

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



ELITE RESTAURATION

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 !

MINI MAG



LES PETITS
6 mois - 18 mois

JANVIER - FEVRIER 2026

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.

LES FROMAGES POUR BEBE

Au moment de la diversification alimentation 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.

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 dépassé 20g par jour. Il peut désormais goûter différents fromages coupé en tranches. Idéal pour manger avec les doigts.

MENUS DE JANVIER

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

MENUS DE FEVRIER

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