

Velouté d'épinard à la crème et émiétté de saumon

(dès 6 mois)

ingrédients

- 120g de pousses d'épinards
- 80g de pomme de terre
- 10g de filet de saumon frais
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche



1. On épluche la pomme de terre et on la coupe en tranches.
 2. On lave les pousses d'épinards fraîches. Surtout on n'hésite pas à rincer les pousses dans plusieurs bains d'eau.
 3. On rince le saumon à l'eau froide.
 4. On fait cuire les morceaux de pomme de terre à la vapeur en même temps que les pousses d'épinard pendant 10 minutes. Lorsqu'il reste 6 minutes de cuisson, on ajoute le petit morceau de saumon (sans peau, sans arrêtes). Le saumon doit être bien cuit à la fin.
 5. Une fois cuit, on place les légumes dans un mixeur. Lorsque le velouté à la consistance souhaitée, on le place dans un petit bol dans lequel on ajoute la cuillère à soupe de crème fraîche.
 6. On émiette le saumon à part à l'aide d'une fourchette puis on le place sur le velouté.
- Bon appétit bébé !

Tapioca au lait de coco et mangue

(dès 9 mois)

ingrédients

- 25g de tapioca fin
- 20cl de lait
- 10cl de lait de coco
- 2càs de sucre
- quelques morceaux de mangue



1. Verser le lait, le lait de coco et le sucre dans une petite casserole, puis porter à frémissement à feu moyen.
2. Ajouter le tapioca fin, en remuant bien pour éviter les grumeaux.
3. Baisser légèrement le feu et laisser cuire environ 10 à 12 minutes en mélangeant très régulièrement. Le mélange va épaissir et les perles de tapioca vont devenir translucides.
4. Une fois cuit, mettre le tout dans un bol et filmer au contact à l'aide de film alimentaire. Laisser tiédir, puis réserver au frais pendant au moins 2 heures.
5. Au moment de servir, ajouter de la mangue bien mûre mixée ou en morceaux, selon l'âge de bébé.



MENUS DE SEPTEMBRE

Mouliné d'agneau Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée coing	Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Yaourt nature bio Purée poire	Mouliné de dinde Purée 3 légumes Petit suisse nature Purée fraise HVE	Mouliné de boeuf Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée pomme	Mouliné de saumon Purée de chou-fleur Petit suisse bio Purée pruneau
1 septembre	2 septembre	3 septembre	4 septembre	5 septembre
Mouliné de dinde Purée de courgettes Yaourt nature Purée coing	Mouliné de poisson blanc Purée de potiron Fromage blanc nature Purée de banane	Mouliné d'agneau Purée d'épinards Petit suisse nature Purée de poire	Mouliné de boeuf Purée chou-fleur Yaourt nature bio Purée pomme HVE	Mouliné de poulet Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée fraise
8 septembre	9 septembre	10 septembre	11 septembre	12 septembre
Mouliné de dinde Purée 3 légumes Petit suisse nature Purée pruneau	Mouliné de saumon Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée de banane	Mouliné de poulet Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée de pomme	Mouliné de veau Purée de petits pois Fromage blanc nature Purée fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Yaourt nature bio Purée poire
15 septembre	16 septembre	17 septembre	18 septembre	19 septembre
Mouliné de boeuf Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée poire	Mouliné de poisson blanc Purée d'épinards Yaourt nature Purée pomme HVE	Mouliné de veau Purée de chou-fleur Petit suisse nature bio Purée banane	Mouliné de dinde Purée de carottes Fromage blanc nature Purée fraise	Mouliné de boeuf Purée de courgettes Yaourt nature Purée coing
22 septembre	23 septembre	24 septembre	25 septembre	26 septembre
Mouliné d'agneau Purée de céleri Yaourt nature Purée pruneaux	Mouliné de saumon Purée de haricots verts Petit suisse nature bio Purée pomme	Mouliné de poulet Purée de carottes Fromage blanc nature Purée banane HVE	Mouliné de poisson blanc Purée de 3 légumes Yaourt nature bio Purée poire	Mouliné de boeuf Purée de petits pois Petit suisse nature bio Purée fraise
29 septembre	30 septembre	1 octobre	2 octobre	3 octobre

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 D'OCTOBRE

Mouliné d'agneau Purée de chou-fleur Petit suisse nature bio Purée pêche	Mouliné de saumon Purée de carottes Fromage blanc nature Purée pomme HVE	Mouliné de poulet Purée de haricots verts Yaourt nature Purée coing	Mouliné de boeuf Purée de potiron Petit suisse nature Purée poire	Mouliné de dinde Purée d'épinards Yaourt nature bio Purée fraise
6 octobre	7 octobre	8 octobre	9 octobre	10 octobre
Mouliné dinde Purée de chou fleur Yaourt nature bio Purée banane	Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes Petit suisse nature bio Purée poire	Mouliné de boeuf Purée de haricots verts Fromage blanc nature Purée pomme	Mouliné de saumon Purée de petits pois Yaourt nature bio Purée pruneau	Mouliné d'agneau Purée de céleri Petit suisse nature bio Purée pêche
13 octobre	14 octobre	15 octobre	16 octobre	17 octobre
Mouliné de poulet Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée pruneau	Mouliné de saumon Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée coing HVE	Mouliné de veau Purée d'épinards Yaourt nature Purée poire	Mouliné de dinde Purée 3 légumes Fromage blanc nature Purée fraise	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée banane
20 octobre	21 octobre	22 octobre	23 octobre	24 octobre
Mouliné de saumon Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée coing	Mouliné de boeuf Purée d'épinards Yaourt nature Purée poire	Mouliné de veau Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée fraise HVE	Mouliné de poisson blanc Purée de céleri Yaourt nature bio Purée pomme	Mouliné de veau Purée de petits pois Petit suisse nature Purée banane bio
27 octobre	28 octobre	29 octobre	30 octobre	31 octobre

FAIRE UNE EMPREINTE POUR BÉBÉ

ATELIER

- Combiner tous les ingrédients dans un bol : 100g de farine, 25g de sel, 80ml d'eau chaude.
- Faire une boule avec la pâte et l'étendre dans un couvercle de glace.
- Demander à l'enfant d'imprimer sa main ou son pied dans la pâte.
- Retirer délicatement la pâte du couvercle, la déposer sur une tôle à biscuits et la faire cuire au four à 65°C pendant 1 à 2 heures.
- Laisser refroidir. Décorer et peindre.