

RECETTE ROCHERS COCO (dès 11 mois)

ingrédients

- 1 blanc d'oeuf
- 25g de noix de coco râpée
- 15g de sucre blanc ou de fleur de coco



1. On préchauffe le four à 160°C
2. Clarifier l'oeuf (en séparant le jaune du blanc). Garder que le blanc que nous allons monter en neige dans un grand bol ou un saladier. L'idéal est d'utiliser un fouet électrique.
3. Dans un bol à part, on mélange la noix de coco râpée avec le sucre.
4. Maintenant mélanger le tout délicatement pour ne pas enlever tout l'air de notre blanc d'oeuf monté en neige.
5. Lorsque l'on obtient un mélange homogène, on va déposer 6 tas de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Ils doivent être suffisamment gros pour pouvoir être bien tenus en main.
6. On enfourne pendant 20 minutes. Bien surveiller les rochers doivent être dorés et toujours moelleux à coeur.

RECETTE COMPOTE DE KAKI (dès 6 mois)

ingrédients

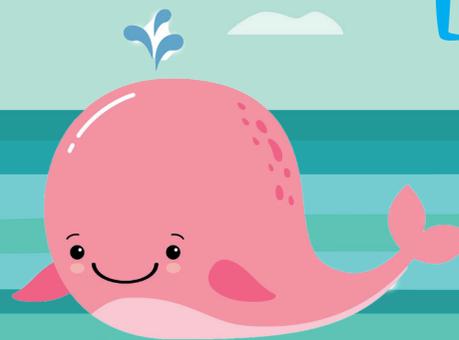
- 1 kaki mûr
- 1 petit pommé (type Golden)



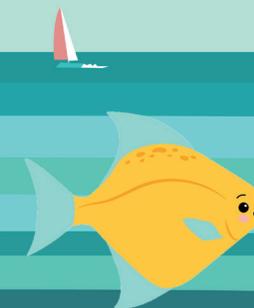
1. On lave, épluche et coupe la pomme en petits morceaux
2. On épluche le kaki et on le coupe grossièrement. On s'assure qu'il n'est pas trop astringent avant de démarrer la cuisson.
3. Faire cuire les morceaux de pomme et kaki à la vapeur pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce qui soient tendres.
4. Une fois les fruits cuits, on les place dans le mixeur.
5. Mixez les fruits jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Si besoin ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance selon les préférences de bébé.
6. Bon appétit bébé !



LES ANIMAUX DE L'OCEAN



la baleine



le poisson



la Pieuvre



l'étoile de mer



l'hippocampe



le crabe

MENUS DE MAI

Mouliné d'agneau Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée pomme	Mouliné de dinde Purée de petits pois Yaourt nature Purée de poire	Mouliné poisson blanc Purée 3 légumes Petit suisse nature bio Purée fraise	FERIE	Mouliné de boeuf Purée de chou-fleur Petit-suisse nature Purée de pruneau
28 avril	29 avril	30 avril	1 mai	2 mai
Mouliné de veau Purée 3 légumes Yaourt nature Purée fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de potiron Fromage blanc nature Purée pomme bio	Mouliné de boeuf Purée d'épinards Petit suisse nature bio Purée pruneau	FERIE	Mouliné de poulet Purée de courgettes Yaourt nature bio Purée poire
5 mai	6 mai	7 mai	8 mai	9 mai
Mouliné de dinde Purée 3 légumes Petit suisse nature bio Purée fraise	Mouliné d'agneau Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée pêche	Mouliné de veau Purée de céleri Petit-suisse nature Purée poire bio	Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Yaourt nature Purée pomme	Mouliné de poulet Purée de carottes Petit-suisse nature bio Purée banane
12 mai	13 mai	14 mai	15 mai	16 mai
Mouliné de dinde Purée de potiron Yaourt nature bio Purée pruneau	Mouliné de saumon Purée d'épinards Petit-suisse nature Purée de pêche	Mouliné de veau Purée de carottes Fromage blanc nature Purée pomme bio	Mouliné de poisson blanc Purée de chou-fleur Yaourt nature Purée fraise	Mouliné de boeuf Purée de courgettes Petit-suisse nature bio Purée poire
19 mai	20 mai	21 mai	22 mai	23 mai
Mouliné d'agneau Purée de céleri Petit suisse nature bio Purée poire	Mouliné de saumon Purée de haricots verts Fromage blanc nature Purée coing	Mouliné de poulet Purée de carottes Yaourt nature Purée pomme	FERIE	FERIE
26 mai	27 mai	28 mai	29 mai	30 mai

MENUS DE JUIN

Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Yaourt nature Purée banane	Mouliné d'agneau Purée de carottes Petit-suisse Purée poire	Mouliné de saumon Purée de haricots verts Fromage blanc nature Purée coing	Mouliné de boeuf Purée de potiron Yaourt nature bio Purée pruneau	Mouliné de poulet Purée d'épinards Petit-suisse nature bio Purée fraise
2 juin	3 juin	4 juin	5 juin	6 juin
FERIE	Mouliné dinde Purée de chou-fleur Yaourt nature bio Purée pomme	Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes Petit-suisse nature Purée banane bio	Mouliné de boeuf Purée de haricots verts Fromage blanc nature Purée poire	Mouliné d'agneau Purée de petits pois Yaourt nature Purée fraise
9 juin	10 juin	11 juin	12 juin	13 juin
Mouliné de saumon Purée de céleri Petit suisse nature bio Purée banane	Mouliné de saumon Purée de potiron Yaourt nature bio Purée pomme	Mouliné agneau Purée courgettes Fromage blanc nature Purée pruneau	Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Petit suisse nature bio Purée fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Yaourt nature Purée coing
16 juin	17 juin	18 juin	19 juin	20 juin
Mouliné de saumon Purée de potiron Yaout nature bio Purée pêche	Mouliné de boeuf Purée d'épinards Petit-suisse nature bio Purée banane	Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Fromage blanc nature Purée pomme bio	Mouliné de dinde Purée de céleri Petit-suisse nature bio Purée poire bio	Mouliné de veau Purée 3 légumes Yaourt nature Purée poire bio
23 juin	24 juin	25 juin	26 juin	27 juin
Mouliné d'agneau Purée d'épinards Petit-suisse nature Purée pomme	Mouliné de boeuf Purée de carottes Fromage blanc nature Purée pruneau	Mouliné de veau Purée de petits pois Petit-suisse nature Purée banane bio	Mouliné de dinde Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée fraise	Mouliné de saumon Purée de chou-fleur Petit-suisse nature bio Purée poire
23 juin	24 juin	25 juin	26 juin	27 juin

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.