

Menu de la semaine pour Bébé #3 – Midi (à partir de 6 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi

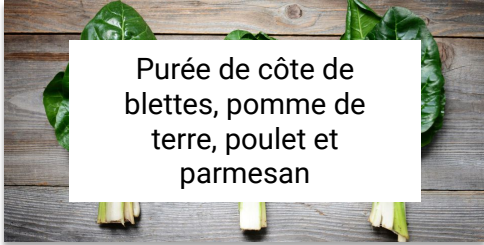
Jeudi

Vendredi


Samedi

Dimanche

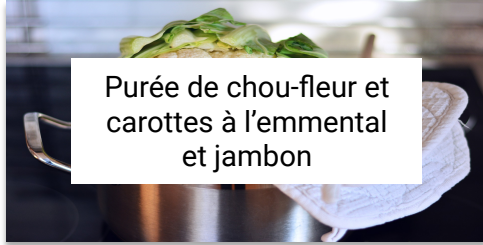
Midi




Purée de côte de blettes, pomme de terre, poulet et parmesan



Purée de panais, pomme, pomme de terre et porc



Purée de chou-fleur et carottes à l'emmental et jambon



Voir mercredi et jeudi

Pour les 2 petits pots de 180g:

- 330g de côtes de blettes
- 110g de pommes de terre
- 20g de parmesan râpé
- 1 filet de poulet (ou 2 portions de poulet déjà préparé et congelé)
- Huile de colza

Pour les 3 petits pots de 180g:

- 300g de panais
- 1 pomme et demi
- 120g de pomme de terre
- 30g de porc
- Huile aux choix

Pour les 2 petits pots de 180g:

- 260g de chou-fleur
- 140g de carottes
- 100g de pommes de terre
- 1 tranche de jambon (ou 2 portions de jambon congelé)
- 20g d'emmental
- Huile au choix

Voir mercredi et jeudi

- Liste Courses**
1. Laver, éplucher et couper les pommes de terre. Couper les blettes pour ne garder que le blanc. Les couper grossièrement.
 2. Faire cuire les légumes 25min à la vapeur.
 3. Une fois cuits, remplacer les légumes pour le poulet préalablement coupée en dés. Cuire 5 à 10 min, en vérifiant la bonne cuisson à cœur.
 4. Mixer tous les légumes en purée plus ou moins lisse avec 2 cuillères à café d'huile.
 5. Verser 180g de purée dans vos petits pots.
 6. Ajouter 10g de parmesan et 10g de poulet haché.
 7. Congeler le reste du poulet en portion de 10g dans des bacs à glaçons.

1. Laver, éplucher et couper grossièrement le panais, la pomme et la pomme de terre.
2. Les faire cuire à la vapeur pendant 25min.
3. Remplacer les légumes/fruit par le porc. Le faire cuire à la vapeur 10min.
4. Mixer le panais, la pomme et la pomme de terre en purée plus ou moins lisse avec 3 cuillères à café d'huile.
5. Verser 180g de purée dans vos petits pots.
6. Ajouter 10g de porc haché. Congeler le reste du porc en portion de 10g dans des bacs à glaçons.

1. Laver, éplucher et couper grossièrement les carottes, les pommes de terre et les têtes de chou-fleur.
2. Faire cuire les légumes à la vapeur pendant 25min.
3. Mixer les légumes en purée plus ou moins lisse avec 2 cuillères à café d'huile.
4. Verser 180g de purée dans vos petits pots.
5. Ajouter 10g d'emmental et 10g de jambon haché dans chacun d'eux.

Voir mercredi et jeudi

Recette

Menu de la semaine pour Bébé #3 – Goûter (à partir de 6 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Goûter



Compote
Pomme – Mangue



Compote
Pomme – Fruits rouges



Compote
Pomme banane



Voir
lundi

Liste
Courses

Pour 3 compotes de 120g:
○ 4 belles pommes
○ 1 mangue

Pour 2 compotes de 120g :
○ 3 belles pommes
○ 100g de fruits rouges

Pour 2 compotes de 120g:
○ 3 belles pommes
○ 1 banane

Voir lundi

Recette

Recette identique pour chacune des compotes (trop facile, trop pratique !)

1. Laver et éplucher les fruits.
2. Les couper en dès grossièrement.
3. Les faire cuire 20min à la vapeur.
4. Mixer en compote plus ou moins lisse selon les goûts de votre bébé.
5. Verser 120g de préparation dans vos petits pots
6. A congeler ou à garder 48h au frigo

Bon goûter les bébés !