

RECETTE COUP DE COEUR DE L'ÉQUIPE (CAROLINE)



GALETTES DE LÉGUMES de Bébé mange seul

Ingredients

- 2 tasses de légumes râpés ou vraiment petits (pour cette fois-ci : 1 patate, 2 petites carottes, 2 boulettes d'épinards, 1/4 de tasse de chou-fleur en mini mini morceaux)
- 1/2 tasse de farine au choix (cette fois-ci : 1/4 blanche et 1/4 sarrasin)
- 3 oeufs
- Épices au choix (cette fois-ci : ail et basilic)
- Corps gras pour la poêle

ALERTE À L' ALLERGÈNE!
CETTE RECETTE CONTIENT DES
OEUF ET DU BLÉ.

Directions

1. Faire bouillir les légumes râpés dans un peu d'eau environ 5-10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient très mous.
2. Bien égoutter dans un tamis, presser pour faire sortir l'eau.
3. Laisser tiédir les légumes quelques minutes.
4. Bien mélanger légumes, oeufs, épices et farine.
5. Faire chauffer un corps gras dans une poêle anti-adhésive.
6. Cuire en petites galette d'environ 2-3 c. soupe dans une poêle très chaude. Environ 1 minute du premier côté et 30-45 secondes du deuxième. Assurez-vous que le premier côté se tient bien avant de la retourner.
7. Laisser tiédir pour bébé.

<https://bebemangeseul.com/2015/03/23/galettes-de-legumes/>

RECETTE COUP DE COEUR DE L'ÉQUIPE (LETHICIA)



PAIN AUX BANANES

de Petites mains, grande assiette

Ingrédients

- 250 ml Farine tout usage
- 250 ml Céréales pour bébé à l'avoine
- 60 ml Flocons d'avoine
- 10 ml Poudre à pâte (Magic Powder)
- 2,50 ml Soda à pâte (aussi nommé Petite Vache)
- 100 g Beurre non-salé ramolli
- 2 Oeufs
- 60 ml Lait
- 2 Bananes en purée
- 5 ml Vanille

Directions

1. Mélanger à l'aide d'une cuillère de bois : la farine, les céréales de bébé, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le soda à pâte.
2. Ajouter le beurre, les œufs, la vanille, le lait et les bananes et bien mélanger.
3. Verser dans un moule de format rectangulaire (moule à pain) dans lequel vous aurez préalablement tapissé du papier parchemin. Laisser dépasser les rebords du papier parchemin pour faciliter la sortie du pain aux bananes.
4. Cuire 40 minutes dans un four préchauffé à 375 F ou jusqu'à ce qu'une fourchette piquée en ressorte propre.
5. Servir avec du yogourt ou tel quel.

<https://byebyepurees.com/les-recettes/pain-aux-bananes/>

À NOTER:

LE PAIN AUX BANANES PEUT ÊTRE OFFERT DÈS 6 MOIS. IL EST POSSIBLE DE LE FAIRE GRILLER UN PEU AU GRILLE-PAIN POUR LE RENDRE MOINS COLLANT.

LES FRAMBOISES ENTIÈRES SONT HABITUELLEMENT BIEN MANIPULÉES VERS 9 MOIS (CERTAINS BÉBÉS SERONT CAPABLES AVANT). ON PEUT ÉCRASER LES FRAMBOISES SUR LE PAIN AUX BANANES POUR FACILITER LA MANIPULATION SI BÉBÉ ÉPROUVE DES DIFFICULTÉS.

RECETTE COUP DE COEUR DE L'ÉQUIPE (CATHERINE)



BOULES D'ÉNERGIE DÉJEUNER

Recette maison de Catherine

Ingrédients

- Un sachet de gruau rapide nature.
- Une tasse de céréales pour bébés.
- Un sachet de compote de pomme (90 grammes) ou votre recette maison.
- 2 cueillères à table de chanvre ou de chia.
- Quelques flocons de noix de coco rapée non sucrée.

Directions

1. Mélanger le gruau, les céréales, la compote et vos graines.
2. Former des petites boules que vos bébés pourront tenir dans leur mains.
3. Rouler ces dernières dans la noix de coco.
4. Servir les boules d'énergie avec un fruit en accompagnement.

À NOTER:
SI LA CONSISTANCE DE VOTRE MÉLANGE EST TROP LIQUIDE, RAJOUTEZ DES CÉRÉALES

RECETTE COUP DE COEUR DE L'ÉQUIPE (ALIONA)



MOUSSE-TOFU, DATTES, BANANE ET BEURRE D'AMANDE

de Bébé à faim

Ingrédients

- 1/2 tasse de dattes séchées, dénoyautées
- 2 c.à soupe d'eau
- 1 et 1/2 banane bien mûre, écrasée à la fourchette
- 300g de tofu soyeux mou, nature
- 1/3 tasse de beurre d'amande

Directions

1. Dans un bol moyen allant au micro-ondes, déposer les dattes et l'eau. Cuire 45 secondes ou jusqu'à ce que les dattes soient molles.
2. Déposer les dattes, la banane, le tofu et le beurre d'amande dans le bol du mélangeur ou du petit robot culinaire. Réduire en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Servir au petit-déjeuner, en collation ou pour dessert.

3.

VARIANTE POUR LE PETIT-DÉJEUNER

Pour bébé, ajouter des céréales pour bébés enrichies de fer. Pour la famille, ajouter des céréales de type muesli et des rondelles de bananes.

VARIANTE POUR LE DESSERT

Pour la famille, ajouter des noix concassées et de la noix de coco.

À NOTER:

LORSQUE LA MOUSSE EST RÉALISÉE AU MÉLANGEUR ET NON AU ROBOT CULINAIRE, LA TEXTURE EST PLUS LIQUIDE.

RECETTE COUP DE COEUR DES PETITS

De: _____

Ingrédients:

Directions: