

SEMOULE AU LAIT

(dès 8 mois)

ingrédients

- 500ml de lait entier
- 40g de semoule fine
- 15 à 20g de sucre
- une pincée d'épices par portion (cannelle, vanille, ...)

1. Commencer par verser le lait dans la casserole et on le fait bouillir.
2. Une fois qu'on atteint le petit bouillon, on verse la semoule fine et le sucre tout en remuant, sans cesser de fouetter pendant 5 minutes.
3. La semoule fine va gonfler, si vous le souhaitez vous pouvez ajouter des épices.
4. Repartir la semoule au lait dans des récipients, et laissez refroidir à la température ambiante puis on la met au réfrigérateur pour obtenir une belle texture.
5. Bon appétit bébé !

RECETTE DE BOULETTES : poulet, céleri, pomme

(dès 10 mois)

ingrédients

- 220 filet de poulet
- 20g de céleri branche
- 25g d'oignon
- 35g de pomme grany
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- 1 filet d'huile

1. On commence par enlever le gras, puis on les coupe en très petits morceaux.
2. Vous pouvez maintenant mixer les morceaux de poulets, il faut qu'il reste un peu de texture et que ce ne soit pas parfaitement lisse.
3. Commencer par enlever les petits fils du céleri branche et couper en morceaux.
4. On épluche et on coupe la pomme en morceaux et l'oignon également.
5. Placer le tout dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte texturée et pas d'une purée.
6. Ajouter le mélange de légumes mixés avec la viande et la chapelure, puis bien mélanger avec les mains (vous pouvez également ajouter des herbes aromatiques)
7. Former des petites boulettes de manière uniforme.
8. Faire chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen, quand elle est bien chaude faire cuire les boulettes pendant 2 minutes puis baisser le feu et finir la cuisson pendant 4 minutes.
9. Laissez refroidir quelques instants et bon appétit bébé !



ELITE RESTAURATION

M I N I

LES PETITS
6 mois - 18 mois

M A G



N°62 -SEPTEMBRE - OCTOBRE 2022

L'ORCHESTRE DES ANIMAUX



MENUS DE SEPTEMBRE

Mouliné d'agneau Purée aux 3 légumes Yaourt nature Compote de poires	Mouliné de poulet Purée de courgettes Petit suisse Compote de pêches	Mouliné de dinde Purée d'épinards Fromage blanc Compote de pommes	Mouliné de veau Purée de carottes Petit suisse Compote pruneaux	Mouliné de saumon Purée de brocolis Yaourt nature Compote de pomme vanille
5 septembre	6 septembre	7 septembre	8 septembre	9 septembre
Mouliné de dinde Purée de pommes de terre Yaourt nature Compote de pêches	Mouliné de poisson blanc Purée de chou fleur Petit suisse Compote pomme fraise	Mouliné de boeuf Purée de potiron Fromage blanc Compote d'ananas	Mouliné de canard Purée de haricots verts Yaourt Compote cassis	Mouliné de poulet Purée d'épinards Petit suisse Compote pomme coings
12 septembre	13 septembre	14 septembre	15 septembre	16 septembre
Mouliné de veau Purée de céleri Yaourt nature Compote pomme framboise	Mouliné d'agneau Purée de petits pois Petits suisses Compote pomme -banane	Mouliné de dinde Purée de courgettes Yaourt Compote de mangue	Mouliné de poulet Purée au 3 légumes Fromage blanc Compote poire	Mouliné de saumon Purée de brocolis Petit suisse Compote d'abricot
19 septembre	20 septembre	21 septembre	22 septembre	23 septembre
Mouliné de poisson blanc Purée d'épinard Petit suisse Compote de pommes	Mouliné de boeuf Purée de pomme de terre Yaourt nature Compote de pêche	Mouliné de canard Purée de chou fleur Fromage blanc Compote de fraise	Mouliné de dinde Purée de carottes Petit suisse Compote pruneaux	Mouliné de poulet Purée de haricots verts Yaourt nature Compote d'ananas
26 septembre	27 septembre	28 septembre	29 septembre	30 septembre
Mouliné de dinde Purée de potiron Fromage blanc Compote vanille	Mouliné de veau Purée aux 3 légumes Petit suisse Compote cassis	Mouliné de poulet Purée de courgettes Yaourt Compote banane	Mouliné d'agneau Purée de céleri Fromage blanc Compote coings	Mouliné de saumon Purée de petits pois Yaourt Compote poire
3 octobre	4 octobre	5 octobre	6 octobre	7 octobre

MENUS D'OCTOBRE

Mouliné de boeuf Purée de carottes Yaourt nature Compote de pêches	Mouliné de poulet Purée de haricots verts Fromage blanc Compote framboise	Mouliné de poisson blanc Purée de pomme de terre Petit suisse Compote de mangue	Mouliné de canard Purée de chou fleur Yaourt nature Compote d'ananas	Mouliné de dinde Purée d'épinards Fromage blanc Compote de pommes
10 octobre	11 octobre	12 octobre	13 octobre	14 octobre
Mouliné de poulet Purée de brocolis Yaourt nature Compote de poires	Mouliné de dinde Purée de céleri Petit suisse Compote banane	Mouliné de veau Purée de potiron Fromage blanc Compote abricots	Mouliné de saumon Purée de courgettes Petit suisse Compote cassis	Mouliné d'agneau Purée aux 3 légumes Yaourt nature Compote fraise
17 octobre	18 octobre	19 octobre	20 octobre	21 octobre
Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Fromage blanc Compote pruneaux	Mouliné de boeuf Purée de chou fleur Petit suisse Compote coings	Mouliné de dinde Purée de carottes Yaourt nature Compote de pommes	Mouliné de poulet Purée de pomme de terre Fromage blanc Compote de pêches	Mouliné de canard Purée de haricots verts Yaourt nature Compote d'ananas
24 octobre	25 octobre	26 octobre	27 octobre	28 octobre
Mouliné de boeuf Purée de courgettes Petit suisse Compote cassis	FERIE 	Mouliné de veau Purée de brocolis Fromage blanc Compote pommes	Mouliné d'agneau Purée de potirons Yaourt nature Compote banane	Mouliné de saumon Purée de céleri Petit suisse Compote de poires
31 octobre	1 novembre	2 novembre	3 novembre	4 novembre

bonne rentrée

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.