

AURÉLIA HADDAD

ZÉRO DÉCHET PAS À PAS

LE PETIT CARNET DE RECETTES BÉBÉ D'AURÉLIA



L E D U C . S
P R A T I Q U E

À PROPOS DE L'AUTEURE

Aurélia – Fondatrice et animatrice du site www.regalez-bebe.com qui est devenu une référence pour les parents en recherche d'idées gourmandes afin d'offrir à leurs enfants, dès leur plus jeune âge, une alimentation saine et équilibrée pour leur santé future. Passionnée de cuisine, c'est à l'âge de la diversification alimentaire de son premier enfant qu'elle crée le premier webzine de cuisine pour bébé dédié à l'éveil au goût de tous les bébés. Elle propose des recettes simples de saison, savoureuses et créatives adaptées aux petits et grands gourmets, des premières cuillères (4 mois révolus) aux vrais repas de presque grand (3 ans), mais aussi des recettes gourmandes à partager en famille.

On y trouve également des conseils et plein d'astuces pour réussir la diversification alimentaire et ravir les papilles de Bébé.

Sa philosophie : « L'éveil au goût passe avant tout par la découverte des différentes textures, saveurs et couleurs... Régaler Bébé, c'est lui transmettre le goût des bonnes choses parce que manger est avant tout un moment de plaisir et de partage ! »

OÙ ME TROUVER ?

Site Web : www.regalez-bebe.com

Instagram : @regalezbebe

Facebook : <https://www.facebook.com/Regalezbebe>

Pinterest : regalez bebe

Suivi éditorial et relecture : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastien Chion (www.sebastienchion.com)

Illustration de couverture : Valérie Lancaster

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

Introduction

Que faut-il pour devenir un vrai p'tit gourmet, qui apprécie les saveurs et les bonnes choses ? Sans doute une éducation gustative par des parents qui aiment faire découvrir à leur bébé le goût des bons produits.

Cuisiner pour Bébé et lui faire apprécier le vrai goût des aliments, c'est :

- Respecter avant tout les rythmes de la nature et lui cuisiner des produits de saison, bio et si possible locaux.
- Permettre à Bébé de manger des fruits et des légumes qui ont plus de goût, qui sont moins traités, moins chers et plus riches en antioxydants. Et surtout qui répondent au bon moment à ses besoins nutritionnels.

Dans ce livret, vous trouverez des recettes pour votre bébé simples, rapides, saines, équilibrées et anti-gaspi pour toute l'année, classées par saison pour qu'il profite de tous les bienfaits des fruits et légumes récoltés à maturité, et classées par âge afin de tenir compte des besoins spécifiques de votre bébé.

Maintenant, place aux recettes et bon appétit, Bébé !

Les recettes d'automne

Soupe de poulet aux vermicelles

► 18 mois et +

► Préparation : 5 min

► Cuisson : 15 min

L'automne s'est bien installé et les envies de soupes réconfortantes aussi. Alors voici une recette pour Bébé de soupe complète au poulet, carotte et vermicelles ! Simple, rapide, ce bouillon est idéal pour utiliser les restes d'un poulet rôti et pour faire le plein de vitamines, de féculents et de protéines. Bébé n'a plus qu'à se régaler !

INGRÉDIENTS (POUR 2 PORTIONS)

250 ml d'eau
 1 reste de morceau de carcasse de poulet cuit (avec encore un peu de viande dessus)
 1/2 carotte bio
 50 à 80 g de restes de poulet bio « cuit » selon l'âge de Bébé (entre 1 et 2 ans, il faut donner environ 25 g de viande à Bébé par jour ; entre 2 et 3 ans, on est autour de 40 g de viande)
 30 g de pâtes vermicelles
 quelques gouttes de jus de citron bio
 pluches de coriandre fraîche émincées

RECETTE

- Lavez, épluchez et râpez la demi-carotte, puis coupez-la en petits tronçons.
- Plongez le morceau de carcasse de poulet dans une casserole d'eau, ajoutez les petits morceaux de carotte et portez à ébullition durant une dizaine de minutes. Ôtez la carcasse de poulet et récupérez les morceaux de poulet.
- Ajoutez au bouillon les petits bouts de poulet de la carcasse, le poulet cuit rôti de la veille coupé en petits morceaux et les vermicelles. Laissez cuire le temps indiqué sur le paquet (environ 3 minutes, en général).
- Hors du feu, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et pluches de coriandre fraîche émincées. Laissez tiédir avant de servir cette délicieuse soupe de poulet aux vermicelles à Bébé.

Œuf cocotte à la purée de potiron

- ▶ À partir de 2 ans
- ▶ Préparation : 5 min
- ▶ Cuisson : 20 min pour la purée + 12 à 15 min

Avec son petit goût sucré, la purée orangée de potiron accompagne délicieusement l'œuf cocotte. C'est si simple, si bon, c'est toujours un pur bonheur pour nos bambins ! Et pensez aux mouillettes : les enfants adorent !

INGRÉDIENTS (POUR 1 PORTION)

1 œuf extra-frais bio
 100 g de potiron bio
 1 cuillère à café de crème fraîche liquide bio
 un peu de beurre pommade

RECETTE

- Épluchez, épépinez et rincez le potiron, puis détaillez-le en petits dés. Faites-le cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Lorsqu'il est cuit, écrasez-le à la fourchette pour le réduire en purée. (N'hésitez pas à le mixer si vous désirez une purée plus lisse.)

LE CONSEIL EN +

Ne jetez pas les pépins du potiron, qui regorgent de nutriments et de vitamines ! Faites-les blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez-les puis faites-les griller à la poêle ou sous le gril de votre four avec un peu d'huile d'olive, de sel et de la poudre de curry. Voilà un snack sain à picorer lors d'un apéritif, pour agrémenter une salade ou encore apporter une touche de croquant dans un cake salé.

- Préchauffez votre four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Au pinceau, beurrez à l'aide de beurre pomade le fond d'un ramequin, puis versez la purée de potiron au fond du ramequin.
- Cassez l'œuf sur la purée de potiron. Déposez 1 cuillère à café de crème liquide sur le blanc de l'œuf, en prenant soin de ne pas en verser sur le jaune d'œuf.
- Tapissez le fond d'un plat creux avec du papier sulfurisé. Déposez-y le ramequin, puis versez doucement dans le plat de l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur. Enfourez.
- Après 12 à 15 minutes, vérifiez la cuisson : le blanc d'œuf doit être pris et le jaune est moelleux.

Les recettes d'hiver

Compote de Noël pomme, orange et épices

- ▶ Dès 6 mois
- ▶ Préparation : 5 min
- ▶ Cuisson : 10 à 15 min

La fin de l'année arrive à grands pas et on a envie que Bébé découvre les saveurs d'orange, de cannelle et de « pain d'épices » typiques de Noël. Fondante et délicieusement parfumée, cette compote de Noël pour bébé à base de pommes, de jus d'orange et d'épices aux saveurs douces, chaudes et réconfortantes saura charmer le palais des petits comme des grands gourmands.

INGRÉDIENTS (POUR 3 PORTIONS)

3 grosses pommes bio (sucrées et juteuses de type belle de Boskoop, golden, pink lady ou encore la royal gala)

le jus fraîchement pressé de 1 orange bio
1 étoile de badiane, appelée aussi anis étoilé (ou 1 clou de girofle) et
2 pincées de cannelle en poudre (à défaut, vous pouvez
mettre 2 à 3 pincées d'un mélange pour pain d'épices)
1 cuillère à soupe de sucre roux (facultatif)

RECETTE

- Pelez, épépinez et coupez la pomme en petits morceaux.

LE CONSEIL EN +

Mélangez vos pelures de pomme avec un peu de sucre en poudre et une pincée de cannelle. Étalez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfourez pour 10 minutes à 170 °C (thermostat 5-6), puis baissez le four à 100 °C (thermostat 3-4) et laissez cuire le temps de bien sécher les épiluchures. Vous obtiendrez alors de jolies et croustillantes chips au bon goût de pomme. Vos enfants n'en feront qu'une bouchée !

- Faites chauffer à feu doux, dans une casserole, le jus de l'orange fraîchement pressé, les morceaux de pommes avec le sucre roux (facultatif) et les épices pendant 10 à 15 minutes. Vérifiez la cuisson : les morceaux doivent être très fondants.
- Retirez l'étoile de badiane ou le clou de girofle, puis mixez jusqu'à obtenir la texture souhaitée pour Bébé.
- Cette compote de pomme aux épices et au jus d'orange pour Bébé est à déguster tiède ou à température ambiante.

Frites de panais au parmesan

- ▶ 12 mois et + (une recette à partager en famille)
- ▶ Préparation : 10 min
- ▶ Cuisson : 30 min

Ces panais au parmesan dorés au four se dégustent volontiers avec les doigts ! Une recette simple et délicieuse naturellement sucrée qui permet de faire manger des légumes à Bébé de façon originale.

INGRÉDIENTS (POUR 2 PORTIONS)

4 panais bio
1 cuillère à soupe de farine
1 cuillère à soupe de parmesan râpé
1 filet d'huile d'olive bio, extra vierge première pression à froid

RECETTE

- Préchauffez votre four à 200 °C (thermostat 6-7).
- Lavez et épluchez les panais, et rincez-les à nouveau. Coupez-les de manière à obtenir des bâtonnets en forme de frites.
- Mettez les frites de panais dans une casserole et recouvrez-les d'eau froide. Portez l'eau à ébullition et laissez frémir pendant environ 5 minutes. Puis égouttez-les.
- Mélangez la farine et le parmesan dans un plat allant au four. Déposez-y les panais et retournez-les dans le mélange pour bien les recouvrir. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.
- Faites rôtir les frites de panais au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

LE CONSEIL EN +

Comme pour la carotte, la présence des fanes constitue un gage de fraîcheur pour le légume-racine. Consommez le panais façon zéro déchet en utilisant ses fanes en soupe ou en les ajoutant à un bouillon pour lui donner un petit goût de persil et une saveur légèrement sucrée.

Les recettes de printemps

Yaourt à boire aux fraises

- ▶ Dès 8 mois
- ▶ Préparation : 5 min

Quelque chose de frais, de parfumé et d'onctueux à boire ! Ce qui plaît aux enfants, c'est de le boire avec une paille (en bambou lavable et réutilisable ou en Inox pour remplacer les pailles en plastique, bien sûr !). Cette recette est idéale au petit-déjeuner ou à l'heure du goûter et réglera aussi bien les bébés que les grands gourmands.

INGRÉDIENTS (POUR 1 PORTION)

1 yaourt nature brassé bio ou 1 yaourt nature fait maison
1 cuillère à café de miel (facultatif – dès 12 mois)
5 belles fraises bio

RECETTE

- Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux.
- Dans un mixeur ou blender, mélangez le yaourt nature avec le miel et les morceaux de fraises. Mixez bien jusqu'à obtenir une boisson bien homogène.
- Réservez au frais. Agitez énergiquement avant de le servir à Bébé.

Flan de carottes et ses fanes à la mozzarella

- ▶ 12 mois et plus (une recette à partager en famille)
- ▶ Préparation : 5 min
- ▶ Cuisson : 20 + 25 min

Une recette anti-gaspi, simplissime et délicieuse, pour utiliser les fanes de carottes bio qui ont, elles aussi, leur place dans l'assiette de Bébé. Faciles à préparer, ces flans de carottes au cœur coulant de mozzarella et accompagnés de leurs fanes vont apporter à Bébé non seulement une touche de couleur attrayante, mais aussi les bienfaits d'un légume vert.

INGRÉDIENTS (POUR ENVIRON 4 FLANS DE LÉGUMES INDIVIDUELS OU 20 MINI-BOUCHÉES)

200 g de carottes fanes (environ 3 carottes bio)
1 poignée de fanes
3 œufs bio
1 cuillère à soupe de lait bio
Billes de mozzarella bio

RECETTE

- Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6).
- Lavez, pelez et épluchez les carottes, puis coupez-les en rondelles. Lavez soigneusement une belle poignée de fanes et ne gardez que les pluches.
- Cuisez les carottes et leurs fanes à la vapeur pendant environ 20 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : les carottes doivent être tendres et fondantes. Égouttez-les et mixez-les avec les œufs et le lait jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

À NOTER

Ici, nous avons utilisé un moule en silicone de 20 petites empreintes, mais vous pouvez utiliser des moules individuels (rallongez alors le temps de cuisson de 5 à 10 minutes).

- Versez la préparation dans les moules aux trois quarts. Puis ajoutez une bille de mozzarella au centre de chaque flan.

- Enfournez (au milieu du four) pour environ 25 minutes de cuisson.
- Servez tiède ou froid accompagné d'une sauce tomate maison.

Les recettes d'été

Compote d'abricot à la verveine

- ▶ Dès 5 mois
- ▶ Préparation : 5 min
- ▶ Cuisson : 10 à 15 min

C'est l'été et on profite des bons abricots de saison ! Avec cette compote d'abricot colorée et parfumée à la verveine du jardin, c'est Bébé qui va se régaler !

INGRÉDIENTS (POUR 2 PORTIONS)

5 à 6 abricots bio (environ 300 g)
10 feuilles de verveine fraîche du jardin
1 cuillère à café de sucre cassonade (facultatif)

RECETTE

- Lavez les abricots puis ouvrez-les en deux, enlevez les noyaux et détaillez la chair en petits morceaux.
- Lavez les feuilles de verveine.
- Faites cuire les fruits avec les feuilles de verveine fraîche, à la vapeur, pendant 10 à 15 minutes. Vérifiez la cuisson : les morceaux doivent être fondants. Retirez les feuilles de verveine.

- Mixez par à-coups jusqu'à obtenir la consistance souhaitée pour Bébé en ajoutant environ 2 cuillères à soupe du jus de cuisson (ainsi que la cuillère à café de sucre cassonade pour contrebalancer l'acidité de l'abricot, si nécessaire).
- Laissez tiédir cette délicieuse compote abricot-verveine pour Bébé avant de lui proposer pour le goûter ou le dessert. Cette compote est aussi excellente servie froide, seule ou sur un yaourt nature fait maison.

Poisson pané zéro gaspillage

- ▶ **12 mois et plus** (une recette à partager en famille)
- ▶ Préparation : 5 min
- ▶ Cuisson : 10 min

Ne jetez plus le pain rassis et profitez-en pour cuisiner un délicieux poisson pané à Bébé. Une recette anti-gaspi pour un plaisir gourmand sans culpabilité. Les enfants adorent et, avouons-le, les parents aussi !

🔗 INGRÉDIENTS (POUR 2 PORTIONS)

3 tranches de pain rassis
 1 œuf bio
 2 x 30 g de filet de colin bio sans peau et désarêté
 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche lavée finement et ciselée
 1 filet d'huile d'olive bio extra vierge première pression à froid
 du jus de citron

🍳 RECETTE

- Mixez le pain rassis avec la ciboulette et placez ce mélange dans une assiette creuse.
- Battez l'œuf en omelette dans une autre assiette creuse.

- Baignez le poisson dans l'œuf battu, puis dans la panure à la ciboulette.
- Faites chauffer votre poêle avec un peu d'huile d'olive, puis faites cuire votre poisson pané 5 minutes de chaque côté, à feu moyen.
- Une fois cuit, déposez-le sur du papier absorbant et laissez-le refroidir quelques instants avant de le servir à Bébé avec quelques gouttes de jus de citron. Un régal accompagné d'une ratatouille maison ou d'une purée de courgettes.

Conclusion

Ces recettes vous ont plu ? Alors découvrez sans plus attendre les autres recettes d'Aurélia pour régaler votre bébé, vos enfants, ainsi que de nombreuses recettes à partager en famille sur son site www.regalez-bebe.com. Vous y trouverez également des conseils et plein d'astuces pour réussir et offrir une diversification alimentaire bio à Bébé.