

Menu de la semaine pour Bébé #2 – Midi (à partir de 6 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi


Jeudi

Vendredi


Samedi

Dimanche


Midi




Purée de carottes, champignons, pommes de terre et dinde



Purée de brocoli, petits pois et saumon



Purée de potiron, patate douce, poulet et cumin



Voir mercredi et jeudi

Liste Courses

- Pour les 2 petits pots de 180g:
- 200g de carottes
 - 100g de champignons
 - 100g de pomme de terre
 - Crème fraîche épaisse
 - 1 filet de dinde
 - Huile

- Pour les 3 petits pots de 180g:
- 170g de brocoli
 - 100g de petits pois surgelés
 - 90g de pomme de terre
 - 1 pavé de saumon
 - Huile d'olive

- Pour les 2 petits pots de 180g:
- 300g de potiron
 - 150g de patate douce
 - 1 filet de poulet (ou 2 portions de poulet déjà préparé et congelé)
 - Cumin
 - Huile

Voir mercredi et jeudi

Recette

1. Laver, éplucher et couper tous les légumes grossièrement.
2. Les faire cuire 25min à la vapeur.
3. Une fois cuits, remplacer les légumes pour la dinde préalablement coupée en dès. 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, et une bonne cuillère de crème fraîche épaisse.
5. Verser 180g de purée dans vos petits pots.
6. Ajouter 10g de dinde hachée.
7. Congeler le reste de la dinde en portion de 10g dans des bacs à glaçons.

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

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

Voir mercredi et jeudi

Menu de la semaine pour Bébé #2 – Goûter (à partir de 6 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Goûter



Compote
Pomme - Myrtilles



Compote de
pommes



Compote
Pomme banane



Voir
lundi

*Liste
Courses*

Pour 3 compotes de 120g:

- 5 belles pommes
- 100g de myrtilles surgelées

Pour 2 compotes de 120g :

- 4 belles pommes

Pour 2 compotes de 120g:

- 3 belles pommes
- 1 demie 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 !