

L'alimentation

Parce qu'autour de 6 mois les besoins nutritionnels du nourrisson évoluent tout comme la maturité de son système digestif, c'est à cet âge que l'on recommande de commencer la diversification alimentaire. Petit à petit, de 0 à 1 an, sa palette de goûts va se former et s'enrichir pour découvrir et apprécier légumes, fruits, protéines, mais également les différentes textures.

Vers 6 mois, en général, bébé commence à manger ses premières purées.

Vers 9 mois, on y incorpore les féculents et les protéines mixés, écrasés puis en petits morceaux.

Vers 1 an, l'enfant commence à bien se débrouiller. Il peut manger des morceaux et même essayer de manger tout seul en saisissant les aliments avec ses doigts.

Ci-dessous, je vous propose quelques recettes qui me paraissent intéressantes tant au niveau des saveurs, que des textures et également une nouvelle tendance, la Finger Food conseillée pour vos enfants vers l'âge de 1 an.

En espérant, que vous et votre enfant y prendront du plaisir, je vous souhaite de belles découvertes en famille.

Quelques idées de présentation pour les plus grands :



PARCE QUE L'ON COMMENCE D'ABORD A MANGER AVEC LES YEUX !!!

Pour les 6 mois :

Purée de brocolis à la poire

Ingrédients :

Pour 1 portion de 200 g

- 150 g de fleurettes de brocolis
- 1 poire (de type Williams)
- 1 petite noisette de beurre (dès 6 mois)



Préparation :

Rincez le brocoli et coupez-le en petits morceaux. Pelez et évidez la poire. Puis coupez-la aussi mais en plus gros morceaux. Cuisez les morceaux de brocolis et de poire « ensemble » à la vapeur 10 minutes. Mixez jusqu'à la consistance *souhaitée* pour bébé. Pour les plus grands, écrasez à la fourchette le brocoli et la poire.

Compote de fraise, pomme et poivron rouge

Ingrédients :

- 50g de poivron rouge
- 55g de pomme (Golden, environ 1 quart de pomme)
- 80g de fraises



Péparation :

Laver et éplucher la pomme. Couper la pomme en petits cubes puis cuire à la vapeur. Laver, éplucher et couper le poivron. Puis le cuire à la vapeur environ 6 minutes. Pendant ce temps, laver vos fraises. Les équeuter et les cuire 2 minutes avec le poivron et la pomme cuit. C'est terminé ! Il ne nous reste plus qu'à mixer le tout.

Autres idées :

- **Compote litchi, pomme, pamplemousse**
- **Courge lait de coco**
- **Carotte à l'orange**
- **Patate douce, endives**

Pour les 9 mois :

Purée verte riz-mâche

Ingrédients :

- 30 g de riz
- 15 g de mâche
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de sel.



Préparation :

Lavez bien le riz puis cuisez-le 25 min dans une casserole d'eau légèrement salée. Lavez soigneusement la mâche pour la débarrasser des petits grains de sable. Jetez-la dans la casserole du riz 3 min avant la fin de la cuisson. Egouttez et mixez le tout en purée fine. Ajoutez le beurre, mélangez et servez chaud.

Purée pour bébé à l'avocat, poulet et pomme de terre

Ingrédients :

Pour 2 portions :

- 1 avocat
- 100 g de blanc de poulet
- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 2 cuillères à café de lait



Préparation :

Faites cuire les pommes de terre et le poulet à la vapeur pendant 25-30 minutes. Disposez les aliments cuits, l'avocat cru et le lait dans un bol mixeur et mixez jusqu'à obtention d'une purée lisse.

Autres idées :

- Carottes, riz et cumin
- Poivron rouge, riz
- Poivron jaune, courgette, riz
- Carottes, orange, banane

Pour les 1 an :

Flans de carottes au lait de coco

Ingrédients :

- 1 grosse carotte (environ 125g)
- 50mL de lait de coco
- 1 œuf

Préparation

Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles. Cuire les carottes à la vapeur (environ 15-20 minutes). Pendant la cuisson des carottes, préchauffer le four à 180°C. Mixer les carottes avec le lait de coco. Ajouter l'œuf et mélanger. Verser la préparation dans des moules. Enfourner pour environ 15 minutes. Les flans sont cuits quand ils commencent à dorer.



Galettes de courgette faciles

Ingrédients :

[Pour 10 galettes](#)

- 250 grammes de courgette
- 1 œuf
- 2 à 4 cuillères à soupe de farine
- 25 gr de gruyère râpé ou de parmesan
- Sel, huile d'olive



Préparation :

Laver, essuyer et couper les extrémités de la courgette. La râper puis la laisser dégorger dans une passoire une dizaine de minutes. Dans un saladier, battre l'œuf. Ajouter la courgette râpée et mélanger. Ajouter le gruyère et une pincée de sel. Mélanger. Tamiser dessus la farine et mélanger à nouveau. Commencez par mettre 2 cuillères puis en ajouter si besoin. Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Former des boules de préparation et les écraser dans la poêle avec une spatule. Cuire des deux côtés quelques minutes. Déposer sur un papier absorbant pour retirer l'excès de graisses.

Autres idées :

- **Frites de polenta et jambon**
- **Compote fraise ou ananas, basilic ou menthe**