

# Menu de la semaine pour Bébé #5 – Midi (à partir de 9 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi

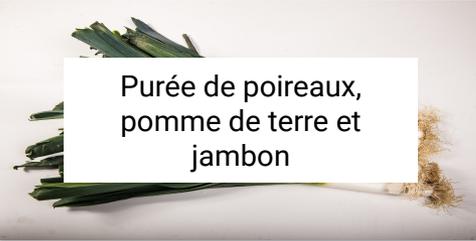
Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Midi



Purée de poireaux,  
pomme de terre et  
jambon



Purée de patate douce  
à l'oignon  
accompagnée de  
carrelet



Pâte alphabet à la  
sauce bolognaise  
spécial bébé



Voir  
mercredi et  
jeudi

Liste  
Courses

Pour 2 petits pots de 200g :

- 270g de poireau
- 130g de pomme de terre
- 40g de jambon (= 1 tranche)
- 20g d'emmental
- Huile d'olive

Pour 3 petits pots de 200g :

- 450g de patate douce
- 150g de pomme de terre
- 100g d'oignon
- 60g de carrelet
- Huile de colza

Pour 2 petits pots de 200g :

- 1 boîte de chair de tomates (400g)
- 60g d'oignon
- 100g de carotte
- 40g de viande hachée
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic
- 100g de pâtes cuites (3 c.à.s de pâtes crues)
- Huile d'olive

Voir mercredi et  
jeudi

Recette

1. Laver, éplucher et couper les légumes en rondelle.
2. Faire cuire les légumes 25min à la vapeur.
3. Pendant ce temps, couper le jambon finement.
4. Mixer tous les légumes en purée plus ou moins lisse avec 2 cuillères à café d'huile d'olive.
5. Verser 200g de purée dans vos petits pots.
6. Ajouter 20g de jambon et 10g d'emmental.
7. C'est prêt !

1. Laver, éplucher et couper les légumes en rondelle.
2. Les faire cuire 25min à la vapeur.
3. Une fois cuit, remplacer les légumes par le poisson, le faire cuire 5 à 7 minutes à la vapeur.
4. Mixer les légumes en purée plus ou moins lisse avec 3 cuillères à café d'huile de colza.
5. Verser 200g de purée dans vos petits pots.
6. Ajouter 20g de poisson.
7. C'est prêt !

1. Commencer par laver la carotte, puis l'éplucher en même temps que l'oignon et l'ail. Les couper finement.
2. Faire revenir à la poêle l'oignon et l'ail pendant 5 minutes avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
3. Pendant ce temps, faire cuire les carottes à la vapeur pendant 25min.
4. Ajouter les carottes et la viande dans la poêle. Faire cuire le tout 5-7 min.
5. Enfin, ajouter la boîte de chair de tomates. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe (10-15 minutes environ).
6. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet
7. Mixer la sauce avec 2 c.à.c d'huile d'olive, jusqu'à obtenir l'homogénéité souhaitée (plus ou moins lisse selon les goûts de Bébé).
8. Servir la moitié de la sauce avec 50g de pâtes cuites et un peu de fromage râpé.

Voir mercredi  
et jeudi

# Menu de la semaine pour Bébé #5 – Soir (à partir de 9 mois)

@etmamantudeviendras

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Soir



Purée crémeuse de brocoli et pomme de terre à la ciboulette



Purée de courge butternut au cumin accompagnée de riz



Purée de haricots verts gourmande



Voir lundi et mardi

Pour 3 petits pots de 100g :

- 200g de brocoli
- 100g de pomme de terre
- 2 carré frais / Kiri
- Ciboulette
- Huile de colza

Pour 2 petits pots de 100g :

- 200g de courge butternut
- 60g de riz cuit (1 belle c.à.s de riz cru)
- Huile d'olive
- 1 pincée de cumin

Pour 2 petits pots de 100g :

- 150g de haricots verts
- 50g de pomme de terre
- 40g d'oignon
- Quelques herbes aromatiques au choix (persil, basilic, coriandre)
- 40g de semoule cuite (2 c.à.s de semoule crue)
- Huile d'olive

Voir lundi et mardi

- Recette**
1. Laver et éplucher les pommes de terre.
  2. Laver et couper le brocoli en ne gardant que les têtes puis couper la pomme de terre en rondelle.
  3. Faire cuire les légumes à la vapeur pendant 25min.
  4. Mixer tous les légumes en purée plus ou moins lisse avec 2 cuillères à café d'huile de colza, les deux carré frais et la ciboulette.
  5. Verser 100g de purée dans vos petits pots.

1. Laver et éplucher la courge butternut.
2. La couper grossièrement en dès.
3. La faire cuire à la vapeur pendant 25min.
4. Pendant ce temps, faire cuire le riz comme indiqué sur le sachet.
5. Une fois cuit, mixer les légumes en purée plus ou moins lisse avec 2 cuillères à café d'huile d'olive et 1 pincée de cumin.
6. Verser 100g de purée dans vos petits pots, avec 30g de riz.

1. Commencer par laver vos haricots et la pomme de terre.
2. Emincer l'oignon et éplucher la pomme de terre.
3. Les couper en rondelles.
4. Faire cuire le tout à la vapeur pendant 25min.
5. Mixer les légumes en purée plus ou moins lisse avec 2 cuillères à café d'huile d'olive et les herbes aromatiques de votre choix.
6. Verser 100g de purée dans vos petits pots, avec 20g de semoule.

Voir lundi et mardi

Liste Courses