



Le saviez-vous ?

Il n'est pas nécessaire de mixer les pâtes, le riz, le boulghour, la semoule, etc. pour être consommés par les bébés. Veillez à un choix judicieux du féculent selon sa taille, sa forme (ex : préférez les petites pâtes étoiles aux pâtes vermicelles) et sa consistance (ex : privilégiez le riz collant au riz long grain). Si vous mixez ces féculents et obtenez une texture adaptée, ils peuvent figurer au menu des nourrissons de moins de 6 mois qui ont une alimentation diversifiée.



Astuce : Proposez un légume « riche » en eau en association au féculent tel que la courgette, la tomate, l'aubergine, le concombre... afin d'éviter une texture trop « sèche » du repas.

La recette du sarrasin sauté à l'indienne⁸ ravira les papilles des nourrissons accueillis dans votre structure. Voici deux autres recettes à tester sans plus tarder.



Le saviez-vous ?

Lorsque vous cuisez des légumes à l'eau, il est préférable de « partir » d'eau bouillante plutôt que d'eau froide, comme indiqué dans la recette de semoule au chou doré. Le légume est alors saisi, ce qui diminue les pertes nutritionnelles. Limiter le volume d'eau permet également de réduire cette diffusion des vitamines dans l'eau de cuisson.

Semoule au chou doré

Pour 1 enfant

Âge : vers 8 à 10 mois

Ingrédients

- 35 à 40g crus de semoule de couscous précuit
- 750ml d'eau fraîche du robinet pour la cuisson des légumes
- 100ml d'eau fraîche du robinet pour la cuisson de la semoule
- 150g crus de chou blanc
- ¼ de gousse d'ail
- ½ cuillère à café de curcuma
- Facultatif : une pointe de couteau de gingembre en poudre

Préparation

10 minutes

cuisson 10 minutes

- Mettre environ 750ml d'eau fraîche du robinet dans une casserole, y ajouter le curcuma, remuer afin de répartir l'épice dans l'eau et porter à ébullition.
- Rincer le chou blanc, le couper grossièrement et le plonger dans l'eau bouillante aromatisée au curcuma.
- Éplucher et rincer l'ail, puis l'ajouter à la cuisson du chou blanc.
- Cuire le tout à feu moyen pendant environ 10 minutes.
- Pendant la cuisson, préparer la semoule : verser dans une assiette contenant la semoule, les 100ml d'eau préalablement bouillie. Laisser reposer 5 minutes afin de permettre à la semoule de gonfler.
- Lorsque la cuisson du chou est terminée, égoutter le légume et mixer finement le chou doré et l'ail, puis incorporer le gingembre.
- Mélanger le chou et la semoule de couscous pour obtenir un repas homogène. Vers 10 à 12 mois, écraser le légume en un grumeleux épais. A partir d'un an, séparer le chou de la semoule dans l'assiette.