

Menu de la semaine #1 pour Bébé - Midi (à partir de 6 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

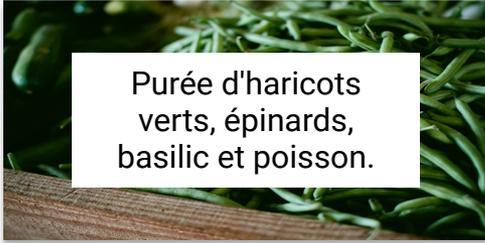
Samedi

Dimanche

Midi



Purée de courge butternut et patate douce, au curry et au poulet.



Purée d'haricots verts, épinards, basilic et poisson.



Purée façon soupe, à l'emmental et au jambon



Voir mardi

- Pour les 2 petits pots de 180g:
- 300g de courge butternut (une petite)
 - 150g de patate douce
 - 1 filet de poulet
 - Curry doux
 - Huile d'Olive

- Pour les 3 petits pots de 180g:
- 200g de haricots verts frais ou surgelés
 - 200g d'épinards
 - 130g de pomme de terre
 - 1 filet de carrelet
 - 3 feuilles de basilic (frais ou surgelés)
 - Huile aux choix (colza, tournesol, olive...)

- Pour les 2 petits pots de 180g:
- 80g de poireaux
 - 90g de navets
 - 110g de carottes
 - 90g de pommes de terre
 - 1 tranche de jambon
 - Emmental
 - Huile aux choix (colza, tournesol, olive...)

Voir mardi

1. Laver, éplucher et couper grossièrement la courge et la patate douce.
2. Les faire cuire à la vapeur 25min.
3. Une fois cuits, remplacer les légumes par le poulet préalablement coupé en dès. Cuire 5 à 10 min en vérifiant la bonne cuisson à cœur.
4. Mixer la patate douce et la courge en purée plus ou moins fine avec 2 cuillères à café d'huile d'olive et 1 pincée de curry.
5. Verser 180g de purée dans vos petits pots.
6. Ajouter 10g de poulet haché très finement. Congeler le reste du poulet en portion de 10g dans des bacs à glaçons.

1. Epluchez puis faire cuire à la vapeur les haricots verts pendant 20min.
2. Pendant ce temps, nettoyer les épinards et les faire cuire à l'eau bouillante 10min.
3. Remplacer les haricots verts par le carrelet. Le faire cuire à la vapeur 5 à 7 min.
4. Mixer les haricots verts, les épinards et les feuilles de basilic en purée plus ou moins fine avec 3 cuillères à café d'huile.
5. Verser 180g de purée dans vos petits pots.
6. Ajouter 10g de poisson préalablement écrasé à la fourchette. Congeler le reste du poisson en portion de 10g dans des bacs à glaçons.

1. Laver, éplucher et couper tous les légumes grossièrement.
2. Les faire cuire 25min à la vapeur.
3. Pendant ce temps, hacher finement 20g de jambon et râper 10g d'emmental.
4. Mixer tous les légumes en purée plus ou moins fine, avec 2 cuillères à café d'huile.
5. Verser 180g de purée dans vos petits pots.
6. Ajouter 10g de jambon haché finement et 10g d'emmental râpé.
7. Congeler le reste du jambon en portion de 10g dans des bacs à glaçons.

Voir mardi

Liste Courses

Recette

Menu de la semaine #1 pour Bébé – Goûter (à partir de 6 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Goûter



Compote
Pomme - Banane et
Mangue



Compote
Pomme -
Fruits rouges



Compote
Pomme - Kiwi



Voir
lundi

Liste
Courses

Pour 3 compotes de 120g:

- 3 belles pommes
- 1 banane
- 1 demi mangue

Pour 2 compotes de 120g :

- 2 belles pommes
- 100g de fruits rouges congelés
ou frais, selon la saison

Pour 2 compotes de 120g:

- 2 belles pommes
- 2 kiwis

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 !