

 4/5 mois

 10 min

 20 min

 Néant

 Pour 1 litre
de bouillon

1 carotte

1 oignon

1 petit poireau

1 brin de persil

Bouillon de légumes

Avec ce bouillon, votre enfant s'habitue
aux nouvelles saveurs qui l'attendent.

1. Épluchez les légumes puis coupez-les en morceaux.
2. Mettez les légumes dans une casserole, ajoutez 1 litre d'eau et portez à ébullition.
3. Ajoutez le persil, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant vingt minutes.
4. Filtrez le bouillon et proposez-le à bébé, tiède ou froid, pour l'habituer au goût des légumes.

Variez les ingrédients : navet, courgette, thym, basilic, sauge...

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Purée à la courgette

Une purée très douce pour commencer
à varier l'alimentation.

1. Épluchez les légumes, rincez-les et coupez-les en cubes.
2. Faites-les cuire dix minutes dans une casserole d'eau bouillante non salée.
3. Égouttez-les puis mixez-les ou écrasez-les avec l'huile.
4. Ajoutez un peu de lait pour que la purée soit un peu liquide, selon le goût de bébé.
5. Servez tiède sans ajouter de sel.



✂ 4/5 mois

🕒 10 min

🍲 10 min

🕒 Néant

✂ Pour 4 portions

100 g de pomme
de terre

100 g de courgette

1 c. à c. d'huile
d'olive

Lait 1^{er} âge

• Notes :

.....

.....

.....

.....

✂ 4/5 mois

🕒 10 min

🍲 15 min

🕒 Néant

✂ Pour 4 portions

100 g de pomme
de terre

100 g de blanc
de poireau

1 noisette
de beurre

Lait 1^{er} âge

• Notes :

.....

.....

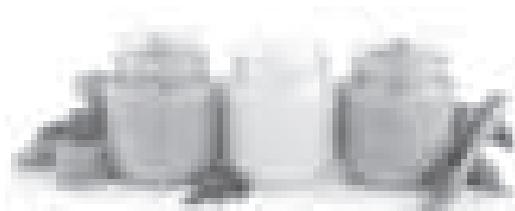
.....

.....

Purée au poireau

Cette purée savoureuse mais subtile est parfaite pour initier bébé aux légumes.

1. Épluchez les légumes, rincez-les et coupez-les en petits morceaux.
2. Faites-les cuire quinze minutes dans une casserole d'eau bouillante non salée.
3. Égouttez-les puis mixez-les très finement avec le beurre.
4. Ajoutez un peu de lait pour que la purée soit un peu liquide, selon le goût de bébé.
5. Servez tiède sans ajouter de sel.



Purée de carotte

La couleur arrive dans l'assiette
de bébé avec cette purée.

1. Épluchez les légumes, rincez-les et coupez-les en morceaux.
2. Faites-les cuire quinze minutes dans une casserole d'eau bouillante non salée.
3. Égouttez-les puis mixez-les bien en ajoutant l'huile.
4. Ajoutez un peu de lait pour que la purée soit un peu liquide, selon le goût de bébé.
5. Servez tiède sans ajouter de sel.

*Ajoutez une petite pincée de cumin moulu
ou de cannelle pour éveiller les papilles de bébé.*

 4/5 mois

 10 min

 15 min

 Néant

 Pour 4 portions

100 g de
pomme de terre

100 g de carotte

1 c. à c. d'huile
d'olive

Lait 1^{er} âge

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 4/5 mois

 10 min

 15 min

 Néant

 Pour 4 portions

Purée de haricots verts

Toujours très populaires, les haricots verts font toujours des heureux.

100 g de pomme de terre

100 g de haricots verts

1 noisette de beurre

Lait 1^{er} âge

1. Épluchez la pomme de terre, rincez-la et coupez-la en cubes.
2. Équeutez les haricots et retirez bien les fils.
3. Faites cuire les légumes quinze minutes dans une casserole d'eau bouillante non salée.
4. Égouttez-les puis mixez-les très finement avec le beurre.
5. Ajoutez un peu de lait pour que la purée soit un peu liquide, selon le goût de bébé.
6. Servez tiède sans ajouter de sel.

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Purée aux herbes

Faites découvrir progressivement
à bébé de nouvelles saveurs.

1. Épluchez la pomme de terre, rincez-la et coupez-la en cubes.
2. Faites-la cuire pendant quinze minutes dans une casserole d'eau bouillante non salée.
3. Ajoutez le brin d'herbe dans la casserole quelques secondes avant d'égoutter le tout.
4. Mixez la pomme de terre avec l'herbe en ajoutant le beurre.
5. Ajoutez un peu de lait pour que la purée soit un peu liquide, selon le goût de bébé.
6. Servez tiède sans ajouter de sel.

 4/5 mois

 10 min

 15 min

 Néant

 Pour 4 portions

1 pomme
de terre

1 noisette
de beurre

1 brin de ciboulette
ou de persil

Lait 1^{er} âge

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 4/5 mois

 10 min

 15 min

 Néant

 Pour 4 portions

100 g de pomme
de terre

100 g de chair
de potiron

1 noisette
de beurre

Purée au potiron

Bébé découvre la douceur
au parfum de châtaigne du potiron.

1. Épluchez la pomme de terre, rincez-la et coupez-la en cubes.
2. Coupez le potiron en cubes aussi.
3. Faites cuire les légumes pendant quinze minutes dans une casserole d'eau bouillante non salée.
4. Égouttez les légumes et mixez-les en ajoutant le beurre.
5. Ajoutez un peu de lait 1^{er} âge si vous voulez une purée plus liquide.
6. Servez tiède sans ajouter de sel.

• Notes :

.....

.....

.....

.....

Purée aux épinards

Les épinards ne sont pas riches en fer mais ils sont forts en fibres et vitamines.

1. Épluchez la pomme de terre, rincez-la et coupez-la en cubes.
2. Rincez les épinards et retirez les grosses tiges.
3. Faites cuire la pomme de terre pendant dix minutes dans une casserole d'eau bouillante non salée.
4. Ajoutez les épinards et laissez encore cuire trois minutes.
5. Égouttez les légumes et mixez-les en ajoutant le beurre.
6. Ajoutez un peu de lait 1^{er} âge si vous voulez une purée plus liquide.
7. Servez tiède sans ajouter de sel.

 4/5 mois

 10 min

 15 min

 Néant

 Pour 4 portions

100 g de pomme de terre

100 g d'épinards frais

1 noisette de beurre

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 4/5 mois

 10 min

 15 min

 Néant

 Pour 4 portions

100 g de pomme
de terre

100 g de céleri-
rave

1 brin de persil

1 noisette
de beurre

Purée au céleri

Le céleri et son parfum particulier
éveilleront les papilles de bébé.

1. Épluchez la pomme de terre et le céleri, rincez-les et coupez-les en cubes.
2. Faites-les cuire pendant quinze minutes à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante non salée.
3. Ajoutez le persil une minute avant la fin de la cuisson.
4. Égouttez les légumes et mixez-les en ajoutant le beurre. Ajoutez un peu de lait 1^{er} âge si vous voulez une purée plus liquide.
5. Servez tiède sans ajouter de sel.

*Si votre enfant a du mal à accepter
les légumes, attendez un peu
avant de lui proposer du céleri.*

• Notes :

.....

.....

.....

.....