

Menu de la semaine pour Bébé #4 – Midi (à partir de 6 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Midi



Purée de carottes, céleri branche, pomme de terre et poulet



Purée crémeuse de brocoli aux champignons et pâte alphabet



Purée façon endive au jambon



Voir mercredi et jeudi

- Pour les 2 petits pots de 180g:
- 170g de carottes
 - 80g de céleri branche
 - 100g de pomme de terre
 - 1 filet de poulet (ou 2 portions de poulet déjà préparé et congelé)
 - Huile d'olive

- Pour les 3 petits pots de 180g:
- 160g de brocoli
 - 90g de champignons de Paris frais
 - 100g de pomme de terre
 - 2 belles cuillères à café de crème fraîche épaisse
 - 20g de pâte cru
 - Huile de colza

- Pour les 2 petits pots de 180g:
- 200g d'endives
 - 150g de pomme de terre
 - 1 tranche de jambon (ou 2 portions de jambon congelé)
 - 2 belles cuillères à café de crème fraîche
 - 20g d'emmental
 - 10g de beurre

Voir mercredi et jeudi

1. Laver, éplucher et couper les pommes de terre, les carottes et le céleri branche. Les couper en rondelle.
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 d'olive.
5. Verser 180g de purée dans vos petits pots.
6. Ajouter 10g de poulet haché.
7. Congeler le reste du poulet en portion de 10g dans des bacs à glaçons.

1. Laver vos légumes. Couper le brocoli pour ne garder que les têtes. Eplucher et couper les champignons et la pomme de terre en rondelle.
2. Les faire cuire à la vapeur 25min.
3. Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
4. Mixer les légumes en purée plus ou moins lisse avec la crème fraîche et 3 cuillères à café d'huile de colza.
5. Verser 180g de purée dans vos petits pots.
6. Ajouter la moitié des pâtes dans chacun des pots. Selon les préférences de texture de Bébé, vous pouvez mixer ou non les pâtes.

1. Laver vos légumes. Couper l'endive dans le sens de la longueur et retirer à sa base le tronc, partie la plus amère. Eplucher et couper la pomme de terre en rondelle.
2. Faire cuire les légumes à la vapeur pendant 25min.
3. Mixer les légumes en purée plus ou moins lisse avec la crème fraîche et le beurre.
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

Liste Courses

Recette

Menu de la semaine pour Bébé #4 – Goûter (à partir de 6 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Goûter



Compote
Pomme – Kiwi



Compote
Pomme



Compote
Pomme – Poire



Voir
lundi

Liste
Courses

Pour 3 compotes de 120g:
○ 4 belles pommes
○ 2 kiwi

Pour 2 compotes de 120g :
○ 3 belles pommes

Pour 2 compotes de 120g:
○ 2 belles pommes
○ 2 poires

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 !