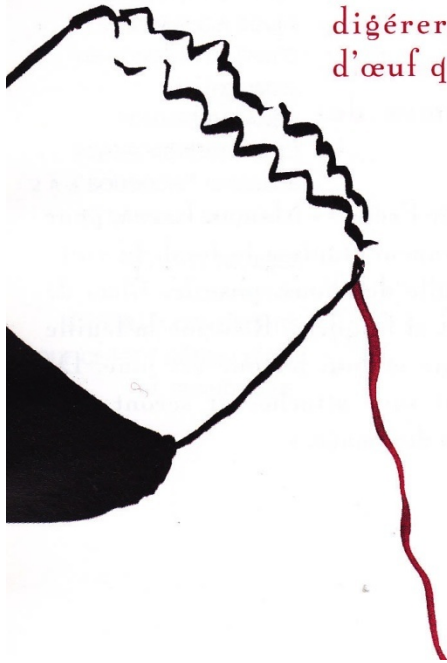


Mon premier œuf

JE CHOISIS:

1 ŒUF COQUE TRÈS FRAIS

Immergéz l'œuf dans de l'eau froide et faites chauffer. Quand l'eau bout depuis 1 minute, l'œuf est « à la coque ». Servez dans un coquetier et ne donnez que le jaune de l'œuf. Bébé ne peut digérer les protéines du blanc d'œuf que vers 10-11 mois.



LE CONSEIL DE MAMAN:

LES MOIS SUIVANTS, INCORPOREZ 1 ŒUF MOLLET ET UN PEU DE LAIT OU DE FROMAGE BLANC AUX PURÉES DE POMMES DE TERRE ET DE LÉGUMES POUR LES RENDRE ONCTUEUSES.



La banane vapeur

POUR 1 GOÛTER:

1 BANANE BIEN MÛRE

Faites cuire la banane dans sa peau à la vapeur 10 minutes. Faites déguster à la petite cuillère en ouvrant simplement une partie de la peau à l'aide d'un couteau.





Le lait de poule

CE GOÛTER EST SIMPLE À PRÉPARER ET FORMIDABLEMENT ADAPTÉ AUX CAPACITÉS DIGESTIVES DE BÉBÉ.

Chauffez le lait dans le biberon avec le miel. Quand le miel est bien fondu, jetez le jaune d'œuf et bouchez immédiatement pour secouer vigoureusement. Donnez au goûter avec un petit bout de pain ou un biscuit, ou à un des repas principaux en cas de convalescence.

J'UTILISE :

150 ML DE LAIT
1 JAUNE D'ŒUF
SANS BLANC NI GERME,
(L'ŒUF COQUE FRAIS
ÉVIDEMMENT)
1 C À CAFÉ DE MIEL

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

CE GOÛTER EST TRÈS « PROTÉINÉ ».
COMPENSEZ PAR UN DÉJEUNER OU UN DÎNER
RICHE EN FÉCULENTS ET LÉGUMES.

Le biberon aux céréales

LE LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ EST INTRODUIT SAUF CONTRE-INDICATION MÉDICALE.

Diluez le lait avec l'eau et faites chauffer. Ajoutez 2 à 3 cuillères à dessert de céréales et le miel. Après 5 à 10 minutes de bouillon, tout l'amidon doit être libéré et la bouillie onctueuse. N'hésitez pas à faire cuire un bout de banane, ou à ajouter un peu de compote ou de fruits rouges. Mixez ou donnez tel quel.

Pensez à agrandir le trou de la tétine du biberon à l'aide de la pointe d'un couteau ou de ciseaux si besoin est.

POUR 1 BIBERON :

90 ML D'EAU MINÉRALE
90 ML DE LAIT
DEMI-ÉCRÉMÉ
DES FLOCONS
OU DE LA CRÈME
DE CÉRÉALES BIO
(AVOINE, ÉPEAUTRE, RIZ)
1/2 C À CAFÉ DE MIEL,
DE SIROP D'ÉRABLE
OU DE SUCRE ROUX

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

QUAND BÉBÉ COMMENCERA
À MANGER
UN PEU DE PAIN COMPLET
À L'EXEMPLE DES AUTRES
MEMBRES DE LA FAMILLE,
RÉDUISEZ LA FARINE
DU BIBERON DE CÉRÉALES
CAR TROP DE FÉCULENTS
NE SONT PAS UTILES.

MAMAN, LE SAVAIS-TU ?

LE LAIT FRAIS PASTEURISÉ PEUT ÊTRE UTILISÉ
MAIS DOIT ÊTRE BOUILLI AVANT,
JUSTE QUELQUES MINUTES.
IL POURRA ÊTRE CONSOMMÉ FRAIS À PARTIR D'UN AN.
LE LAIT CRU EST À ÉVITER, MALHEUREUSEMENT
IL Y A TOUJOURS UN RISQUE DE BACTÉRIES
QUI PEUVENT RENDRE BÉBÉ MALADE.

La purée de haricots du jardin

VIVE LA FRANCE, NOTRE JARDIN POTAGER S'EST ENFIN RÉVEILLÉ APRÈS UN HIVER INTERMINABLE.
FINI LES HARICOTS FINS DU KENYA OU D'AILLEURS,
QUI COÛTENT UNE FORTUNE ET NE SONT PAS TOUJOURS BONS.

Enlevez les queues et les fils des haricots. Faites fondre l'oignon haché menu dans le beurre. Ajoutez les haricots, les herbes séchées émiettées entre vos doigts et l'eau. Couvrez, laissez mijoter doucement 10 à 15 minutes. Quand les haricots sont tendres, mixez.

POUR 1 PORTION:

ÉTÉ

150 G DE HARICOTS,
VERTS OU BEURRE
1 TOUT PETIT
OIGNON NOUVEAU
1 NOISSETTE DE BEURRE
1 PETIT RESTE D'HERBE
SÉCHÉE: BASILIC, THYM,
ROMARIN, SAUGE OU LE
TOUT MÉLANGÉ.
50 ML D'EAU

MON CONSEIL:

POUR LES BÉBÉS QUI NE RAFFOLENT PAS
DE HARICOTS - J'EN AI CONNU -
LES HERBES ET LE GOÛT SUCRÉ
DE L'OIGNON NOUVEAU RENDENT CE LÉGUME
ENFIN ACCEPTABLE!

Galette pour mon goûter

ON PEUT UTILISER UN FOUET OU UN BATTEUR ÉLECTRIQUE POUR PRÉPARER LA PÂTE.
LA PÂTE DOIT ÊTRE CUITE DANS UN MOULE À TARTE OU SUR UNE PLAQUE À PÂTISSERIE POUR LE FOUR.

POUR 1 BELLE GALETTE:

200 G DE FARINE DE BLÉ
À PÂTISSERIE BIO
130 G DE SUCRE ROUX
100 G DE BEURRE
1 PINCÉE DE CANNELLE
1 VERRE D'EAU MINÉRALE
OU DE SOURCE
1 JUS D'ORANGE

Mettez la farine dans un saladier. Ajoutez le sucre, le beurre ramolli, le jus de fruit et les épices. Mélangez bien le tout pour faire une belle pâte onctueuse mais pas liquide.

Préparez le moule en le badigeonnant de beurre et en le saupoudrant d'une pincée de farine. Faites couler la pâte, étalez-la sur 1 cm d'épaisseur à l'aide d'une spatule. Mettez au four préchauffé à 150°C (th 5). Au bout de 20 minutes, baissez le four sur 120°C (th 4). Selon la qualité de la farine utilisée et le degré d'humidité de votre pâte, il reste alors 20 à 30 minutes de cuisson.

L'avis de Tatie Frédo : « Préférez un beurre doux au sel de Guérande qui est révélateur de goût. Les galettes bretonnes sont délicieuses grâce à cette pointe de sel ! »

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

UNE FOIS LE MINUTEUR SUR 20 MN
ET LE THERMOSTAT SUR 4 (120° C),
CETTE GALETTE PEUT RESTER AU FOUR EN FIN DE CUISSON
PENDANT QUE VOUS ALLEZ VOUS COUCHER
APRÈS UNE RUDE JOURNÉE.

VARIONS LES PLAISIRS !

100 G DE FARINE DE MAÏS
100 G DE FARINE DE BLÉ
À PÂTISSERIE BIO
130 G DE SUCRE ROUX
100 G DE BEURRE
1 VERRE D'EAU MINÉRALE
OU DE SOURCE

OU

100 GR DE CRÈME D'AVOINE
100 GR DE BLÉ
À PÂTISSERIE BIO
130 G DE SUCRE ROUX
100 G DE BEURRE
1/2 JUS DE CITRON
1 VERRE D'EAU MINÉRALE
OU DE SOURCE

Variations sur un porridge pour le matin

LE PORRIDGE EST UNE BOUILLIE DE FLOCONS D'AVOINE D'ANGLETERRE.
JE REPRENDS LA RECETTE ANGLAÏSE AVEC DES VARIATIONS DANS LE CHOIX DES CÉRÉALES ET DES FRUITS.
PLUS ON VARIE, PLUS ON PROFITE DE DIFFÉRENTES PROPRIÉTÉS.

LA BASE

DE LA RECETTE:

150 ML DE LAIT
OU MOITIÉ EAU/MOITIÉ LAIT,
CE QUI EST PLUS LÉGER
1 C À DESSERT
DE FLOCONS D'AVOINE
1 C À DESSERT
DE FLOCONS DE RIZ
1 C À CAFÉ DE TAPIOCA
1 C À CAFÉ DE SUCRE ROUX
OU DE MIEL

Faites chauffer le liquide avec les flocons, le sucre et les fruits. Maintenez à ébullition pendant une dizaine de minutes en remuant régulièrement. Quand c'est cuit, versez dans l'assiette creuse de Bébé.

Les porridges aux fruits rouges sont meilleurs avec les fruits écrasés crus dans l'assiette de Bébé.

Si vous sucrez au miel mélangez-le également en fin de cuisson.

ÉTÉ

AUX FRUITS ROUGES:
FRAISES, FRAMBOISES
OU CERISES

AUTOMNE

AUX FRUITS JAUNES:
POIRES,
RAISIN MUSCAT
OU MIRABELLES

HIVER

AUX FRUITS
VENUS D'AILLEURS:
BANANES, MANGUES
OU KIWIS

À ESSAYER ÉGALEMENT:

LES FLOCONS DE MILLET, LA SEMOULE DE BLÉ, ETC.
TOUT EST UNE QUESTION D'ONCTUOSITÉ ET DE GOÛT,
À VOUS D'IMPROVISER!

Polenta au comté

LA POLENTA SE MANGE EN ITALIE DU NORD.

ELLE SE SERT SEULE, GRATINÉE AU FROMAGE, OU ACCOMPAGNE UN PLAT DE VIANDE.

POUR 2 PORTIONS:

3 C À DESSERT
DE SEMOULE DE MAÏS
FINE OU MOYENNE
250 ML D'EAU
1 MIETTE DE BEURRE
1 PINCÉE DE SEL AUX ÉPICES
1 TOUR DE POIVRE
30 G DE COMTÉ

Chauffez l'eau dans la casserole et versez la semoule en pluie tout en remuant avec la cuillère en bois. Laissez cuire jusqu'à absorption de l'eau et si le cœur du grain est encore un peu dur sous la dent, rajoutez un peu d'eau jusqu'à ce que votre polenta devienne moelleuse. Assaisonnez de sel, de poivre et de beurre puis versez une moitié dans chaque ramequin.

Émincez ou râpez le fromage sur le premier ramequin et mettez à fondre une minute au gril.

Conservez le deuxième ramequin de polenta sans fromage avec un film en plastique jusqu'à une semaine au réfrigérateur. Servez avec un petit reste de viande blanche - du poulet ou du veau.

MAMAN, Y PENSAS-TU?

SI VOUS AVEZ
DES HERBES SÉCHÉES,
UNE OU DEUX FEUILLES
DE SAUGE ET UN BRIN
DE ROMARIN,
N'HÉSITÉS PAS
À LES FAIRE CUIRE
DANS VOTRE POLENTA,
C'EST DÉLICIEUX!

Carottes aux petits pois

Écossez les petits pois et épluchez les carottes à l'économe puis coupez-les en rondelles. Épluchez et émincez l'oignon. Mettez le beurre et l'huile à fondre avec l'oignon.

Ajoutez les carottes, les pois, la feuille de laurier, le sucre et l'eau puis couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Selon la phase dans laquelle se trouve Bébé, servez tel quel, écrasé à la fourchette ou mixé (après avoir enlevé la feuille de laurier).

POUR 4 PORTIONS
AU PRINTEMPS:

1 LIVRE DE PETITS POIS FRAIS
OU À DÉFAUT
1 BOÎTE DE CONSERVE
4 CAROTTES NOUVELLES
1 PETIT OIGNON
1 MIETTE DE BEURRE
1 C À DESSERT D'HUILE D'OLIVE
1 PINCÉE DE SUCRE ROUX
1 PETITE PINCÉE DE SEL DE MER
1 FEUILLE DE LAURIER
FRAÎCHE OU SÉCHÉE
50 ML D'EAU

MAMAN, LE SAVAIS-TU ?

L'OIGNON ET L'AIL APPARTIENNENT À LA MÊME FAMILLE, LES LILIACÉES.
ILS ONT DES PROPRIÉTÉS MINÉRALES, DÉPURATIVES ET IMMUNISANTES.
LES BÉBÉS SONT COMME LES ADULTES:
CERTAINS TOLÈRENT BIEN L'OIGNON ET/OU L'AIL, D'AUTRES NON.
PLUS L'OIGNON ET L'AIL SONT FRAIS, C'EST-À-DIRE RÉCOLTÉS RÉCEMMENT,
PLUS LEURS PROPRIÉTÉS SONT CONSERVÉES, ET PLUS ILS SONT DIGESTES.

Les ravioles sauce Miammiam

POUR BÉBÉ
OU POUR TOUS :

1 PAQUET DE RAVIOLES
1 PETIT POT
DE CRÈME FRAÎCHE
DES ŒUFS DE CAILLE
(IL EN FAUT 1 POUR BÉBÉ
ET LE RESTE DE LA BOÎTE
RÉGALERA TOUTE
LA FAMILLE DANS LES
SALADES OU À L'APÉRITIF)

Faites bouillir de l'eau dans une petite casserole. Jetez les ravioles dedans, elles seront cuites au bout de quelques minutes.

Versez les ravioles dans le bol de Bébé et mélangez avec une cuillerée à dessert de crème fraîche.

Présentez à Bébé avec un œuf de caille cru posé dessus, il pourra admirer puis vous aider à mélanger. Miam !

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

BIEN SÛR CETTE RECETTE
À BASE DE FÉCULENTS
ET DE MATIÈRES RICHES
(ŒUF, FROMAGE ET CRÈME)
SERA DONNÉE

À UN ENFANT QUI N'A
NI DE PROBLÈME DE POIDS,
NI GÂCHÉ SON APPÉTIT
AVEC DES SUCRERIES
ENTRE LES REPAS !

PAPA, LE SAVAIS-TU ?

VOUS LES TROUVEREZ AU FROMAGE OU AUX LÉGUMES,
CHEZ LE FROMAGER OU EN GRANDE SURFACE AU RAYON FRAIS.
UN PAQUET CONTIENT EN GÉNÉRAL 250 G DE PÂTES
ET NOURRIT DEUX PERSONNES.



Babycouscous

PETITE RECETTE EXPRESS À BASE DE SEMOULE ET DE LÉGUMES.

Portez l'eau à ébullition avec l'aromate, les raisins ou les pruneaux et les légumes coupés en petits cubes (une demi-tasse de petits cubes suffit). Couvrez et laissez mijoter un quart d'heure. Découvrez et ajoutez les graines, recouvrez deux minutes pour laisser gonfler. Avec une fourchette, travaillez la graine pour terminer afin qu'elle se détache et devienne légère. Servez dans l'assiette du Baby!

ON UTILISE:

2 BONNES C À SOUPE
DE GRAINES
DE COUSCOUS FINES
1 BONNE TASSE D'EAU
1/4 DE PETIT CUBE
DE LÉGUMES OU
DE POULET BIO
1 MIETTE DE BEURRE
1 POINTE DE SEL AUX ÉPICES
AU MOINS 3 LÉGUMES:
DU NAVET, DE LA CAROTTE,
DU CÉLERI, DE LA COURGETTE
OU DE L'AUBERGINE
QUELQUES RAISINS SECS
OU 2 PRUNEAUX
COUPÉS EN MORCEAUX

MAMAN, Y PENSAS-TU?

VOUS POUVEZ UTILISER DES LÉGUMES

DÉJÀ PRÉPARÉS À LA VAPEUR.

LE TEMPS DE CUISSON SERA RACCOURCI DE 10 MINUTES

ET LE GOÛT DES LÉGUMES SERA PLUS DISTINCT.

UN PETIT MORCEAU DE POULET OU D'AGNEAU

PEUT « PROTÉINER » CE PLAT VÉGÉTARIEN.



Soupe verte comme ça vient

QUELQUES FEUILLES DE LAITUE, UNE POIGNÉE DE PETITS POIS, UNE COURGETTE, UN BRIN DE PERSIL,
TROIS HARICOTS VERTS, SIX POIS GOURMANDS OU UN POIREAU
SE RETROUVENT QUELQUEFOIS AU FOND DU BAC À LÉGUMES...

QUE PEUT-ON BIEN PRÉPARER DE BON ? VOILÀ LE PROPOS DE CETTE RECETTE.

POUR 1 PETITE SOUPE :

1 POMME DE TERRE
OU 3 C À DESSERT
DE RIZ ROND BLANC
300 ML D'EAU
1 BONNE POIGNÉE
DE « CHOSE » VERTE,
D'UN OU PLUSIEURS LÉGUMES
1 PINCÉE DE SEL AUX HERBES
1 MIETTE DE BEURRE FRAIS

Portez l'eau à ébullition et mettez la pomme de terre ou le riz, les légumes et le sel à bouillir une petite demi-heure. Les légumes sont cuits au bout de ce temps, mais pour les féculents (riz ou pommes de terre), il vaut toujours mieux vérifier. Piquez à la fourchette ou goûtez, et prolongez éventuellement la cuisson de quelques minutes. Mixez avec la miette de beurre.

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

POUR LE BÉBÉ
QUI BOUDE LA VERDURE
SOUS TOUTES SES FORMES,
ESSAYEZ D'AJOUTER UNE
DEMI-TRANCHE DE JAMBON
CRU ÉMINCÉE DÈS
LE DÉBUT DE LA CUISSON,
EN SUPPRIMANT LE SEL,
BIEN SÛR !

Gnocchis au poulet et aux champignons

LES GNOCCHIS SONT PRÉPARÉS AVEC DE LA FÉCULE DE POMMES DE TERRE.
C'EST CE QUI LEUR DONNE CE PETIT GOÛT DOUCEREUX TRÈS APPRÉCIÉ PAR BÉBÉ.

Lavez puis émincez les champignons ainsi que l'oignon. Coupez les blancs de poulet en lamelles.

Faites chauffer une casserole d'eau pour les gnocchis.

Chauffez l'huile et le beurre dans la poêle et faites sauter en ajoutant dans l'ordre l'oignon, le poulet, les champignons sans cesser de remuer : tout doit cuire, rien ne doit brûler ! Ajoutez les herbes puis parsemez la farine en tournant bien tous les ingrédients. Ajoutez l'eau et couvrez pour quelques minutes de cuisson.

Jetez les gnocchis dans l'eau bouillante, ils remonteront à la surface au bout de 2 minutes à peu près. Égouttez tout de suite - les gnocchis laissés dans l'eau trop longtemps se dissolvent !

Mélangez dans la poêle gnocchis et sauce. Tout le monde à table !

POUR NOURRIR

TOUTE LA PETITE FAMILLE :

2 PETITS BLANCS DE POULET

1 BONNE LIVRE

DE CHAMPIGNONS

1 OIGNON BLANC DOUX

1 C À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

1 BELLE NOISETTE DE BEURRE

1 C À SOUPE DE FARINE

1 PETIT VERRE D'EAU

1 BRIN DE ROMARIN ET DE

THYM, FRAIS OU SÉCHÉ.

1 PAQUET DE GNOCCHIS,

EN GÉNÉRAL DE 400 À 500 G

Chips de légumes

LÀ, NOUS SOMMES DANS LE DOMAINE DU REPAS PLAISIR PUR : DES SORTES DE « BEIGNETS-CHIPS-FRITES » RECOUVERTS DE QUELQUES GRAINS DE SEL AUX ÉPICES À MANGER AVEC LES MAINS. LE BONHEUR !

POUR LA FRITURE:

1 BOUTEILLE D'HUILE
D'ARACHIDE

POUR LA PÂTE:

2 C À SOUPE DE FARINE*
1/4 DE PAQUET DE LEVURE
OU
1 GICLÉE DE BIÈRE BLONDE
1/2 VERRE D'EAU

POUR LES BEIGNETS:

LES LÉGUMES:
POMMES DE TERRE,
CHAMPIGNONS, POTIRON,
AUBERGINES, OIGNONS...

* LA FARINE FINE
CLASSIQUE EST PARFAITE. SI
VOUS AJOUTEZ
1 PETITE C DE FARINE
DE SOJA OU DE MAÏS
OU ENCORE
1 PINCÉE DE GRAINS D'ANIS
OU DE SÉSAME,
ALORS C'EST BYZANCE!

À l'avance : mettez la farine dans un bol moyen et versez de l'eau en battant bien avec une fourchette ou un fouet jusqu'à ce que la pâte soit bien souple mais pas tout à fait liquide. Laissez reposer au moins une heure avant utilisation.

La friture : coupez les légumes en forme de frites ou grosses chips et réservez. Faites chauffer votre huile. Quand une goutte de pâte grésille et remonte à la surface dès que vous la mettez, l'huile est à bonne température pour commencer à frire. Si l'huile se met à fumer, elle brûle et sera très indigeste.

ON A BESOIN DE:

UNE PETITE FRITEUSE AVEC
ÉCUMOIRE EST PRATIQUE.
SI VOUS N'EN POSSÉDEZ PAS,
VOUS POUVEZ SIMPLEMENT
VERSER DE L'HUILE
DANS UNE CASSEROLE,
ATTRAPER VOS BEIGNETS
AVEC UNE PINCE
ET LES FAIRE ÉGOUTTER
SUR DU PAPIER ABSORBANT.



VARIATIONS:
QUAND VOUS MAÎTRISEREZ
BIEN LE PROCÉDÉ
DE LA FRITURE,
RÉALISEZ LA MÊME RECETTE
AVEC DES LAMELLES
DE POISSON QUE VOUS
FEREZ FRIRE À POINT,
C'EST-À-DIRE À PEINE
2 MINUTES POUR QUE
LE POISSON GARDE
TOUTE SA SAVEUR ET RESTE
MOELLEUX

Trempez quelques légumes dans la pâte et jetez-les dans l'huile, au bout de 3 à 5 minutes c'est prêt! Égouttez sur du papier absorbant, salez éventuellement un peu et hop dans l'assiette de Bébé! Peut-être pas uniquement dans la sienne d'ailleurs!

Tati Frédo ramène sa science : « Maman Laura, je te conseille de prendre une huile de pépins de raisins pour les fritures. Cette huile peut être chauffée jusqu'à 230° C sans brûler. L'huile de pépins de raisins n'est pas nuisible pour la santé.

Les Cakes Maison

IL N'Y A QUE ÇA DE VRAI !

JE VOUS PROPOSE 6 VERSIONS, DONC PAS D'EXCUSES, FAITES LES PAR 2 SI VOUS VOULEZ,
C'EST LE MÊME TRAVAIL ET TOUT LE MONDE SE ROULERA PAR TERRE DE BONHEUR !

UN BOL POUR FAIRE LA PÂTE ET UN FOUET DONNENT D'EXCELLENTS RÉSULTATS.
UN ROBOT EST ÉVIDEMMENT PLUS RAPIDE MAIS IL FAUT LAVER TOUTES LES PIÈCES, À VOUS DE VOIR.

LA BASE DE LA RECETTE:

250 G DE FARINE BIO
À PÂTISSERIE, TYPE 55
250 G DE SUCRE ROUX
220 G DE BEURRE FRAIS
4 ŒUFS
1 SACHET DE LEVURE
DE BOULANGER

À L'ORANGE:

1 JUS D'ORANGE
1 BONNE PINCÉE DE CANNELLE

AU CITRON:

1 JUS DE CITRON
ET SON ÉCORCE
OU 1 C À SOUPE
DE LEMMONCURD,
(CRÈME DE CITRON ANGLAISE
POUR LE PETIT DÉJEUNER)

À LA BANANE:

1 BELLE BANANE BIEN MÛRE
TRANCHÉE À INSÉRER SUR LE
DESSUS DE LA PÂTE COULÉE
DANS LE MOULE.

AUX PRUNEAUX:

4 À 5 PRUNEAUX
BIEN MOELLEUX
EN PETITS LAMBEAUX
ET DÉNOYAUTÉS BIEN SÛR
À MÉLANGER À LA PÂTE.

Dans un grand bol, versez dans l'ordre : la farine, la levure, le sucre, les œufs puis le beurre ramolli en copeaux. Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Mettez dans un moule beurré au four préchauffé à 180 °C (th 6). Laissez le four à cette température le temps que la pâte lève et se colore légèrement, c'est-à-dire à peu près un quart d'heure. Dès qu'elle est prise, baissez le four à 120-150°C (th 4-5).





Au bout d'une petite heure en tout, vérifiez à la pointe d'un couteau ou d'une aiguille à tricoter le cœur du cake : si la pointe ressort sans pâte collée, on peut le sortir du four.

Quand Bébé sera plus grand, préparez des mini-cakes avec lui dans des petits moules rigolos. Il vous aidera à décorer : petite écorce de fruit, noisette, rondelle de banane, etc.

LA BASE DE LA RECETTE :

220 G DE BEURRE FRAIS
4 ŒUFS
1 SACHET DE LEVURE
DE BOULANGER

À LA POMME :

1 BELLE POMME
ÉPLUCHÉE ET COUPÉE
EN LAMELLES À INSÉRER
DANS LA PÂTE COULÉE
DANS LE MOULE.
150 G DE FARINE BIO
À PÂTISSERIE, TYPE 55
100 G DE FARINE
SEMI-COMPLÈTE
OU COMPLÈTE
250 G DE SUCRE ROUX

AUX AMANDES :

200 G DE FARINE BIO
À PÂTISSERIE, TYPE 55
50 G DE POUDRE
D'AMANDES
250 G DE SUCRE ROUX



Goûter de lait de coco au tapioca

POUR 1 GOÛTER :

150 ML DE LAIT
DE COCO EN BOÎTE
50 ML D'EAU
1/2 BANANE
1 BONNE C À SOUPE
DE TAPIOCA.

Portez à ébullition le lait de coco avec l'eau. Ajoutez le tapioca et laissez frémir 5 à 10 minutes. Versez dans l'assiette creuse de Bébé et mélangez la banane coupée en petits cubes. Quand c'est tiède, faites déguster



La banane à l'avocat

MAMAN, LE SAVAIS-TU ?

L'AVOCAT EST UNE SOURCE
DE PROTÉINES VÉGÉTALES,
TOUT COMME L'OLIVE
ET LE SOJA.

Passez le tout au mixeur. C'est
prêt !

POUR 1 GOÛTER :

1/2 BANANE
1/4 D'AVOCAT
QUELQUES GOUTTES
DE CITRON VERT

Délice d'abeilles

CETTE PÂTE À TARTINER SE PRÉPARE LA VEILLE POUR LE PETIT DÉJEUNER DU LENDEMAIN
OU QUELQUES HEURES AVANT UTILISATION.

La préparation de Maman :

Faites fondre à quantité égale du
miel et du beurre dans une petite
casserole. Mélangez bien et
versez dans un ramequin. Gardez
au réfrigérateur et sortez pour
tartiner sur de la brioche pour
Bébé.

C'est un ange en culotte de
velours auquel vous ne résisterez
pas vous-même.

MIEL
BEURRE DEMI-SEL

La passata de Papa qui barre la route au ketchup

LE COULIS DE TOMATE NATURE EST TRANSFORMÉ EN SAUCE OU CONDIMENT, SELON LA CUISSON.

LA SAUCE TOMATE PEUT ACCOMPAGNER UN BOUT DE PAIN ET DU FROMAGE,
DES RAVIOLIS MAISON, UNE BRIOCHE SURPRISE, PARFUMER DES POTAGES ET J'EN OUBLIE.

BREF, C'EST UN BASIC INDISPENSABLE !

J'UTILISE: **Pour préparer cette sauce, utilisez une casserole assez profonde pour éviter les éclaboussures de tomates. Un fond épais évitera à la sauce d'accrocher. Vous pouvez utiliser une petite bassine à confitures en cuivre si vous en avez une. Plus le fond est large, plus vite la sauce s'évapore et réduit.**

1 BOUTEILLE DE PASSATA,
QUI CONTIENT EN GÉNÉRAL
700 ML DE TOMATE
2 C À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
1 C À CAFÉ DE SEL
AUX ÉPICES OU À DÉFAUT
1 BONNE PINCÉE DE SEL DE
MER ET UNE BONNE PINCÉE
D'HERBES DE PROVENCE
1 C À DESSERT RASE
DE SUCRE ROUX
2 GOUSSES D'AIL
1 PETIT VERRE D'EAU

Mettez l'huile à chauffer dans la casserole et jetez les gousses d'ail. Remuez à la cuillère en bois quelques minutes et versez la passata. Ajoutez les condiments et l'eau (avec laquelle vous avez rincé la bouteille de passata) et laissez frémir une bonne demi-heure en remuant de temps en temps.

Variation : pour obtenir la consistance du ketchup, il suffit de prolonger la cuisson.

PAPA, Y PENSAS-TU ?

ÉPLUCHER L'AIL
PREND DEUX SECONDES
SI VOUS AVEZ ÉCRASÉ
LA GOUSSE SOUS LE PLAT
D'UN COUTEAU AVANT.
N'OUBLIEZ PAS D'ENLEVER
LE GERME.

COMMENT LA CONSERVER ?

REVERSEZ DANS LA BOUTEILLE
À L'AIDE D'UN ENTONNOIR
OU DANS UN BOCAL.
VOUS POUVEZ
GARDER CETTE SAUCE
AU RÉFRIGÉRATEUR
PENDANT AU MOINS UN MOIS.

Crêpe salée minute

AVEC UNE CRÊPE BRETONNE AU SARRASIN OU UNE CRÊPE FINE À LA FARINE DE FROMENT,
MAMAN PEUT FAIRE PLAISIR LE MATIN, LE MIDI, À 4 HEURES OU LE SOIR,
SACHANT QUE LA CRÊPE CONSTITUE UN REPAS ÉQUILIBRÉ ET SAIN.

J'UTILISE
POUR LA PÂTE:

2 C À DESSERT DE FARINE
À PÂTISSERIE FINE
2 C À DESSERT DE FARINE
DE SARRASIN, DE SOJA OU
DE MAÏS (EN GÉNÉRAL TRÈS
APPRÉCIÉE)
À PEU PRÈS 100 ML DE LAIT
1 ŒUF
1 PETITE PINCÉE DE SEL
UN PEU DE BEURRE
OU D'HUILE D'OLIVE

MES USTENSILES:

1 BOL
1 FOUET
1 POÊLE ANTIADHÉSIVE

Commencez par la pâte : elle sera meilleure à l'utilisation un peu reposée.

Versez les farines avec le sel dans le bol. Mélangez l'œuf au fouet, puis versez le lait en fouettant toujours jusqu'à obtenir une pâte liquide un peu épaisse. Chauffez bien votre petite poêle et mettez-y l'huile ou la miette de beurre. Le beurre doit grésiller mais pas brunir : la graisse serait brûlée et difficile à digérer - excusez-moi d'insister là-dessus pour la trente-deuxième fois mais je tiens au foie de votre enfant !

Présentez la crêpe comme une petite enveloppe, c'est-à-dire avec les bords ronds repliés pour obtenir une crêpe carrée pouvant contenir la garniture.





Idées de garniture pour un repas complet :

« classique » : un peu de fromage râpé comme le cantal, le gruyère ou toute autre pâte dure appréciée par Bébé. Parfumez à la noix de muscade pour l'éducation du palais de Bébé, s'il vous plaît.

« raffinée » : un ou deux champignons de Paris émincés revenus dans un peu de beurre à glisser dans la crêpe (par pitié les champignons sont sautés dans la même petite poêle que notre crêpe, pas de vaisselle inutile!!!)

« formule express protéinée » : posez un carré de jambon cuit* avant de plier votre crêpe. Une fois le jambon enfermé, retournez et laissez chauffer 2 minutes sur la poêle.

*là aussi, il y a jambon et jambon... Fuyez celui qui a l'air en plastique et qui est rose comme les cochons de dessins animés, et préférez celui qui a une couleur plutôt neutre et une vraie texture de chair. Le jambon à l'os et le jambon italien aux herbes ont ma préférence.

MAMAN, LE SAVAIS-TU ?

LA PÂTE À CRÊPE
PEUT ÊTRE PRÉPARÉE LE SOIR
POUR LE LENDEMAIN.
CONSERVEZ-LA
AU RÉFRIGÉRATEUR.

Pâte pour préparations salées

CETTE PÂTE, SIMPLE À RÉALISER, CONVIENT POUR LES RAVIOLIS ET LES PÂTES (TAGLIATELLES OU AUTRES).
ELLE SE CONSERVE AU CONGÉLATEUR EN PÂTONS SOUS FILM PLASTIQUE.

Mélangez le sel à la farine. Dans un grand récipient en porcelaine, en verre ou en métal, mettez la farine en tas et faites une fontaine au milieu. Versez une demi-tasse d'eau au milieu et incorporez vers le centre. Ajoutez de l'eau en pétrissant jusqu'à obtention d'une boule grossière. Rajoutez un peu de farine si la pâte est trop molle ou trop collante. Prenez la boule entre vos mains farinées et massez-la pour bien amalgamer les matières. Gardez votre boule dans un film en plastique au frais pendant au moins une demi-heure.

Pour la pâte aux œufs : La préparation est la même que pour la pâte simple sauf que les œufs seront cassés et mélangés un par un dans la fontaine à la place de l'eau. Cette pâte est idéale pour découper toutes sortes de pâtes (tagliatelles, lasagnes, etc.). Pour les raviolis une pâte sans œufs est plus fine et légère.

POUR OBTENIR
DES PÂTES
POUR 3-4 PERSONNES :

400 G DE FARINE DE BLÉ DUR*
1 PINCÉE DE SEL
1 TASSE ET DEMIE D'EAU

*LA CÉRÉALE
QUI SERT À FABRIQUER
LA FARINE DES PÂTES
EN ITALIE EST LE BLÉ DUR.
À DÉFAUT, LA FARINE DE BLÉ
TENDRE FRANÇAISE PEUT
ÉGALEMENT S'UTILISER.

POUR LA PÂTE AUX ŒUFS :

400 G DE FARINE
4 ŒUFS
1 PINCÉE DE SEL

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

MAINTENANT QUE VOUS AVEZ
LES MAINS DANS LA FARINE,
FAITES 2-3 PÂTONS D'AVANCE ET
CONSERVEZ-LES AU CONGÉLATEUR.

ILS VOUS PERMETTRONT
DE PRÉPARER DES RAVIOLIS
OU UN FOND DE TARTE SALÉE
ASSEZ RAPIDEMENT.

Raviolis maison

LES RAVIOLIS, À PRÉPARER DE A À Z, C'EST LONG. VOUS VOILÀ PRÉVENUE.
MAIS, COMME TOUJOURS EN CUISINE, SI VOUS AVEZ LA PÂTE AU CONGÉLATEUR
ET DU FROMAGE RÂPÉ AU RÉFRIGÉRATEUR, VOUS SEREZ DÉJÀ BIEN AVANCÉE.

PUIS LES RAVIOLIS MAISON, C'EST MAGIQUE, C'EST JOLI, C'EST BON.
ET EN GÉNÉRAL ON NE PEUT PAS LES LOUPER !

POUR 3-4 PERSONNES :

- 1 RESTE DE BLANC DE POULET
D'À PEU PRÈS 100 G
- 2 C À SOUPE DE PETITS POIS
CUITS À LA VAPEUR
- 5 BELLES FEUILLES DE BASILIC
2 JAUNES D'ŒUFS
- 2 C À SOUPE DE FROMAGE
RÂPÉ (GRUYÈRE OU COMTÉ
EN FONCTION DU GOÛT
DE BÉBÉ).
- L'IDÉAL POUR UN RÉSULTAT
FIN ET ONCTUEUX ÉTANT
1 C À SOUPE DE RICOTTA.

Avant : préparez d'abord la farce dans un bol. Hachez menu le blanc de poulet cuit et les feuilles de basilic. Mélangez aux petits pois, au fromage râpé et aux jaunes d'œufs. Réservez au frais.

Préparez un plan de travail propre et fariné pour étaler la pâte (voir recette). Séparez le pâton en deux à l'aide d'un couteau, une partie pour poser la farce, l'autre pour fermer les raviolis. Étalez à l'aide du rouleau à pâtisserie le plus fin possible - 2 à 3 mm sont idéals. Farinez bien le plan de travail et vos mains tout au long de cette opération, sinon la pâte risque de se déchirer.

Réservez la première feuille de pâte et préparez la deuxième. Posez dessus votre farce à l'aide d'une petite cuillère pour former des petits tas espacés d'environ 3 cm les uns des autres.

Quand cette opération est terminée, posez délicatement la deuxième feuille de pâte. Exercez de petites pressions pour former les raviolis, puis découpez vos raviolis au couteau ou à la roulette. Maintenant qu'ils sont séparés, prenez-les un par un et pressez bien les bords pour qu'ils ne s'ouvrent pas pendant la cuisson. Roulez chaque ravioli dans la farine et gardez au réfrigérateur sur une grande assiette en séparant les couches par un film en plastique pour éviter qu'elles ne se collent entre elles.

Au moment du repas : portez de l'eau à ébullition et plongez-y les raviolis 5 à 7 minutes. Faites fondre un morceau de beurre dans une poêle et faites revenir les raviolis 2 à 3 minutes. Servez chaud.

POUR LES CONSERVER :

LES RAVIOLIS SE GARDENT AU RÉFRIGÉRATEUR 3 JOURS MAXIMUM, CAR PARMIS TOUS LES INGRÉDIENTS DE LA FARCE, AUCUN NE DOIT SE DÉGRADER, SINON GARE À L'INTOXICATION.

MAMAN, Y PENSAS-TU ?

UNE FOIS DE PLUS CETTE RECETTE EST DÉLICIEUSE, MAIS LOIN D'ÊTRE UNIQUE.

QUAND VOUS SEREZ FAMILIARISÉE AVEC LA PRÉPARATION DES RAVIOLIS, ESSAYEZ, TOUJOURS AVEC LA MÊME PÂTE, DES FARCES À LA VIANDE, AUX LÉGUMES DIVERS, AUX 3 FROMAGES, ETC.

LIEZ TOUJOURS LA FARCE AVEC UN PEU DE FROMAGE RÂPÉ ET DU JAUNE D'ŒUF.

INGRÉDIENTS
POUR 60 SABLÉS ENVIRON

325 G DE BEURRE
150 G DE SUCRE GLACE
75 G DE POUDRE D'AMANDES
75 G DE NOIX DE COCO RÂPÉE
3 PINCÉES DE SEL
2 ŒUFS
325 G DE FARINE

Les sablés à la noix de coco du Tonton pâtissier

Malaxer le beurre dans une terrine pour l'assouplir. Ajouter le sucre glace et le sel, la poudre d'amandes, la noix de coco râpée, un œuf, puis la farine. Pétrissez très peu la pâte. Laissez-la reposer au frais pendant 2 heures. Préchauffez le four à 180° C. Mettez la pâte froide sur le plan de travail fariné et étalez-la sur une épaisseur de 3,5 cm. Découpez-la avec un emporte-pièce cannelé ou lisse de 4 à 5 cm de diamètre. Déposez les sablés sur une plaque revêtue de papier sulfurisé.

Les choux de mon enfance

LES ORIGINES OBLIGE, JE VOUS DEVAIS LA RECETTE DE MON ENFANCE
AU PLAT PAYS DES CHOUX DE BRUXELLES.

Enlevez les feuilles abîmées et préparez les choux à la vapeur. Faites-les cuire une bonne demi-heure ; ils seront meilleurs un peu mous. Coupez le lard en lardons. Dans une poêle, mettez à fondre les lardons et le petit oignon dans un minimum de beurre. Ajoutez les choux et mélangez bien pendant 10 minutes sur le feu. Quand les sucres des choux et du porc sont bien mélangés, ajoutez le reste du beurre frais avant de servir.

POUR 1 POËLÉE
POUR LA FAMILLE :

1 BONNE LIVRE
DE CHOUX DE BRUXELLES
2 TRANCHES DE POITRINE
DE PORC FRAÎCHE D'UN
PETIT DOIGT D'ÉPAISSEUR
1 PETIT OIGNON
1 BONNE MIETTE DE BEURRE
1 PINCÉE DE SEL DE MER

LA TOUCHE SANTÉ
MÉDITERRANÉENNE :

REMPLACEZ
LA MOITIÉ DU BEURRE
PAR DE L'HUILE D'OLIVE
ET ASSAISONNEZ
AUX HERBES DE PROVENCE.

MAMAN, LE SAVAIS-TU ?

LES FEUILLES DE LÉGUMES LES PLUS VERTES
SONT CELLES QUI ONT ABSORBÉ LE PLUS DE LUMIÈRE
ET CONTIENNENT LE PLUS DE CHLOROPHYLLE.
LA CHLOROPHYLLE EST UNE SOURCE DE MAGNÉSIMUM
ASSIMILABLE PAR NOTRE ORGANISME.
CECI EST VALABLE POUR LES SALADES ET LES CHOUX.
ALORS JETER SEULEMENT LES FEUILLES EXTÉRIEURES
QUI SONT TROP VILAINES.

Deux ou trois pommes vapeur avec le choux suffisent.



La brioche surprise

CETTE BRIOCHE, PRÉCÉDÉE D'UN POTAGE DE LÉGUMES OU D'UN BOUILLON,
FAIT UN BON PETIT REPAS POUR LE MIDI OU LE SOIR.

POUR 1 REPAS:

1 PETITE BRIOCHE NATURE
1 ŒUF FRAIS
2 C À SOUPE
DE COULIS DE TOMATE

Préchauffez le four à 150°C.
Coupez le chapeau de la brioche
et videz-la délicatement de sa mie
à l'aide d'un couteau. Mettez
l'œuf dedans, coulez la tomate
dessus et mettez-la au four sans
le chapeau. Au bout de 5 à 7
minutes, le blanc d'œuf est saisi
et le jaune « coque ». Posez cette
« surprise » sur l'assiette de Bébé
après lui avoir remis son chapeau.
Laissez d'abord Bébé déguster à
la cuillère, puis découpez la
brioche pour lui.
Pour les Bébés qui n'aiment pas
la tomate – on en connaît –
ajoutez une cuillerée de crème
fraîche et un peu de ciboulette.



Babyburger

MAMAN, Y PENSAS-TU?
EN AMÉRIQUE,
LA TOMATE S'UTILISE CRUE
POUR LE HAMBURGER, MAIS
SI BÉBÉ PRÉFÈRE NOTRE
KETCHUP MAISON,
N'HÉSITÉS PAS À EN METTRE!

Découpez un rond dans la tranche de pain. Chauffez la poêle et faites fondre la moitié du beurre. Grillez le steak haché entre 3 et 5 minutes de chaque côté, doucement afin de ne pas brûler le beurre.

Glissez le burger sur le pain dans l'assiette. Essuyez la poêle avec du papier absorbant et préparez l'œuf de caille au plat avec le restant du beurre. Posez la tranche de tomate sur le steak et glissez l'œuf « à cheval ». Voici le «Babyburger».

Tati Frédo ramène sa fraise : « Maman Laura, tu peux faire varier ces babyburger en utilisant de la noix de veau hachée aromatisée de 2 feuilles d'estragon ciselées finement, poêlée sur quelques grains de fleur de sel. Et pourquoi pas tenter un hamburger de thon blanc cuit dans les mêmes conditions ? »



J'ACHÈTE:

- 150 G DE VIANDE HACHÉE (BŒUF OU CHEVAL)
- 1 ŒUF DE CAILLE
- 1 BELLE TRANCHE DE TOMATE (EN SAISON)
- 1 TRANCHE DE PAIN DE MIE OU DE CAMPAGNE
- 1 MIETTE DE BEURRE
- 1 PINCÉE DE SEL AUX ÉPICES

USTENSILES:

- 1 POÊLE ANTIADHÉSIVE
- 1 SPATULE EN BOIS OU EN PLASTIQUE

MAMAN, TE RAPPELLES-TU?

ACHÉTEZ LA VIANDE PAR 4 PORTIONS
ET CONGÉLEZ SÉPARÉMENT
DANS UN PETIT BOUT DE FILM EN PLASTIQUE.

Beignets de fruits, fleurs et feuilles

UN RÉGAL POUR TOUTE LA FAMILLE !

POUR LA FRITURE:

1 BOUTEILLE D'HUILE
D'ARACHIDE

POUR LA PÂTE:

10 C À SOUPE DE FARINE
1 DE PAQUET DE LEVURE
OU
1/2 VERRE DE BIÈRE BLONDE
1 VERRE D'EAU

POUR LES BEIGNETS:

LES LÉGUMES:
POMMES DE TERRE,
CHAMPIGNONS, POTIRON,
AUBERGINES, OIGNONS...

Les beignets de fleurs d'acacia : ce beignet de printemps est délicieux. Coupez une dizaine de grappes de fleurs sur un arbre dans un endroit pas trop pollué. Ne rincez pas les fleurs, elles perdraient de leur parfum. Trempez-les une par une dans la pâte et faites frire 1 minute de chaque côté.

Par gourmandise : diluez 4 cuillerées à soupe de miel d'acacia dans 5 cuillerées à soupe d'eau de fleurs d'oranger dans un joli bol. Trempez-y les beignets avant de les mettre en bouche. Mmmm...

Les beignets de feuilles : trempez des feuilles de menthe ou de sauge dans la pâte et jetez-les dans la friture une petite minute.

Les beignets de fruits : coupez de la pomme, de la poire ou de la banane en lamelles d'une épaisseur d'à peu près un demi-centimètre. Préparez une assiette avec du sucre roux et roulez-y les fruits. Trempez ensuite dans la pâte et faites frire 2 à 3 minutes.

PARENTS, PENSEZ-Y?

JE ME PERMETS
DE VOUS RAPPELER
2-3 PRINCIPES ASSEZ SIMPLES,
MAIS QUI DEMANDENT
TOUTE VOTRE ATTENTION.
LA RÉUSSITE DE LA FRITURE
DÉPEND DE L'ÉPAISSEUR
DE LA PÂTE ET DE
LA TEMPÉRATURE DE L'HUILE :
AU TREMPAGE, LA PÂTE
DOIT SUFFISAMMENT
RECOUVRIR VOTRE FLEUR,
FRUIT OU FEUILLE
POUR QU'ILS NE S'IMBIBENT
PAS D'HUILE.
QUAND VOUS JETEZ
LE BEIGNET DANS L'HUILE,
IL DOIT IMMÉDIATEMENT
REMONTER À LA SURFACE
EN CRÉPITANT,
TOUT EN DEVENANT
D'UN JOLI BLOND DORÉ.
S'IL EST BRUN, IL A BRÛLÉ.
À LA SORTIE DE LA FRITURE,
POSEZ LES BEIGNETS
SUR DU PAPIER ABSORBANT
POUR ÉPONGER
LE PLUS D'HUILE POSSIBLE.
METTEZ ENSUITE DANS
LE PLAT DE PRÉSENTATION
ET SAUPOUDREZ
DE SUCRE GLACE.



Mini-cakes au chocolat

À EMPORTER À LA GARDEN PARTY !

Préparez la pâte en y ajoutant 3 cuillerées à dessert de cacao nature. Versez dans les petits moules à brioches. Laissez cuire environ 25 minutes.

Ces petits cakes sont bons et très mignons.

Les petits cakes qui restent se gardent au moins une semaine dans votre boîte à biscuits.

IL NOUS FAUT :

150 G DE FARINE BIO
150 G DE SUCRE ROUX
150 G DE BEURRE
3 ŒUFS
1/2 SACHET
DE LEVURE DE BOULANGER
3 C À DESSERT DE CACAO





<http://houdelier.com>