

Recette de soupe miracle (dès 6 mois)

ingrédients

- 200g de carotte
- 100g de blanc de poireau
- 50g de céleri branche
- 200g de pomme de terre
- 2 cuillères à café d'huile de tournesol

1. Commencer par laver et éplucher les carottes et les couper en rondelles fines.
2. Placer les rondelles de carottes dans un saladier. Couper et laver le poireau, puis le couper en rondelles d'environ 1cm d'épaisseur. Placer les rondelles de poireau dans le saladier avec les carottes.
3. Pour le céleri branche : retirer les feuilles, passer sous l'eau et couper en petits tronçons d'1 centimètre. Les placer dans le saladier. Répéter la même opération avec les pommes de terre.
4. Bien laver les légumes dans le saladier et ensuite cuire à la vapeur pendant 15 à 17 minutes. Une fois la cuisson terminée, les placer dans le mixeur pour former la soupe.
5. Avant de servir vous pouvez ajouter de l'huile de tournesol ou un kiri.

Semoule au lait (dès 8 mois)

ingrédients

- 500ml de lait entier
- 15g à 20g de sucre
- 40g de semoule
- 1 pincée d'épices par portion

1. On commence par verser le lait dans la casserole et le faire bouillir.
2. Une fois qu'on atteint le petit bouillon, on verse la semoule fine et le sucre tout en fouettant, sans cesser de fouetter pendant 5 minutes.
3. La semoule fine va gonfler, si vous souhaitez ajouter vos épices vous pouvez le faire maintenant.
4. Laisser refroidir à température ambiante, puis mettre au réfrigérateur pour obtenir une belle texture.
5. La semoule au lait peut être mangée chaude ou tiède.
6. Bon appétit !



ELITE RESTAURATION

MINI MAG

LES PETITS
6 mois - 18 mois



JANVIER - FEVRIER 2026

LES FROMAGES POUR BEBE

Au moment de la diversification alimentaire et dès que bébé commence à avoir quelques dents, pourquoi ne pas lui donner un peu de fromage ? Le fromage est une véritable source de calcium et de protéines qui pourra venir en complément des autres produits laitiers et ainsi participer à la découverte des aliments.

Le fromage reste toutefois plus gras et plus salé que les autres produits laitiers, donc à limiter (pas tous les jours). Il est aussi recommandé d'éviter les fromages à base de lait cru.

AVANT 9 MOIS

Vous pouvez commencer à incorporer du fromage dans les plats de bébé. De l'emmental dans la purée et du fromage dans la soupe pour des textures veloutées.

DÈS 9 MOIS

Commencer par lui donner des petits bouts de fromages à texture molle aux saveurs neutres. Ex: Kiri, Vache qui Rit, ... ensuite vous pourrez essayer des petits morceaux de camembert ou de chèvre.

DÈS 12 MOIS

Bébé peut manger du fromage plus régulièrement sans toutefois dépasser 20g par jour. Il peut désormais goûter différents fromages coupés en tranches. Idéal pour manger avec les doigts.



MENUS DE JANVIER

Mouliné d'agneau Purée de carottes Yaourt nature bio Purée banane	Mouliné de dinde Purée de petites pois Petit suisse nature bio Purée de pomme HVE	Mouliné poisson blanc Purée 3 légumes Fromage blanc nature Purée coing	Mouliné de boeuf Purée de haricots verts Petit suisse nature bio Purée poire HVE	Mouliné de saumon Purée de chou-fleur Yaourt nature Purée fraise
5 janvier	6 janvier	7 janvier	8 janvier	9 janvier
Mouliné de poisson blanc Purée de courgettes Petit suisse nature Purée banane	Mouliné de saumon Purée 3 légumes Yaourt nature bio Purée de pomme HVE	Mouliné d'agneau Purée d'épinards Fromage blanc nature Purée fraise	Mouliné de boeuf Purée chou-fleur Yaourt nature bio Purée poire HVE	Mouliné de poulet Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée coing
12 janvier	13 janvier	14 janvier	15 janvier	16 janvier
Mouliné de saumon Purée 3 légumes Fromage blanc nature Purée pomme HVE	Mouliné de veau Purée de haricots verts Petit suisse nature bio Purée de poire	Mouliné de dinde Purée de carottes Yaourt nature Purée de banane	Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Petit suisse nature bio Purée coing	Mouliné de boeuf Purée de chou-fleur Yaourt nature bio Purée de fraise
19 janvier	20 janvier	21 janvier	22 janvier	23 janvier
Mouliné de veau Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée pruneau	Mouliné d'agneau Purée d'épinards Yaourt nature Purée fraise HVE	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Fromage blanc nature bio Purée poire HVE	Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Petit suisse nature bio Purée pomme HVE	Mouliné de saumon Purée de courgettes Yaourt nature bio Purée banane
26 janvier	27 janvier	28 janvier	29 janvier	30 janvier
Mouliné de saumon Purée de céleri Petit suisse nature bio Purée coing	Mouliné d'agneau Purée de haricots verts Fromage blanc nature Purée poire HVE	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Yaourt nature Purée pome HVE	Mouliné de poulet Purée de 3 légumes Petit suisse nature bio Purée pruneau	Mouliné de boeuf Purée de petits pois Yaourt nature bio Purée fraise HVE
2 février	3 février	4 février	5 février	6 février

MENUS DE FEVRIER

Mouliné de saumon Purée de chou-fleur Yaourt nature bio Purée coing	Mouliné d'agneau Purée de carottes Fromage blanc nature Purée banane	Mouliné de poulet Purée de haricots verts Petit suisse nature Purée poire bio	Mouliné poisson blanc Purée d'épinard Yaourt nature Purée pomme HVE	Mouliné de bœuf Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée pruneau
9 février	10 février	11 février	12 février	13 février
Mouliné de saumon Purée de chou fleur Petit suisse nature bio Purée pomme HVE	Mouliné de dinde Purée 3 légumes Yaourt nature Purée coing	Mouliné de bœuf Purée de haricots verts Fromage blanc nature Purée fraise HVE	Mouliné de poisson blanc Purée potiron Petit suisse nature bio Purée banane	Mouliné d'agneau Purée de céleri Yaourt nature Purée poire HVE
16 février	17 février	18 février	19 février	20 février
Mouliné de boeuf Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée coing	Mouliné de veau Purée d'épinards Fromage blanc nature Purée poire	Mouliné de saumon Purée de céleri Yaourt nature bio Purée pomme HVE	Mouliné de poulet Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée pruneau
23 février	24 février	25 février	26 février	27 février

Mon premier boudoir (dès 8 mois)

ingrédients

- 250g de farine de blé
- 45g de sucre
- 5,5g de levure
- 45g d'huile de tournesol
- 145g d'eau chaude

1. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre et l'huile.
2. Faire chauffer l'eau et l'ajouter au mélange.
3. Malaxer légèrement avec vos doigts ou à la fourchette pour que la pâte devienne homogène. Si la pâte est trop collante, ajouter une pointe d'eau.
4. Etaler la pâte sur un plan de travail fariné, épaisseur finale de 5mm environ. Faire des petits rectangle de 2cm x 7cm. Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé et y poser les biscuits.
5. Les faire cuire 10 minutes environ dans un four à 200°C.
6. Laisser refroidir et conserver dans une boîte hermétique.



Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.