

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE À PARTIR DE 4-6 MOIS :

- *** Allaitement partiel ou lait 2^{ème} âge.
- *** Introduction des légumes cuits en purée fine en 1^{er}. Les légumes de saison en février pour démarrer : artichaut, brocoli, carottes, courge butternut, courge musquée, épinards, panais, potimarron...
- *** Après les légumes, introduction des fruits cuits en compote fine. En février, commencer par : banane, coings, poires, pommes...
- *** Matières grasses : ½ cc d'huile végétale, une noisette de beurre, ½ cc de crème fraîche.



Pour réussir les débuts de la diversification alimentaire, proposez toujours les nouveaux aliments un à un. N'hésitez pas à faire goûter à nouveau si la 1^{ère} fois n'est pas passée. Et bien sûr, gardez le repas comme un moment de plaisir et d'échanges.

Biocoop est partenaire de l'association **Ecolo crèche** qui œuvre depuis près de 10 ans pour améliorer la qualité de vie en crèche. Le projet « Pour une alimentation bio et locale à la crèche » a pour objectifs la sensibilisation des professionnels, des parents et des enfants ainsi que l'approvisionnement des crèches en produits bio et locaux.

Plus d'informations sur www.ecolo-creche.fr

Pour faire un don à l'association Ecolo crèche, rendez-vous à cette adresse : <https://www.helloasso.com/associations/ecolo-creche>



+ DE 500 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE, LISTE COMPLÈTE SUR WWW.BIOCOOP.FR

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez le service clients au : **0 800 807 102**
www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Service à appel
gratuit



Imprimé sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris
Création: ICOM, Les Hauts de Vilaine - Photos: Nicolas Leser, Fotolia, Foodcollection - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 5217935221 Châteaubourg CEDEX, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 01/2018



ÉVEILLER BÉBÉ AU GOÛT
TOUT EN BIO !



RECETTES SIMPLES
POUR DÉMARRER
LA DIVERSIFICATION
VERS 4-6 MOIS



PETITE PURÉE CAROTTES & PANAIS BIO

POUR 4 À 6 PORTIONS DE PURÉE

PRÉPARATION : 20 min.

CUISSON : 10 min.



INGRÉDIENTS

- 200 g de carottes
- 200 g de panais

À partir de 6 mois :

- 1 cc d'huile Quintessens bébé bio par portion.

1. Laver et éplucher les carottes et les panais. Couper en morceaux et cuire 15 min au cuit-vapeur (ou dans une casserole d'eau bouillante non salée).
2. Mixer avec une partie de l'eau de cuisson selon la consistance souhaitée (à l'aide d'un blender ou d'un mixer à soupe).
3. À partir de 6 mois, ajouter 1 cc d'huile Quintessens bébé bio ou colza (ou une noisette de beurre pour varier). Servir tiède une portion adaptée à l'âge et à l'appétit de bébé.

La purée peut aussi être congelée pour les parents pressés.

DOUCE COMPOTE POMMES & POIRES

POUR 2 PORTIONS DE COMPOTE

PRÉPARATION : 10 min.

CUISSON : 10 min.



1. Laver, éplucher et couper les fruits en morceaux.

INGRÉDIENTS

- 2 pommes (Fuji, Idared)
- 2 poires Conférence bien mûres

2. Cuire les fruits à la casserole avec 3 cs d'eau environ 10 min. Arrêter la cuisson lorsque les morceaux de fruits sont fondants puis laisser tiédir.

3. Mixer puis servir une portion adaptée à l'âge et à l'appétit de bébé.

ÉVEILLER LES PAPILLES DE BÉBÉ PAS À PAS...

LA PRÉPARATION :

Choisissez des fruits et légumes bio et de saison, riches en goûts et en vitamines ! Préparez-les rapidement après achat pour préserver leurs qualités nutritionnelles.

LA CUISSON :

Privilégiez les cuissons douces : vapeur, robot cuiseur adapté. Pour une cuisson à l'eau bouillante, délayez les purées avec l'eau de cuisson. Pour les premières purées et compotes, mixez finement pour éviter les morceaux.

LES SAVEURS :

Pas de sel pour la cuisson des aliments. Introduisez les nouvelles saveurs une à une.

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE À PARTIR DE 6-12 MOIS :

- » Allaitement partiel ou lait 2^{ème} âge.
- » Légumes : en purée fine puis mixés plus grossièrement. En février : artichaut, brocoli, carottes, céleri rave, chou-fleur, courge butternut, courge musquée, épinards, panais, patate douce, poireau, potimarron...
- » Fruits cuits en compote fine puis avec morceaux. En février : ananas, banane, coings, mandarine, orange, poires, pommes.
- » Matières grasses : 1 cc d'huile végétale, une noisette de beurre, 1 cc de crème fraîche.
- » Produits laitiers : yaourt, petit suisse ou fromage blanc non sucrés, fromages frais de vache, brebis ou de chèvre mélangés dans les purées.
- » Viande blanche, poisson maigre, œuf : cuit et mélangé aux purées, de 10 g/jour à 8 mois à 30 g/jour à 12 mois.
- » Produits céréaliers : céréales infantiles, pain, riz, millet, semoule de maïs avec les légumes...



La diversification se poursuit : proposez de nouvelles saveurs, une à une. N'hésitez pas à faire goûter plusieurs fois. Adaptez la texture (purée fine > légumes mixés > morceaux). Et bien sûr, gardez le repas comme un moment de plaisir et d'échanges.

Biocoop est partenaire de l'association **Ecolo crèche** qui œuvre depuis près de 10 ans pour améliorer la qualité de vie en crèche. Le projet « Pour une alimentation bio et locale à la crèche » a pour objectifs la sensibilisation des professionnels, des parents et des enfants ainsi que l'approvisionnement des crèches en produits bio et locaux.

Plus d'informations sur www.ecolo-creche.fr

Pour faire un don à l'association Ecolo crèche, rendez-vous à cette adresse : <https://www.helloasso.com/associations/ecolo-creche>



+ DE 500 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE, LISTE COMPLÈTE SUR WWW.BIOCOOP.FR

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez le service clients au : **0 800 807 102**

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Service & appel
gratuits



Imprimé sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris
Création: ICOM, Les Hauts de Vilaine - Photos: Nicolas Leser, Fotolia, Foodcollection - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 5217935221 Châteaubourg CEDEX, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 01/2018



BÉBÉ À LA DÉCOUVERTE DU BIO !



RECETTES SIMPLES
ET GOURMANDES
POUR LES 6-12 MOIS



PURÉE DE POMMES DE TERRE, ÉPINARDS ET RICOTTA

POUR 2 À 3 PORTIONS DE PURÉE

PRÉPARATION : 10 min.

CUISSON : 10 min.



INGRÉDIENTS

- 100 g de pommes de terre
- 200 g d'épinards frais
- 4 cc de ricotta

1. Éplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux. Laver les épinards à l'eau, égoutter puis ôter les queues.
2. Cuire à l'eau bouillante ou au cuit-vapeur les pommes de terre 2 min puis ajouter les épinards pour 8 min supplémentaires.
3. Une fois les légumes cuits, mixer en ajoutant de l'eau de cuisson si besoin. Ajouter la ricotta puis mélanger. Servir tiède des portions adaptées à l'âge et à l'appétit de bébé.

Alternative sans protéines de lait de vache ni lactose :
remplacer la ricotta par une préparation crémeuse végétale au riz.

À partir de 8 mois, introduisez 2 cc de viande hachée ou poisson ou ½ œuf par jour.

COMPOTE

POTIMARRON/POMMES

LÉGÈREMENT VANILLÉE

POUR 2 PORTIONS DE COMPOTE

PRÉPARATION : 10 min.

CUISSON : 25 min.



1. Eplucher et couper le potimarron en petits morceaux. Laver, peler et couper les pommes en cubes.

INGRÉDIENTS

- 200 g de potimarron
- 2 pommes (Fuji, Idared)
- $\frac{1}{4}$ de gousse de vanille
- 1 cc de jus de citron pressé

2. Cuire les morceaux de potimarron et de pommes avec la vanille, à la vapeur pendant 25 min, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

3. Égoutter, ôter la vanille puis ajouter le jus de citron, mixer. Servir à température ambiante des portions adaptées à l'âge et à l'appétit de bébé.

RÉGALER LES PAPILLES DE BÉBÉ PAS À PAS...

LA PRÉPARATION :

Choisissez des aliments bio et des fruits & légumes de saison, riches en goûts et en nutriments ! Préparez-les rapidement après achat pour préserver leurs qualités nutritionnelles.

LA CUISSON :

Privilégiez les cuissons douces : à la vapeur, robot cuiseur adapté. Pour une cuisson à l'eau bouillante, délayez les purées avec l'eau de cuisson. Pas de fritures. Une fois que bébé a ses premières dents, changez progressivement la texture des purées de légumes : mixés grossièrement, moulinsés. Conservez des morceaux dans les compotes de fruits cuits.

LES SAVEURS :

Pas de sel pour la cuisson. Relevez le goût de vos préparations en introduisant progressivement des aromates ou des épices douces. Une petite pincée de cumin, curcuma ou cannelle, une cuillère à café d'herbes de Provence ou $\frac{1}{4}$ de gousse de vanille infusée dans l'eau de cuisson.

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE À PARTIR DE 12 MOIS :

- *** Allaitement partiel ou lait de croissance.
- *** Tous les légumes, cuits puis crus.
- *** Tous les fruits, cuits puis crus (fruits exotiques à introduire en dernier)
- *** Matières grasses : 1 cc d'huile végétale (varier les huiles), une noix de beurre, 1 cc de crème fraîche.
- *** Produits laitiers : yaourt, petit suisse, fromage blanc non sucrés et en petite quantité, fromages frais de vache, brebis ou chèvre, fromages à pâte cuite (gruyère, emmental) râpés puis à croquer.
- *** Viande, poisson, œuf : tous, en petite quantité.
- *** Féculents : tous les produits céréaliers puis les légumes secs.



Bébé a bien grandi. Il est prêt à manger comme un grand ! Poursuivez la diversification en suivant la saison, proposez des produits céréaliers différents, variez les matières grasses. Associez bébé au repas de la famille pour en faire un moment de plaisir et d'échanges !

Biocoop est partenaire de l'association **Ecolo crèche** qui œuvre depuis près de 10 ans pour améliorer la qualité de vie en crèche. Le projet « Pour une alimentation bio et locale à la crèche » a pour objectifs la sensibilisation des professionnels, des parents et des enfants ainsi que l'approvisionnement des crèches en produits bio et locaux.

Plus d'informations sur www.ecolo-creche.fr

Pour faire un don à l'association Ecolo crèche, rendez-vous à cette adresse : <https://www.helloasso.com/associations/ecolo-creche>



+ DE 500 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE, LISTE COMPLÈTE SUR WWW.BIOCOOP.FR

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez le service clients au : **0 800 807 102**
www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Service & appel
gratuits



Imprimé sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris
Création: ICOM, Les Hauts de Vilaine - Photos: Nicolas Leser, Fotolia, Foodcollection - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 5217935221 Châteaubourg CEDEX, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 01/2018



BÉBÉ DEVIENT UN GASTRONOME
DU BIO !



RECETTES
SAVOUREUSES ET
GOÛTEUSES POUR
LES 12-36 MOIS



DUO DE LENTILLES CORAIL & RIZ AUX ÉPICES, ÉMIETTÉ DE CABILLAUD

POUR 2 PORTIONS DE 200G

PRÉPARATION : 10 min.

CUISSON : 25 min.



INGRÉDIENTS

- 100 g de lentilles corail
- 10 cl de lait de coco
- ½ oignon
- 1 pointe de curry
- 30 cl d'eau
- 2 cs d'huile d'olive
- 50 g de riz ½ complet
- 50 g de poisson blanc (cabillaud, lieu noir)

1. Peler et émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu doux et faire revenir l'oignon avec le curry 5 min.
2. Verser les lentilles corail, le lait de coco et l'eau. Faire cuire à couvert pendant 15 min.
3. Cuire le riz à part dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée et le poisson à la vapeur.
4. Servir le poisson émietté avec le riz et la purée de lentilles.

VERS UNE ALIMENTATION DE GRAND !

LA PRÉPARATION :

Choisissez des aliments de qualité, bio et de saison ! Préparez-les rapidement après achat pour conserver un maximum de leurs qualités nutritionnelles.

LA CUISSON :

Plusieurs types de cuisson s'offrent à vous : dans une casserole d'eau, à la vapeur ou dans une poêle avec un filet d'huile adaptée (olive ou tournesol). Pour conserver les vitamines des fruits et légumes, privilégiez les cuissons douces. Plus besoin de tout mixer : bébé est assez grand pour mâcher des morceaux. Démarrez petit à petit les fruits crus coupés finement (à partir de 18 mois), puis les légumes crus en fonction de votre enfant.

MES 1^{ÈRES} CRÊPES ET LEUR COMPOTÉE DE FRUITS

POUR 10 À 15 AUMÔNIÈRES (À PARTIR DE 18 MOIS)

PRÉPARATION : 20 min.

CUISSON : 40 min.



INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé T65
- 3 œufs
- 3 cs de sucre de canne
- 50 g de beurre fondu
- 60 cl de lait
- 1 mangue, 3 pommes (Fuji, Idared)
- 2 cc de jus de citron
- 1 cc de cannelle

1. Verser la farine dans un bol et former un puits. Incorporer les œufs entiers, ajouter le sucre et le beurre fondu puis mélanger avec un fouet. Verser le lait progressivement jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Faire reposer la pâte.
2. Préparer la compotée de fruits : éplucher et couper les pommes en petits morceaux. Déposer dans une casserole, arroser de jus de citron. Ajouter la cannelle puis faire cuire à couvert 15 min. Éplucher puis couper la mangue en dés et continuer la cuisson 10 min avec les pommes. Retirer du feu.
3. Faire cuire les crêpes dans une poêle beurrée légèrement. Répartir la compotée de fruits sur les crêpes puis former des aumônières.

Alternative pour des crêpes sans gluten ni lactose :
remplacer la farine de blé par 150 g de farine de riz et 150 g d'amidon de maïs, le lait par une boisson végétale riz.

LES SAVEURS :

Une petite pincée de sel suffit pour la cuisson des aliments. Pour relever le goût de vos préparations et faire découvrir de nouvelles saveurs à bébé, préférez des épices et aromates : cumin, curcuma, curry, herbes de Provence, cannelle, vanille...