

## Purée fine de lentilles corail, potimarron et noisettes (dès 9 mois)

### ingrédients

- 150g de potimarron
- 25g de lentilles corail
- 30ml de lait de coco
- coriandre
- 1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire

1. Laver le potimarron et couper la chair en dès. Cuire à la vapeur environ 20minutes.
2. Dans une casserole, mettre 25g de lentilles corail et 3x leur volume d'eau. Ajouter une pincée de bicarbonate. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser cuir 15-20 minutes à petit frémissement.
3. Lorsqu'il est cuit et fondant, mixer le potimarron avec le lait de coco et quelques feuilles de coriandre.
4. Dans le mixeur, ajouter les lentilles corail et 1c. à soupe de poudre de noisettes. Mixer jusqu'à obtention d'une purée fine.
5. Bon appetit bébé !



## Cookies moelleux banane avoine et fruits secs (dès 9 mois)

### ingrédients

- 1 banane
- 50g de flocons d'avoine
- 20g de fruits secs

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Eplucher la banane, la couper en morceaux, puis l'écraser finement avec une fourchette pour faire une purée.
3. Ajouter 50g de flocons d'avoine dans la purée de banane et mélanger.
4. Selon les capacités de bébé et avec les morceaux et la taille des fruits couper les fruits secs en petits morceaux pour éviter tout risque d'étouffement.
5. Ajouter une petite poignée de fruits secs (environ 20g dans le mélange banane et avoine. Mélanger
6. Façonner les tas pour leur donner une jolie forme de cookies : ronds et légèrement aplatis. Plus ils épais, plus ils seront moelleux à l'intérieur !
7. Enfourner pour 15 minutes de cuisson.
9. Laissez refroidir quelques instants et bon appetit bébé !



# LES ANIMAUX TE SOUHAITENT UNE BONNE ANNÉE



# MENUS DE JANVIER

Mouliné de poulet Purée aux 3 légumes Yaourt Compote pomme	Mouliné de bœuf Purée d'épinards Petit suisse Compote pêche	Mouliné de dinde Purée de carottes Fromage blanc Compote ananas	Mouliné de veau Purée de chou fleur Petit suisse Compote fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de haricots verts Yaourt Compote de coing
2 janvier	3 janvier	4 janvier	5 janvier	6 janvier
Mouliné de dinde Purée de pommes de terre Yaourt Compote pruneaux	Mouliné de poisson blanc Purée de céleri Petit suisse Compote pomme	Mouliné de bœuf Purée de potiron Fromage blanc Compote abricot	Mouliné de poulet Purée de brocolis Petit suisse Compote banane	Mouliné de veau Purée de haricots verts Yaourt Compote cassis
9 janvier	10 janvier	11 janvier	12 janvier	13 janvier
Mouliné de poulet Purée de carottes Petit suisse Compote abricot	Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Fromage blanc Compote poire	Mouliné de veau Purée de courgettes Yaourt Compote pomme	Mouliné de bœuf Purée de chou fleur Fromage blanc Compote framboise	Mouliné de saumon Purée 3 légumes □ Petit suisse Compote coing
16 janvier	17 janvier	18 janvier	19 janvier	20 janvier
Mouliné de bœuf Purée de pommes de terre Petit suisse Compote pruneaux	Mouliné agneau Purée de carottes Yaourt Compote pomme	Mouliné de poisson blanc Purée de brocolis Petit suisse Compote poire	Mouliné de veau Purée de céleri Yaourt Compote banane	Mouliné de dinde Purée 3 légumes □ Fromage blanc Compote ananas
23 janvier	24 janvier	25 janvier	26 janvier	27 janvier
Mouliné de poulet Purée de petits pois Petit suisse nature Compote pomme	Mouliné de bœuf Purée de céleri Yaourt Compote vanille	Mouliné de veau Purée de pommes de terre Petit suisse Compote framboise	Mouliné de dinde Purée de haricots verts Fromage blanc Compote abricot	Mouliné de saumon Purée de chou fleur Yaourt nature Compote cassis
30 janvier	31 janvier	1 février	2 février	3 février

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.

# MENUS DE FEVRIER

Mouliné de bœuf Purée de potiron Yaourt nature Compote poire	Mouliné de poisson blanc Purée de haricots verts Petit suisse Compote banane	Mouliné de poulet Purée de pommes de terre Fromage blanc Compote ananas	Mouliné de saumon Purée 3 légumes □ Petit suisse Compote pomme	Mouliné de veau Purée carottes Yaourt nature Compote abricot
6 février	7 février	8 février	9 février	10 février
Mouliné de dinde Purée de petits pois Yaourt nature Compote coing	Mouliné d'agneau Purée de céleri Fromage blanc nature Compote pomme	Mouliné de saumon Purée d'épinards Petit suisse Compote abricot	Mouliné de bœuf Purée de courgettes Fromage blanc Compote fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Yaourt nature Compote banane
13 février	14 février	15 février	16 février	17 février
Mouliné de veau Purée de chou fleur Petit suisse Compote coing	Mouliné de saumon Purée de haricots verts Yaourt nature Compote pomme	Mouliné de dinde Purée de potiron Fromage blanc Compote pruneaux	Mouliné de poisson blanc Purée de brocolis Yaourt Compote fraise	Mouliné de bœuf Purée 3 légumes □ Petit suisse Compote mangue
20 février	21 février	22 février	23 février	24 février

Voici un coloriage à réaliser pour bébé

