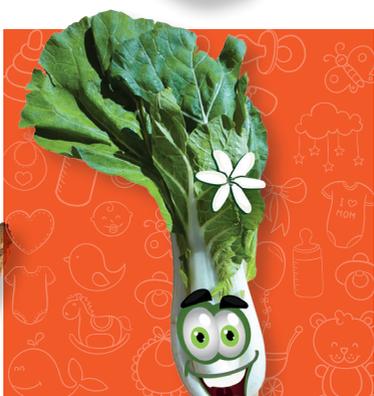
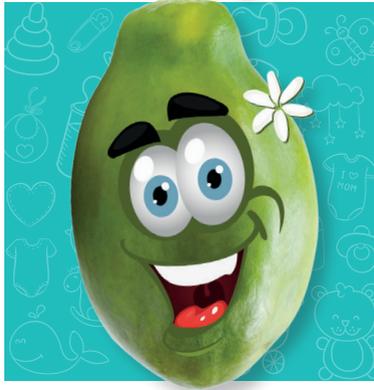
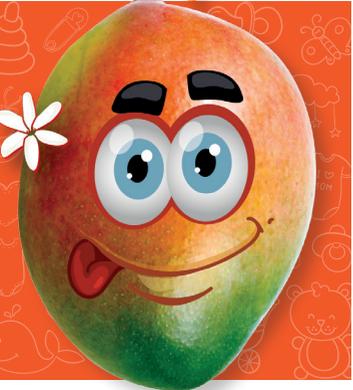
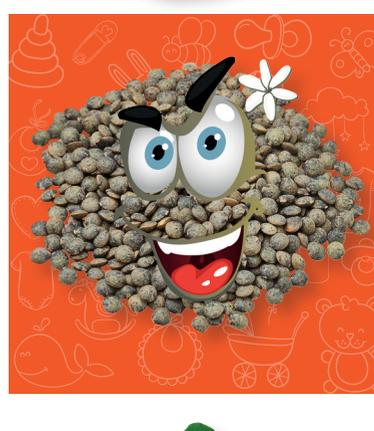
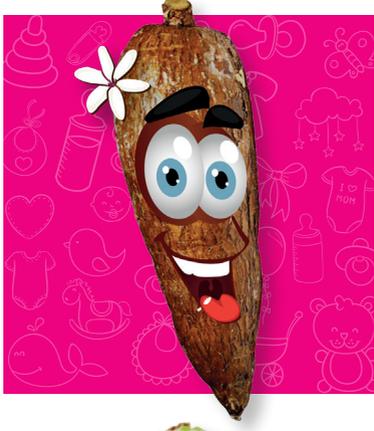
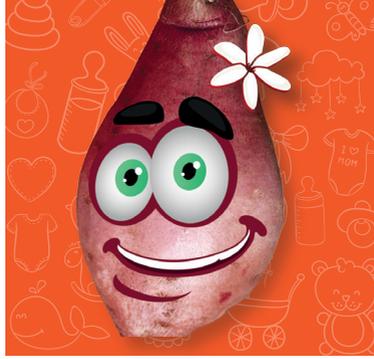




Les bons p'tits plats de Bébé





Sommaire

- 5 Introduction
- 6 / 7 Le repas de votre bébé, une palette de sensations !
- 8 / 9 Des conseils pour éviter le surpoids chez l'enfant
- 10 / 11 De 0 à 6 mois, lait maternel ou infantile
- 12 / 13 Les premiers pas vers la diversification alimentaire
- 14 / 15 Tableau récapitulatif des quantités alimentaires journalières
- 16 Journée type à 6 mois
- 17 Journée type à 9 mois
- 18 Journée type à 1 an
- 19 Journée type à partir de 18 mois

Recettes :

- 20 / 21 Te taro - Le taro
- 22 / 23 Te umara - La patate douce
- 24 / 25 Te uru - Le fruit de l'arbre à pain
- 26 / 27 Te maniota - Le manioc
- 28 / 29 Te mau pipi na'ina'i - Les lentilles
- 30 / 31 Te raiti - Le riz
- 32 / 33 Te fafa - Le fafa
- 34 / 35 Te pota - Le pota
- 36 / 37 Te taroti - La carotte
- 38 / 39 Te meia - La banane
- 40 / 41 Te vi - La mangue
- 42 / 43 Te i'ita - La papaye
- 44 / 45 Te haari - Le coco
- 46 / 47 Te fei - La banane plantain
- 48 / 49 Te mautini - Le potiron

50 Notes & idées

Introduction

Bien nourrir votre bébé dès la naissance est essentiel pour sa croissance et son développement.

Son alimentation lui apportera tout ce dont il a besoin pour être en **bonne santé** et **s'épanouir**, sans excès ni carences.

Ce sont aussi des **moments de partages et de découvertes** entre votre bébé et vous, ses parents.

De quels aliments a-t-il besoin ? À quel âge commencer la diversification ? Quelles sont les quantités adaptées au fur et à mesure qu'il grandit ?

Voici tout autant de questions que les parents se posent.

Ce guide vous donnera des **conseils pour la diversification de votre bébé** et pour lui **apprendre les goûts, les saveurs des aliments** et **les bonnes habitudes alimentaires** dès tout petit en alliant plaisir et santé.

Alors en cuisine et à vos petits plats pour bébé !





Le repas de votre bébé,
une palette de sensations !

Manger et goûter des aliments sont un merveilleux apprentissage et une aventure qui laissent une trace durable dans la vie de l'enfant et de l'adulte qu'il sera.

L'éveil des sens amène aussi à se découvrir et à découvrir les autres.

En l'aidant dès tout petit, il apprend à **développer son sens critique** en faisant les **bons choix alimentaires** et en comprenant les informations sur les produits, de façon ludique et concrète.

En se nourrissant, votre enfant va **développer ses fonctions sensorielles en utilisant ses 5 sens** :



LA VISION

Il reconnaît les couleurs et les formes des aliments et des plats que vous lui avez concoctés. Il voit et communique avec son entourage familial lors des prises de repas.



LE TOUCHER

Il sent la texture, la forme, la température des aliments avec ses doigts et sa bouche. C'est moelleux, c'est pâteux, plutôt ferme, ça picote un peu, c'est tiède... je badigeonne mes doigts avec la sauce dans le bol et je goûte avec curiosité.



L'ODORAT

Il sent à plein nez les odeurs des petits plats de maman. Il apprend les multitudes de senteurs que peuvent procurer les fruits, les légumes, les aromates, les mélanges dans les plats préparés. Il aime ou il aime moins.



L'OUÏE

Il écoute les bruits de la cuisine. Il entend les sons que font les aliments dans la bouche.



LE GOÛT

Il développe son palais grâce à toutes les nouvelles saveurs, du sucré, du salé à l'acide et l'amer.

QUELQUES CONSEILS



- Faites-lui goûter toutes sortes de **SAVEURS** et expliquez à votre bébé ce qu'il mange.
- Faites de chaque repas, un **moment de plaisir**.
- Il se mettra à s'intéresser à ce qu'il mange et petit à petit et sa **curiosité sera stimulée**... *C'est quoi cet aliment ? D'où il vient ? Pourquoi a-t-il ce goût et cette couleur ?*
- Votre bébé est trop petit pour distinguer ce qui est bon pour la santé de ce qui ne l'est pas, alors **c'est à vous de lui préparer des plats de bonne qualité nutritive avec des aliments sains**. Ses **bonnes habitudes alimentaires se créeront petit à petit grâce à vous**.
Ce n'est pas parce qu'il n'aime le pota ou la carotte, à ce moment-là, qu'il ne les adoptera pas plus tard. Continuez à les lui présenter et l'inviter à déguster.
- Faites-lui **découvrir toute la palette de saveurs et de textures**, et la **panoplie des aliments et des plats qui existent**. **Donnez-lui le goût à la variété**.
- N'oubliez pas que **votre bébé retiendra tout**, même s'il n'est pas encore capable de vous l'exprimer. Vous pourrez élaborer des **menus simples et agréables**, grâce à ce guide.

Des conseils pour éviter le surpoids chez l'enfant

Avec une **alimentation inadaptée**, le surpoids peut arriver chez le tout petit.

QUELQUES CONSEILS

Les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès les premiers mois de la vie.

- Jusqu'à **4 mois**, votre bébé ne doit consommer que du **lait maternel ou un lait infantile adapté**.
- Entre **4 et 6 mois**, il pourra commencer à **goûter quelques petites cuillères de purée**. Ensuite, étape par étape, votre bébé découvrira de **nouveaux aliments**.

Votre enfant n'a **pas les mêmes besoins qu'un adulte**. Les sources de protéines comme la viande, les œufs, le poulet, le poisson, sont **nécessaires mais en toutes petites quantités au moment de la diversification**. Trop de ces aliments chaque jour, peut être un risque pour la santé de votre enfant.

Est-ce que je peux donner de la viande à mon bébé ?

On m'a dit de rajouter des farines (céréales) dans le biberon de mon bébé, c'est vrai ?

Les compléments nutritionnels aux laits infantiles, de type farine infantile, **ne sont pas indispensables**. Ils augmentent **l'apport en énergie**. Le lait maternel ou infantile est déjà adapté aux besoins de votre bébé.

Votre enfant dort mieux en ajoutant ces farines dans le biberon ? FAUX !

Adapter les portions de votre enfant à ses besoins est important pour éviter le surpoids. Servez une **petite portion**, et s'il a encore faim, vous pourrez lui en resservir une petite quantité.

Quand mon bébé mange beaucoup, ça veut dire qu'il mange bien.

Mon bébé a chaud, est-ce qu'il est bon de lui donner de l'eau sucrée ?

Le seul aliment indispensable à votre enfant sera votre lait ou le lait infantile jusqu'à ses **6 mois**. On pourra éventuellement donner de l'eau en période de forte chaleur. Au-delà de 6 mois, l'eau est la seule boisson indispensable. Il est inutile de donner de l'eau sucrée que ce soit de l'eau avec du sucre blanc, du sucre roux, du sirop de canne, du miel ou des sirops.

L'eau sucrée aide votre enfant à faire passer le hoquet ? FAUX !

Les bonbons n'ont **pas d'intérêt nutritionnel**. C'est un produit sucré, riche en sucres rapides et pauvres en éléments nutritifs dont votre enfant a besoin tels que les vitamines ou minéraux. **C'est une mauvaise habitude à ne pas donner**. De plus votre enfant peut faire une fausse route avec un bonbon et risque de s'étouffer.

Est-ce que je peux donner des bonbons à mon bébé ?

Je trouve que mon bébé a pris trop de poids.

La première chose à faire, si vous estimez que le poids de votre bébé est trop important, est de **consulter un pédiatre**. En tous cas, une chose est sûre, **ne mettez pas votre bébé au régime**. S'il est en surpoids, il doit **manger mieux mais pas moins**. Son alimentation doit donc non pas être réduite, mais améliorée.

Des conseils simples à suivre peuvent être mis en place :

- Veiller aux 4 repas équilibrés quotidiens
- Éviter les grignotages entre les repas
- Limiter les produits sucrés ou gras (soda, bonbons, biscuits fourrés, etc.)
- Inciter à jouer et bouger !

Manger, jouer, grandir

L'exercice physique est bénéfique pour la croissance de votre enfant, pour sa santé mentale et physique. **Ne manquez pas une occasion de faire bouger votre enfant**. Il prendra rapidement goût aux jeux en plein air comme le toboggan ou la balançoire, ou simplement à barboter dans l'eau et marcher avec vous. Préférez donc le jardin, la piscine ou la mer à la télévision ou tout autre écran (tablette, téléphone portable, jeux vidéos, etc.).



De 0 à 6 mois, lait maternel ou lait infantile

Selon les recommandations internationales, il est vivement déconseillé d'intégrer d'autres aliments que le lait dans l'alimentation de votre nourrisson avant ses 4 mois, puisque le lait maternel ou le lait infantile répondent à ses besoins nutritifs.



Le lait maternel : que des avantages

Le meilleur aliment pour votre bébé est le lait maternel de par sa composition idéale en éléments nutritifs et la présence d'anticorps nécessaires à ses défenses qu'on ne trouve pas dans le lait artificiel.

Le goût du lait maternel dépend de votre alimentation alors que celui du lait infantile reste toujours identique.

L'allaitement au sein réduit les risques de développer de nombreuses maladies telles que les rhumes, les otites, les allergies, l'asthme et même le diabète.

Le lait maternel a de nombreux avantages pour vous et votre enfant. Il contribue à des moments de partages et d'échanges avec un lait toujours prêt à consommer, à bonne température et gratuit !



L'enfant sait réguler son appétit ; il vous le dira par des pleurs lorsqu'il aura faim. De la même manière, une fois rassasié, il s'arrêtera de téter.

Durant les premières semaines, c'est souvent au rythme de toutes les 2 à 3 heures, la nuit et le jour, qu'il aura faim. Une tétée dure en moyenne 30 minutes.

Si vous utilisez des biberons, un bon rythme de repas peut être donné grâce à une astuce :

$$\text{Lait nécessaire} = \frac{(\text{poids de bébé}) + 250 \text{ ml}}{10}$$

Sur une journée
- 5 kg : 6 biberons
5 à 8 kg : 5 biberons
8 kg et + : 4 biberons

Il vaut mieux donner peu de biberons en bonne quantité que de multiplier de petites quantités de biberons régulièrement dans la journée. Mais, tout cela sera bien sûr à adapter à l'appétit de bébé.



Les premiers pas vers la diversification alimentaire

Après 6 mois au lait, votre bébé peut enfin découvrir les plaisirs des nouveaux aliments. Cette étape est la diversification.

C'est une période importante de la croissance de votre enfant, puisque l'on intègre progressivement de nouveaux aliments et c'est l'éveil des sens.

QUELQUES CONSEILS

pour diversifier son alimentation au bon moment avec les bons aliments

• À partir de 4 mois : quelques cuillères, tout doucement

Vous pouvez commencer à faire goûter des **fruits** ou des **légumes bien cuits et bien mixés** à votre bébé. **1 seule cuillère par jour suffit !**

Votre enfant va découvrir tout doucement de nouvelles saveurs, de nouvelles textures mais **le lait doit rester l'aliment principal de ses repas**. Il est d'ailleurs recommandé de commencer le repas par la tétée ou le biberon avant de faire goûter la cuillère de purée.

• 6 mois : on commence avec des aliments mixés

Il s'agit d'une **introduction très progressive des aliments sur 2 ou 3 mois** avec une cuisson douce : bouillie ou vapeur sans sel.

À cet âge, les **recettes doivent être simples** : compote, soupe, purée de fruits ou légumes. Les premières fois, **il faut privilégier l'introduction d'un aliment à la fois**, pour qu'il **distingue chaque goût**.

Après la découverte, on pourra faire ces mêmes plats dans lesquels vous pouvez introduire de petites quantités de viande, poisson, féculents.

• 9 mois : de plus en plus solide ... et de plus en plus de goût !

Dès 9 mois, les plats peuvent avoir une **texture plus solide**, des aliments

grossièrement écrasés ou des petits morceaux peuvent venir remplacer la bouillie.

C'est le moment d'**introduire de nouvelles saveurs** : vanille, menthe, citron, herbes aromatiques, ... mais **toujours sans sel !**

• 12 mois : on élargit au maximum la palette des goûts

Tous les aliments sont proposés, en **variant les textures, les cuissons et les présentations**, tout en gardant une **base de 500 ml de lait par jour**.

• 2 ans et plus

Vers l'âge de 2 ans, votre bébé peut présenter un refus lorsque vous lui présentez de nouveaux aliments. C'est la **néophobie alimentaire** (peur des nouveaux aliments). **Il refuse de manger ? Ne le forcez pas** car il risquerait d'associer cet aliment à cette situation contraignante. *Proposez-lui à nouveau cet aliment à un autre moment ou sous une autre forme.* **Évitez de remplacer un aliment refusé par une sucrerie ou autres grignotages.**

PETITS CONSEILS

pour ses futures habitudes de grand

- Éviter les fritures et les matières grasses animales
- Privilégier les repas faits maison plutôt que les plats tout préparés ou industriels, souvent trop riches en sel et sucres
- Instaurer des règles d'hygiène dès qu'il le peut (*se laver les mains, se brosser les dents*)
- La cuisine peut être un lieu d'apprentissage mais toujours un lieu de vigilance (*attention aux accidents*)

Attention : le mitihue et le taioro sont déconseillés car les têtes de chevrettes peuvent être contaminées par le parasite de la méningite à éosinophiles. Le miel est également déconseillé avant 1 an en raison du risque de botulisme infantile.

Attention aux poissons du large, maximum 1 fois par semaine afin de limiter les intoxications au mercure et à la ciguatera.



Si votre bébé est allaité, toujours commencer le repas par la tétée et ensuite donner les aliments (jusqu'à 1 an).

Âge	Texture	Quantité par jour					
		Laits et Produits laitiers	Fruits	Légumes	Féculents	Protéines	Matières grasses
6 mois	Aliments mixés	660 ml à 720 ml de lait 2° âge ou 480 ml de lait 2° âge+2 yaourts nature	1 fruit entier à 1 fruit et demi	5 grosses cuillères de légumes verts	1 grosse cuillère	1 à 2 petite(s) cuillère(s) de viande ou de poisson ou ¼ d'œuf dur	1 petite cuillère de beurre ou de lait de coco ou d'huile
9 mois	Aliments mixés ou écrasés	570 à 630 ml de lait 2° âge ou 390 ml de lait 2° âge+2 yaourts nature		1 bol	2 grosses cuillères		
12 mois	Aliments hachés, puis progressivement en petits morceaux	570 à 630 ml de lait de croissance ou 390 ml de lait de croissance + 2 yaourts nature (ou portions de fromage)	2 à 3 fruits frais ou pressés	1 bol à 1+½ bol	3/4 à 1 bol	2 petites cuillères de viande ou de poisson ou ¼ d'œuf dur	
18 mois		570 à 630 ml de lait de croissance ou 240 ml de lait de croissance + 3 yaourts nature (ou portions de fromage)		1+½ bol à 2 bols	1 bol à 1+½ bol	2 grosses cuillères de viande ou de poisson ou ½ œuf dur	
2 à 3 ans		570 à 630 ml de lait de croissance ou 240 ml de lait de croissance et 3 yaourts nature (ou portions de fromage)		1+½ bol à 2 bols	1 bol à 1+½ bol	½ filet de viande rouge ou blanche ou de poisson ou 1 œuf dur	





Journée type à :

6 mois

Matin :

- 1 tétée **OU** 240 ml de lait 2° âge

Collation :

- 1 fruit mûr écrasé **OU** une compote **OU** un laitage

Midi :

- 1 purée maison mixée comprenant :
5 grosses cuillères de légumes sans sel
1 grosse cuillère de féculent
1 petite cuillère de viande rouge ou blanche, poisson, ou ¼ d'œuf
1 petite cuillère d'huile, de beurre ou de lait de coco (*frais de préférence*)

OU

- 1 petit pot de légumes avec viande/poisson/œuf
- 1 tétée **OU** 90 à 120 ml de lait 2° âge **OU** un laitage nature sans sucre
- Eau nature à volonté

Goûter :

- 1 tétée **OU** 90 à 120 ml de lait 2° âge + 1 compote **OU** un fruit bien mûr écrasé

Soir :

- 1 tétée **OU** 240 ml de lait 2° âge



Journée type à :

9/10 mois

Matin :

- 1 tétée **OU** 240ml de lait 2° âge

Midi :

- 1 assiette comprenant :
5 grosses cuillères de légumes écrasés cuits sans sel
2 grosses cuillères de féculents
2 petites cuillères de viande rouge ou blanche, poisson, ou ¼ d'œuf
1 petite cuillère d'huile, de beurre ou de lait de coco (*frais de préférence*)

+

- 1 laitage nature sans sucre
- Eau nature à volonté

Goûter :

- 1 tétée **OU** 90 à 120 ml de lait 2° âge + 1 compote **OU** un fruit bien mûr écrasé

Soir :

- 1 tétée **OU** 240 ml de lait 2° âge
- 5 grosses cuillères de légumes données à la cuillère **OU** un potage donné au biberon
- Eau nature à volonté



Journée type à :

1 an

Matin :

- 1 tétée **OU** 240 ml de lait de croissance +
- 1 tartine de pain, beurre et confiture **ET/OU** 1 fruit

Midi :

- Quelques morceaux de légumes crus en entrée + 1 assiette comprenant :
1 petit bol de légumes écrasés grossièrement cuits sans sel
½ bol de féculents
2 petites cuillères de viande rouge ou blanche, poisson, ou ½ œuf
1 petite cuillère d'huile, de beurre ou de lait de coco (*frais de préférence*)

+

- 1 laitage nature **OU** 1 fruit
- Eau nature à volonté

Goûter :

- 1 tétée **OU** 90 à 120 ml de lait de croissance +
- 1 compote **OU** 1 fruit cru **OU** pain fromage **OU** un biscuit

Soir :

- 1 bol de légumes et féculents **OU** un potage au biberon
- 1 yaourt **OU** 1 tétée **OU** 240 ml de lait 2° âge **OU** 1 compote
- Eau nature à volonté

Entre 12-18 mois, faites découvrir à votre bébé les crudités. Vers cet âge-là, bébé aura envie de tenir lui-même ses biberons et les couverts. Lui donner des cuillères à sa taille peut être l'occasion de le rendre autonome, petit à petit.



Journée type à partir de :

18 mois

Matin :

- 1 tétée **OU** 240 ml de lait de croissance +
- 1 tartine de pain, beurre et confiture **ET/OU** 1 fruit

Midi :

- Quelques morceaux de légumes crus en entrée + 1 assiette comprenant :
1 bol de légumes cuits sans sel
½ bol de féculents
2 grosses cuillères de viande rouge ou blanche, poisson, ou ½ œuf
1 petite cuillère d'huile, de beurre ou de lait de coco (*frais de préférence*)

+

- 1 tranche de pain
- 1 laitage nature **OU** 1 fruit
- Eau nature à volonté

Goûter :

- 1 tétée **OU** 90 à 120 ml de lait de croissance +
- 1 compote **OU** 1 fruit cru **OU** pain fromage **OU** 1 biscuit

Soir :

- 1 bol de légumes et féculents **OU** un potage au biberon
- 1 yaourt **OU** 1 tétée **OU** 150 ml de lait 2° âge **OU** 1 compote
- Eau nature à volonté

TE TARO - LE TARO



Recette 6 mois Purée de taro

INGRÉDIENTS

- 1 morceau de taro (50 g)
- 1 petite cuillère de lait de coco (frais de préférence)

PRÉPARATION

Frotter et éplucher le taro.
Rincer et découper en dés.
Faire cuire dans une petite casserole en recouvrant d'eau pendant 15 min.
Mixer le taro avec le lait de coco.

C'est prêt !

Recette à partir d'1 an Taro au poisson

INGRÉDIENTS

- 2 morceaux de taro (environ 100 g)
- 1 petite cuillère de poisson
- 1 branche de céleri

PRÉPARATION

Rincer le taro et l'éplucher.
Le tailler en dés et le rincer.
Cuire le taro dans une casserole d'eau.
Cuire le poisson dans une autre casserole avec le céleri pendant 2 min.
Passer le taro à la moulinette à légumes (en rajoutant de l'eau de cuisson du poisson si nécessaire).
Séparément, passer le poisson à la moulinette à légumes.
Présenter, tama'a maitai !

Recette à partir de 18 mois Flan de taro

INGRÉDIENTS

- 250 g de taro cuit à l'eau
- 4 œufs
- 50 g de sucre
- 125 ml de lait

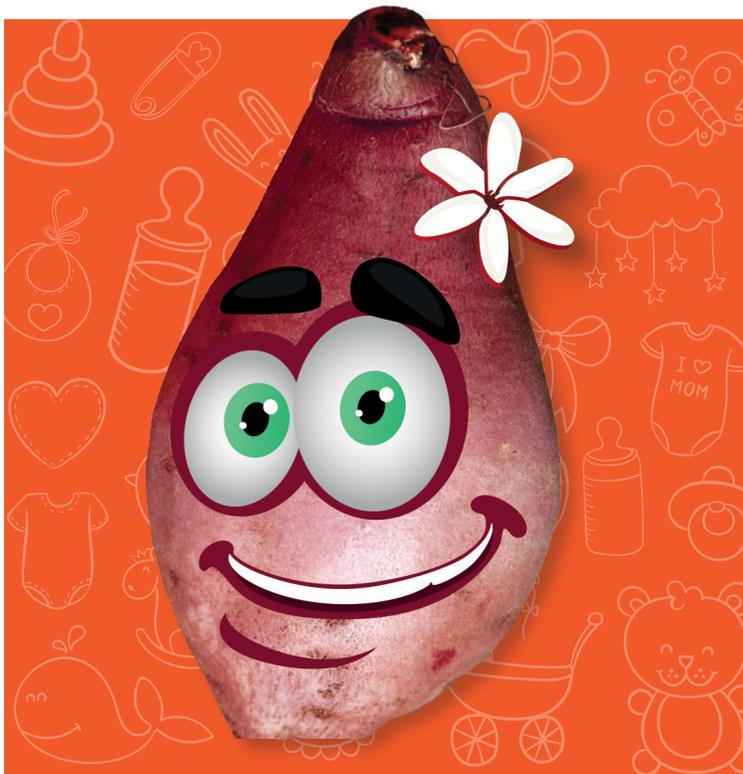
PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.
Dans un saladier, écraser à la fourchette ou au pilon le taro cuit et refroidi.
Ajouter le sucre et bien mélanger.
Incorporer 1 à 1 les œufs entiers jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
Ajouter le lait et mélanger.
Verser le tout dans un plat à flan ou dans des ramequins beurrés et farinés.
Placer les contenants dans un plus grand plat pour faire un bain-marie.
Cuire 20 min et servir tiède ou refroidi.

Recette familiale :
la portion de votre enfant sera égale à ½ bol environ.



TE UMARA - LA PATATE DOUCE



Recette 6 mois Purée de patates douces

INGRÉDIENTS

- ¼ patate douce (environ 25 g)
- 1 grosse cuillère de lait

PRÉPARATION

Cuire la patate douce à la vapeur ou à l'eau.
Mixer la patate douce cuite avec le lait et 1 grosse cuillère d'eau non salée si la texture est trop compacte.

C'est prêt !

Cette recette peut être accompagnée d'une petite cuillère de viande rouge ou blanche, ou de poisson mixé.

Recette à partir d'1 an Jardinière de patates douces

INGRÉDIENTS

- 1 petite patate douce
- ½ carotte
- ½ courgette
- 1 petite cuillère d'huile d'olive

PRÉPARATION

Laver, éplucher et tailler les légumes en dés.
Cuire les dés de légumes à l'eau.
Egoutter les légumes dans une passoire.
Assaisonner d'huile d'olive et de quelques gouttes de jus de citron.
Bon appétit !



Recette à partir de 18 mois Gratin de patates douces

INGRÉDIENTS

- 2 grosses patates douces
- 100 ml de lait
- 2 grosses cuillères de crème liquide
- Muscade et oignons verts (facultatifs)

PRÉPARATION

Rincer les patates douces et les faire cuire à l'eau.
Les éplucher puis les découper en lamelles ou les râper dans un plat à gratin.
Dans un petit bol, mélanger le lait et la crème avec la muscade et les oignons verts.
Verser le tout sur les patates douces.
Enfourner durant 1h à 180°C.

TE URU - LE FRUIT DE L'ARBRE À PAIN



Recette 6 mois < Velouté de uru

INGRÉDIENTS

- 100 g de uru cuit (1 petite boule)
- 50 ml de lait
- Persil

PRÉPARATION

Couper le uru en petits morceaux.
Mixer le uru avec le lait.
Assaisonner avec le persil à la fin.
Déguster tiède.

Mmmmmh !

Recette à partir d'1 an < Soufflé de uru

INGRÉDIENTS

- 100 g de uru cuit (1 petite boule)
- 1 jaune d'œuf
- 70 g de lait concentré non sucré

PRÉPARATION

Couper le uru en petit morceaux avant de le mixer avec le lait chauffé.
Incorporer le jaune d'œuf à la purée.
Légèrement beurrer un ramequin et le remplir de la purée.
Cuire au four (au bain marie) à 180°C pendant environ 40 min.
Écraser, souffler, c'est prêt !



Recette à partir de 18 mois < Gratin de uru

INGRÉDIENTS

- 1 uru plus ou moins mûr selon préférence
- 1 boîte de lait concentré non sucré
- 2 grosses cuillères de crème fraîche légère
- 50 g de gruyère
- Poivre

PRÉPARATION

Découper le uru sans peau en lamelles avant de les disposer dans un plat à gratin beurré.
Mélanger le lait concentré avec la crème fraîche et le poivre dans un bol.
Verser sur le uru.
Saupoudrer de gruyère.
Cuire au four à 200°C durant 30 min.
Bon appétit !

Recette pour 4 personnes :
la portion de votre enfant sera égale à 1 petit bol.

TE MANIOTA - LE MANIOC



Recette 6 mois Purée de manioc

INGRÉDIENTS

- ¼ de manioc (environ 25 g)
- 1 petite cuillère de lait de coco (frais de préférence)

PRÉPARATION

Rincer le manioc et le cuire à l'eau.
Enlever la peau et mixer avec le lait de coco.
Tama'a maitai !

Cette recette peut être accompagnée d'une petite cuillère de viande rouge ou blanche, ou de poisson mixé.

Recette à partir d'1 an Soufflé de manioc

INGRÉDIENTS

- 140 g de manioc
- 1 jaune d'œuf
- 70 g de lait concentré non sucré

PRÉPARATION

Laver, éplucher et tailler en dés le manioc.
Cuire le manioc à l'eau bouillante 30 min et mixer avec le lait chauffé.
Ajouter le jaune d'œuf à la purée et assaisonner.
Beurrer un récipient et le remplir de purée.
Cuire au four au bain-marie durant 40 min à 180°C.
Sortir et servir tiède pour bébé.



Recette à partir de 18 mois Taota

INGRÉDIENTS

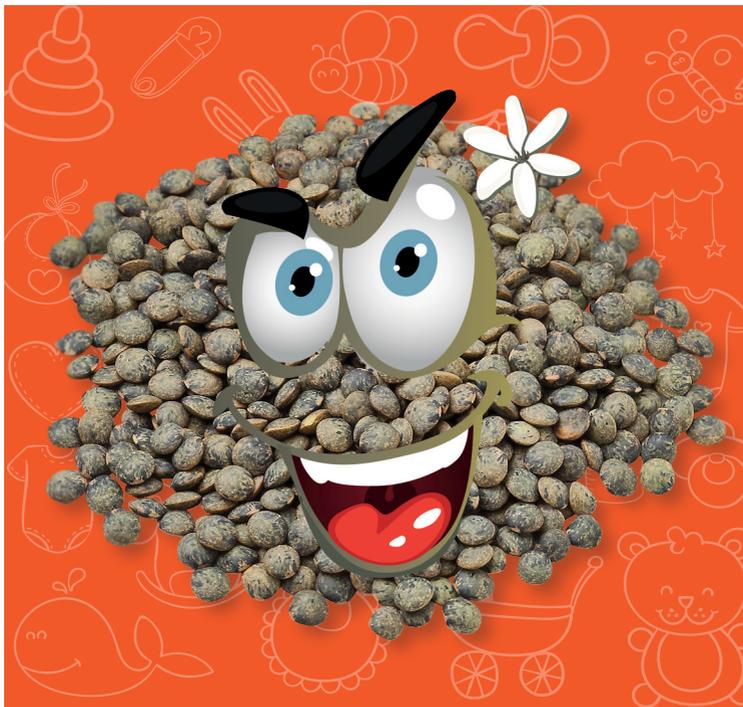
- 600 g de manioc râpé très finement
- 300 ml de lait de coco (frais de préférence)
- 100 ml d'eau de coco
- 150 g de sucre roux
- ½ tasse d'ananas râpé (facultatif) soit 100 ml
- 1 gousse de vanille fendue en deux, puis coupée en quatre

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
Verser la pâte dans un plat à gratin huilé.
Mettre au four moyen pendant 1h30 environ.
Verser un filet d'huile sur la surface du taota à mi-cuisson.

Recette pour
5 à 6 personnes

TE MAU PIPI NA'INA'I - LES LENTILLES



Recette 6 mois Potage de lentilles

INGRÉDIENTS

- 10 g de lentilles
- 3 rondelles de carotte

PRÉPARATION

Mettre les lentilles dans une casserole et recouvrir d'eau. Cuire à feu doux durant 20 min et veiller à ce que les lentilles soient bien recouvertes.

Filter l'eau (la garder au cas où).

Mixer les lentilles avec les rondelles de carotte cuites à l'eau.

Ajouter l'eau filtrée si la texture est trop dure.

Servir aussitôt !

Cette recette peut être accompagnée d'une petite cuillère de viande rouge ou blanche, ou de poisson mixé.

Recette à partir d'1 an Lentilles mijotées

INGRÉDIENTS

- 30 g de lentilles
- ¼ de carotte
- ¼ d'oignon
- 1 petite branche de thym et 1 feuille de laurier
- 1 petite cuillère de beurre

PRÉPARATION

Cuire les lentilles dans une casserole en recouvrant d'eau.

Laver, éplucher et découper finement la carotte et l'oignon.

Les mettre dans la casserole de lentilles avec le laurier et le thym.

Faire cuire durant 1h environ à l'eau frémissante.

Servir avec une noisette de beurre.

Bon appétit !



Recette à partir de 18 mois Galette de lentilles

INGRÉDIENTS

- 6 grosses cuillères de lentilles crues
- 1 œuf
- 15 grosses cuillères d'eau
- Huile de tournesol

PRÉPARATION

Réduire les lentilles en poudre au mixeur.

Les réhydrater avec l'eau et laisser reposer durant 1h environ.

Remixer jusqu'à obtenir une pâte semi-épaisse.

Mélanger l'œuf à la pâte.

Chauffer une poêle et y verser une petite cuillère d'huile, éponger avec un papier.

Verser la pâte comme des pancakes et faire cuire 3 min de chaque côté.

Bébé va adorer !

TE RAITI - LE RIZ



Recette 6 mois

PRÉPARATION

À 6 mois, votre enfant ne pourra pas encore mâcher correctement les grains de riz. Cependant, vous pouvez faire des soupes ou bouillons de légumes et les épaissir avec une petite cuillère de riz cuit à l'eau ou vapeur.

Recette à partir d'1 an < Soupe de riz

INGRÉDIENTS

- 150 g de riz blanc
- 1 carotte
- 1 steak haché
- ½ oignon
- 1 grosse cuillère d'huile

PRÉPARATION

Rincer le riz à l'eau claire.

Cuire dans une cocotte le riz en recouvrant de deux fois plus d'eau à feu doux.

Laver, éplucher, découper en lamelles les carottes et l'oignon.

Dans une poêle, mettre l'huile et cuire le steak haché et l'oignon.

Dans la casserole, ajouter les carottes.

Au bout de 20 min, ajouter la viande et laisser mijoter durant encore 15 à 20 min.

Lorsque le tout est bien mou, vous pouvez arrêter le feu.

À bien écraser pour votre bébé.

Recette familiale :
la portion de votre enfant sera égale à ½ bol.

Recette à partir de 18 mois < Kaifan

INGRÉDIENTS

- 1 filet de poulet cuit
- 2 tranches de jambon blanc
- 100 g de riz blanc
- ¼ de boîte de petits pois cuits
- 200 ml d'eau pour le riz
- 1 gousse d'ail haché, poivre

PRÉPARATION

Rincer le riz à l'eau claire et le faire cuire dans une cocotte avec 2 fois ½ son volume en eau pendant 15 à 20 min.

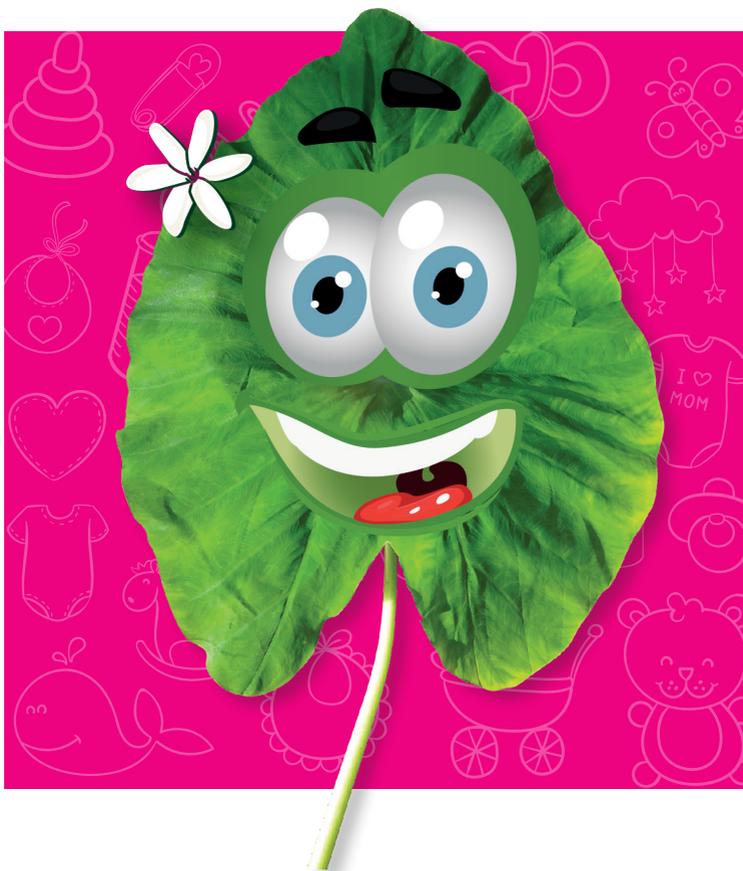
Égoutter le riz et goûter si le riz est cuit.

Mélanger le riz, le jambon en dés, les petits pois, l'ail haché et le poulet en dés.

Bon appétit !

Recette familiale :
la portion de votre enfant sera égale à 1 petit bol.

TE FAFA - LE FAFA



Recette 6 mois < Crème de fafa

INGRÉDIENTS

- 2 branches de fafa frais
- 1 grosse cuillère de fromage blanc

PRÉPARATION

Laver le fafa avec de l'eau vinaigrée et le rincer soigneusement. Cuire à feu doux le fafa dans de l'eau bouillante, durant 15 min. Égoutter les feuilles.

Mixer le fafa cuit avec le fromage blanc.

Servir aussitôt !

Recette à partir d'1 an < Purée de fafa et poisson

INGRÉDIENTS

- 100 g de fafa
- 2 pommes de terre
- 20 g de poisson
- 1 petite cuillère de beurre

PRÉPARATION

Laver, éplucher et tailler la pomme de terre en dés. Cuire à l'eau les dés de pomme de terre sans sel. Ajouter le fafa après 5 min de cuisson et ajouter le poisson. Égoutter le tout. Mixer le fafa et la pomme de terre ensemble. Mixer le poisson avec le beurre. *Présenter les deux purées tièdes.*

Recette à partir de 18 mois < Poulet fafa

INGRÉDIENTS

- 2 filets de poulet
- 500 g de fafa frais
- 1 oignon
- 400 ml de lait de coco (frais de préférence)
- +/- jus d'un citron

PRÉPARATION

Laver le fafa à l'eau vinaigrée et rincer. Précuire à l'eau bouillante le fafa durant 10 min, jeter l'eau. Couper le poulet en petits cubes. Éplucher l'oignon et le couper en cubes. Faire revenir le poulet avec l'oignon à feu fort. Verser le lait de coco et le jus de citron, et diminuer le feu à feu doux. Rajouter le fafa et laisser mijoter 15 min à couvert en remuant légèrement. *Servir chaud avec du taro ou du riz !*

Recette familiale :

la portion de votre enfant sera égale à 1 petit bol.

TE POTA - LE POTA



Recette 6 mois < Potage de pota

INGRÉDIENTS

- 2 branches de pota vert
- 1 petite pomme de terre
- 2 petits suisses

PRÉPARATION

Laver les branches de pota et la pomme de terre.
Éplucher la pomme de terre et la tailler en dés.
Mettre à cuire à feu doux les dés avec 1 ½ verre d'eau durant 10 min.
Ajouter le pota coupé en petits morceaux.
Laisser cuire encore 5 min avant d'éteindre le feu.
Passer au mixeur avec les petits suisses, *souffler, c'est prêt !*

Recette à partir d'1 an < Boeuf sauté et pota

INGRÉDIENTS

- 4 branches de pota
- 1 entrecôte de bœuf
- 1 grosse cuillère de sauce huître

PRÉPARATION

Découper la viande en lamelles en enlevant le gras.
Faire revenir à feu moyen la viande avec la sauce huître durant 5 min.
Laver le pota et cuire à l'eau bouillante durant 15 min.
Servir la viande mixée séparément du légume pour faire une jolie présentation dans son assiette !

Recette familiale :

la portion de votre enfant sera égale à 1 petit bol.



Recette à partir de 18 mois < Punu pua'atoro pota

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de punu pua'atoro
- 1 oignon jaune ou blanc
- 5 branches de pota

PRÉPARATION

Laver la boîte de punu puatoro et faire chauffer une poêle.
Verser le contenu de la boîte avant de faire revenir à feu doux.
En dehors du feu, retirer le gras visible à la cuillère ou en versant sur une passoire et réserver la viande dans un bol.
Avec la même poêle, faire revenir les oignons en lamelles puis ajouter la viande et le pota.
Servir chaud avec du riz blanc.
Tama'a maitai !

Recette familiale :

la portion de votre enfant sera égale à 1 petit bol.

TE TAROTI - LA CAROTTE



Recette 6 mois Purée de carotte

INGRÉDIENTS

- 1 petite carotte
- 1 grosse cuillère de lait

PRÉPARATION

Laver, éplucher et découper la carotte en petits morceaux. Mettre les morceaux à cuire dans de l'eau bouillante durant 15 min. Égoutter les carottes et les mixer avec le lait.

Servir tiède !

Recette à partir d'1 an Petits pois carotte

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de petits pois
- 1 carotte
- ½ oignon
- 1 petite cuillère d'huile

PRÉPARATION

Laver, éplucher et tailler la carotte en lamelles ainsi que l'oignon. Mettre dans une casserole, l'oignon avec la carotte avec une cuillère à café d'huile. Vider l'eau des petits pois et rincer. Mettre à chauffer les petits pois avec l'oignon et la carotte pendant 15 min avec un verre d'eau. Une fois cuit, écraser avec une fourchette pour votre enfant.

Recette à partir de 18 mois Poisson cru

INGRÉDIENTS

- 500 g de poisson
- 2 carottes
- 1 oignon blanc
- 2 tomates
- 1 concombre
- 3 citrons
- Lait de coco (frais de préférence)

PRÉPARATION

Laver tous les légumes. Éplucher la carotte, le concombre et l'oignon. Découper de la même taille environ l'oignon, le concombre, l'oignon et le poisson. Râper la carotte. Assembler le tout et presser les citrons au-dessus. Ajouter le lait de coco à votre convenance. *Pour un repas équilibré, servir avec du taro, de la patate douce ou du riz.*

Recette pour 4 personnes :

la portion de votre enfant sera égale à 1 petit bol.

TE MEIA - LA BANANE



Recette 6 mois Purée de banane

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- Quelques grains de vanille

PRÉPARATION

Ecraser la banane à la fourchette ou mixer et parfumer avec la vanille.
Servir froid !

Recette pour 2 portions de dessert.

Recette à partir d'1 an Compo^{te} banane biscu^{ite}e

INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 banane
- 1 biscuit petit beurre

PRÉPARATION

Éplucher les fruits et les découper en dés.
Les faire cuire avec 2 cuillères à soupe d'eau à feu doux durant 15 min.
Mixer ou écraser à la fourchette les fruits et laisser refroidir.
Présenter la compote après avoir parsemé de miettes de biscuit.

Recette pour 2 portions de dessert.



Recette à partir de 18 mois Jambon banané

INGRÉDIENTS

- 1 petite banane
- ½ tranche de jambon
- 1 pincée de gruyère

PRÉPARATION

Éplucher la banane et la faire cuire dans une poêle anti-adhésive.
Entourer la banane cuite dans le jambon et mettre le gruyère.
Servir tiède !

TE VI - LA MANGUE



Recette 6 mois < Mangué en compote

INGRÉDIENTS

- 1 joute de mangue mûre type ohure pio
- 1 petite cuillère de lait de coco (frais de préférence)

PRÉPARATION

Enlever la chair de mangue.
Mixer ou écraser la chair avec le lait de coco.
Déguster aussitôt !

Recette à partir d'1 an < Poe mangue

Recette
pour 2
portions de
dessert.

INGRÉDIENTS

- 1 mangue bien mûre
- 2 grosses cuillères de féculé de manioc
- 2 grosses cuillères de lait de coco (frais de préférence)
- 2 grosses cuillères d'eau

PRÉPARATION

Dans une casserole, mettre à cuire à feu doux la chair de mangue écrasée avec l'eau.
Remuer la purée avec une spatule en bois en écrasant bien.
Lorsque le mélange est homogène, saupoudrer de féculé de manioc et remuer énergiquement.
Couper le feu avant de mettre le lait de coco.
Remuer pour refroidir : c'est prêt !



Recette à partir de 18 mois < Salade de mangue et carotte

INGRÉDIENTS

- 1 vi carotte
- ½ carotte
- Jus d'un citron
- 1 grosse cuillère d'huile d'olive

PRÉPARATION

Laver la carotte, citron et mangue.
Éplucher la carotte et la mangue.
Les râper dans un bol.
Assaisonner avec le citron et l'huile d'olive.
Déguster !

TE I'ITA - LA PAPAYE



Recette 6 mois < Compote de papaye

INGRÉDIENTS

- 1 papaye bien mûre
- 2 petites cuillères de lait de coco (frais de préférence)

PRÉPARATION

Couper la papaye en deux et enlever les graines.
Vider et écraser à la fourchette la chair de papaye.
Mélanger au lait de coco.

Servir frais !

Recette
pour 2
portions de
dessert.

Recette à partir d'1 an < Poë papaye

INGRÉDIENTS

- 1 petite papaye mûre
- 2 grosses cuillères de féculé de manioc
- 2 grosses cuillères de lait de coco (frais de préférence)
- 2 grosses cuillères d'eau

PRÉPARATION

Dans une casserole, mettre à cuire à feu doux la chair de papaye écrasée avec l'eau.

Remuer la purée avec une spatule en bois en écrasant bien.

Lorsque le mélange est homogène, saupoudrer de féculé de manioc et remuer énergiquement.

Couper le feu avant de mettre le lait de coco.

Remuer pour refroidir : c'est prêt !



Recette à partir de 18 mois < Salade de papaye verte

INGRÉDIENTS

- 1 papaye ferme à demi-mûre
- 1 grosse cuillère de lait de coco (frais de préférence) ou d'huile
- 2 grosses cuillères de jus de citron

PRÉPARATION

Peler la papaye, la rincer puis la râper dans un bol.

Mélanger le lait de coco (ou huile) avec le jus de citron et poivrer si nécessaire.

Mettre le mélange sur la papaye râpée et laisser reposer au minimum 10 min avant de servir frais.

Bon appétit !

TE HAARI - LE COCO



Recette 6 mois < Flan coco

INGRÉDIENTS

- 100 ml de lait concentré non sucré
- 1 œuf
- 50 ml de lait de coco (frais de préférence)
- Vanille

PRÉPARATION

Mélanger le lait de coco avec le lait concentré et l'œuf battu.
Ajouter un peu de vanille.
Mettre au bain-marie le tout pendant 45 min à 180°C.
Laisser tiédir avant de servir.

Recette à partir d'1 an < Riz au lait de coco

INGRÉDIENTS

- 200 g de riz
- ½ l de lait de coco (frais de préférence)
- 1l de lait
- 50 g de sucre
- Vanille

PRÉPARATION

Mélanger le lait bouilli et la vanille.
Rajouter le riz et le lait de coco.
Cuire à feu doux durant 20 à 25 min.
Rajouter le sucre petit à petit selon les goûts.
Tama'a maitai !

Recette pour
4 portions :
la portion de votre
enfant sera égale
à ½ bol
environ.



Recette à partir de 18 mois < Ipo maison

INGRÉDIENTS

- 350 g de farine
- 1 verre d'eau
- 150 g de coco râpé
- 150 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 1 feuille de auti par ipo

PRÉPARATION

Mélanger la farine avec le sucre, le coco et l'eau.
Mouiller la feuille de auti avant de placer la boule de pâte déjà faite sur la feuille.
Bien envelopper la boule dans le auti et la cuire 15 min à la vapeur.
Déguster tiède !

Recette
pour 5 petits
ipo.
La portion pour
votre bébé :
1 petit ipo.

TE FEI - LA BANANE PLANTAIN



Recette 6 mois < Purée de fei

INGRÉDIENTS

- 1 fei mûr
- 1 petite cuillère de lait de coco (frais de préférence)

PRÉPARATION

Cuire le fei à l'eau bouillante durant 15 min.
Enlever la chair de fei et l'écraser à la fourchette.
Ajouter le lait de coco.
Souffler, c'est reva !

Recette à partir d'1 an < Soufflé de fei

INGRÉDIENTS

- 1 fei cuit
- 1 jaune d'œuf
- 70 g de lait concentré non sucré

PRÉPARATION

Couper le fei en petit morceaux avant de le mixer avec le lait chauffé.
Incorporer le jaune d'œuf à la purée.
Légèrement beurrer un ramequin et le remplir de la purée.
Cuire au four (au bain marie) à 180°C pendant environ 40 min.
Souffler, c'est prêt !



Recette à partir de 18 mois < Fei gratiné

INGRÉDIENTS

- 1 fei
- une pincée de gruyère

PRÉPARATION

Rincer le fei et le tailler dans le sens de la longueur.
Mettre du gruyère par-dessus.
Enfourner pendant 15 min à 180°C.
Déguster chaud !

TE MAUTINI - LE POTIRON



Recette 6 mois < Purée de potiron

INGRÉDIENTS

- 100 g de potiron
- 1/2 petite pomme de terre
- 50 ml de lait

- 1 petite cuillère de beurre
- Muscade

PRÉPARATION

Laver, éplucher puis tailler en dés le mautini et la pomme de terre. Cuire les dés dans de l'eau bouillante avant de les passer au moulin à légumes avec le lait chauffé. Assaisonner avec un peu de muscade et incorporer le beurre tout en remuant. *Laisser refroidir avant de déguster.*

Recette à partir d'1 an < Flan de potiron

INGRÉDIENTS

- 450 g de potiron
- 100 ml de lait
- 50 ml de crème fraîche liquide légère
- 3 œufs
- 30 g de farine
- Poivre

PRÉPARATION

Cuire le potiron environ 20 min dans l'eau. Préchauffer le four à 180°C. Mixer le potiron avec le lait et la crème fraîche. Ajouter les 3 œufs et mixer de nouveau. Ajouter la farine, le poivre. Cuire 20 min dans un moule à muffin ou 25 min dans un ramequin. *Servir chaud ou tiède.*

Recette pour un grand plat. La portion de votre enfant sera égale à 1/2 bol environ.

Recette à partir de 18 mois < Gratin de potiron

INGRÉDIENTS

- 1/2 potiron
- 3 œufs
- Sel et poivre
- Gruyère râpé
- 1 pot de crème fraîche légère
- Ail selon préférence

PRÉPARATION

Faire cuire le potiron découpé durant 20 min. Écraser le potiron en purée et rajouter les œufs, la crème et le gruyère. Saler légèrement et poivrer. Beurrer un plat à gratin et y verser le mélange. Recouvrir d'une couche de fromage. Faire cuire à 200°C pendant 25 min. *Bon appétit !*

Recette familiale : la portion de votre enfant sera égale à 1 petit bol.



Tama'a maitai!



Direction de la santé