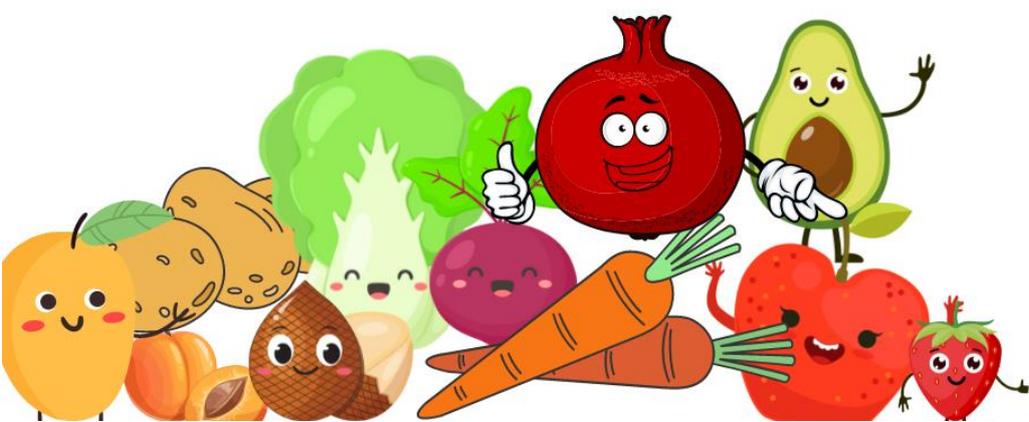




48 RECETTES
À DÉCOUVRIR

DELICIEUX REPAS

LA MAGIE DES KIDS



Introduction :

Les repas pour bébé sont une étape importante dans le développement nutritionnel et gustatif de l'enfant. Ils permettent d'introduire de nouveaux aliments et saveurs, tout en fournissant les nutriments nécessaires à une croissance saine. Il est important de choisir des aliments sains et de varier les options pour encourager un rapport positif à l'alimentation. Les bébés peuvent commencer à explorer des aliments solides à partir de 6 mois, tout en continuant à recevoir le lait maternel ou de formula. Les repas pour bébé sont un moment de découverte pour les petits et leurs parents.

LA MAGIE DES KIDS vous propose 48 recettes de repas pour votre cher et tendre enfant.

Les meilleurs aliments pour un bébé sont :

- Le lait maternel ou un lait pour bébé formulé (jusqu'à l'âge d'un an)
- Des purées de légumes et de fruits ([10 recettes](#))
- Du blé, du riz, des pâtes et du pain ([10 recettes](#))
- Des céréales pour bébé ([10 recettes](#))
- De la viande maigre, du poisson et des œufs ([8 recettes](#))
- Des yaourts et fromages pour bébé. ([10 recettes](#))

Voici 10 recettes de purées de légumes et de fruits.

1. [Purée de carottes et pommes de terre](#)
2. [Purée de courge et patates douces](#)
3. [Purée de brocoli et pêches](#)
4. [Purée de haricots verts et pommes](#)
5. [Purée de courgettes et avocats](#)
6. [Purée de potiron et bananes](#)
7. [Purée de poireaux et épinards](#)
8. [Purée de patates douces et poires](#)
9. [Purée de carottes et bananes](#)
10. [Purée de petits pois et pommes de terre.](#)

Purée de carottes et pommes de terre :

- 4 carottes pelées et coupées en morceaux
- 2 pommes de terre pelées et coupées en morceaux
- 1/2 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire les carottes et les pommes de terre dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Égouttez l'eau et ajoutez le beurre.
3. Mixez les légumes jusqu'à obtention d'une purée lisse.
4. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau ou de beurre selon les besoins.
5. Servez la purée bien chaude.

Purée de courge et patates douces :

- 1 courge butternut pelée et coupée en morceaux
- 2 patates douces pelées et coupées en morceaux
- 1/2 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif)

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire la courge et les patates douces dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Égouttez l'eau et ajoutez le beurre si désiré.
3. Mixez les légumes jusqu'à obtention d'une purée lisse.
4. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
5. Servez la purée bien chaude.

Purée de brocoli et pêches :

- 1 tête de brocoli coupée en petits morceaux
- 2 pêches mûres pelées et coupées en morceaux
- 1/4 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif)

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire le brocoli dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajoutez les pêches et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Égouttez l'eau et ajoutez le beurre si désiré.
4. Mixez les légumes et les fruits jusqu'à obtention d'une purée lisse.
5. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
6. Servez la purée bien chaude.

Purée de haricots verts et pommes :

- 1 tasse d'haricots verts équeutés
- 2 pommes pelées et coupées en morceaux
- 1/4 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif)

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire les haricots verts dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez les pommes et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Égouttez l'eau et ajoutez le beurre si désiré.
4. Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse.
5. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
6. Servez la purée bien chaude.

Purée de courgettes et avocats :

- 2 courgettes coupées en morceaux
- 1 avocat mûr
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (facultatif)

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Égouttez l'eau et ajoutez l'avocat.
3. Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse.
4. Ajoutez le jus de citron si désiré.
5. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
6. Servez la purée bien chaude.

Purée de potiron et bananes :

- 1 tasse de potiron coupé en petits morceaux
- 1 banane pelée et coupée en morceaux
- 1/4 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif)

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire le potiron dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajoutez la banane et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Égouttez l'eau et ajoutez le beurre si désiré.
4. Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse.
5. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
6. Servez la purée bien chaude.

Purée de poireaux et épinards :

- 2 poireaux coupés en morceaux
- 2 tasses d'épinards frais
- 1/4 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif)

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire les poireaux dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Égouttez l'eau et ajoutez le beurre si désiré.
4. Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse.
5. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
6. Servez la purée bien chaude.

Purée de patates douces et poires :

- 2 patates douces pelées et coupées en morceaux
- 2 poires pelées et coupées en morceaux
- 1/4 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif)

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire les patates douces dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Ajoutez les poires et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Égouttez l'eau et ajoutez le beurre si désiré.
4. Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse.
5. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
6. Servez la purée bien chaude.

Purée de carottes et bananes :

- 2 carottes pelées et coupées en morceaux
- 1 banane pelée et coupée en morceaux
- 1/4 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif)

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire les carottes dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Ajoutez la banane et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Égouttez l'eau et ajoutez le beurre si désiré.
4. Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse.
5. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
6. Servez la purée bien chaude.

Purée de petits pois et pommes de terre :

- 1 tasse de petits pois frais ou congelés
- 2 pommes de terre pelées et coupées en morceaux
- 1/4 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de beurre (facultatif)

Instructions :

1. Dans une casserole, faites cuire les pommes de terre dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Ajoutez les petits pois et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Égouttez l'eau et ajoutez le beurre si désiré.
4. Mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse.
5. Vérifiez la température et ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
6. Servez la purée bien chaude.

Voici 10 recettes avec du blé, du riz, des pâtes et du pain

1. [Soupe de pâtes et blé](#)
2. [Ragoût de riz et de légumes](#)
3. [Purée de pommes de terre et de blé](#)
4. [Purée de pâtes et de viande](#)
5. [Omelette aux légumes et au fromage](#)
6. [Purée de pain et de légumes](#)
7. [Soupe de riz et de légumes](#)
8. [Purée de pâtes et de légumes](#)
9. [Purée de riz et de légumes](#)
10. [Purée de pain et de viande](#)

Soupe de pâtes et de blé :

- Pâtes (50 g)
- Blé tendre (50 g)
- Légumes (carottes, brocolis, poireaux, etc.) coupés en petits dés (100 g)
- Eau (1,5 L)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner la soupe de pâtes et de blé :

1. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole avec du sel.
2. Ajouter les pâtes et le blé tendre dans l'eau bouillante.
3. Faire bouillir pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les pâtes et le blé soient tendres.
4. Ajouter les dés de légumes dans la casserole et poursuivre la cuisson pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Éteindre le feu et mixer le tout pour faire une soupe homogène pour bébé.
6. Vérifier la température avant de servir et ajouter plus de sel si nécessaire.

Ragoût de riz et de légumes :

- Riz (50 g)
- Légumes (carottes, brocolis, poireaux, etc.) coupés en petits dés (100 g)
- Eau (1 L)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner le ragoût de riz et de légumes :

1. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole avec du sel.
2. Ajouter le riz et les dés de légumes dans la casserole d'eau bouillante.
3. Faire bouillir pendant 18 à 20 minutes jusqu'à ce que le riz et les légumes soient tendres.
4. Éteindre le feu et mixer le tout pour faire une purée homogène pour bébé.
5. Vérifier la température avant de servir et ajouter plus de sel si nécessaire.

Purée de pommes de terre et de blé :

- Pommes de terre (150 g)
- Blé tendre (50 g)
- Eau (1 L)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner la purée de pommes de terre et de blé :

1. Laver les pommes de terre et les couper en petits morceaux.
2. Mettre les pommes de terre et le blé tendre dans une casserole avec de l'eau et du sel.
3. Faire bouillir pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre et le blé soient tendres.
4. Éteindre le feu et égoutter l'eau.
5. Écraser les pommes de terre et le blé tendre avec une fourchette ou un presse-purée jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et formant une purée homogène pour bébé.
6. Vérifier la température avant de servir et ajouter plus de sel si nécessaire.

Purée de pâtes et de viande :

- Pâtes (50 g)
- Viande hachée (porc, boeuf, poulet, etc.) (50 g)
- Eau (1 L)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner la purée de pâtes et de viande :

1. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole avec du sel.
2. Ajouter les pâtes dans l'eau bouillante et les faire cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Pendant ce temps, faire revenir la viande hachée dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
4. Éteindre le feu et égoutter les pâtes.
5. Mixer les pâtes et la viande hachée ensemble jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et formant une purée homogène pour bébé.
6. Vérifier la température avant de servir et ajouter plus de sel si nécessaire.

Omelette aux légumes et au fromage :

- 2 oeufs
- Légumes (carottes, brocolis, courgettes, etc.) coupés en petits dés (50 g)
- Fromage râpé (30 g)
- Huile d'olive (1 cuillère à soupe)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner l'omelette aux légumes et au fromage :

1. Dans un bol, battre les oeufs avec le sel.
2. Dans une poêle, faire revenir les dés de légumes dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter les oeufs battus à la poêle et remuer délicatement pour bien répartir les légumes.
4. Couvrir la poêle et laisser cuire à feu moyen pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'omelette soit presque cuite.
5. Saupoudrer le fromage râpé sur la moitié de l'omelette.
6. Plier l'omelette en deux pour envelopper le fromage.
7. Laisser cuire encore pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
8. Découper l'omelette en petits morceaux pour bébé et servir tiède.

Purée de pain et de légumes :

- Pain rassis coupé en petits morceaux (50 g)
- Légumes (carottes, courgettes, brocolis, etc.) coupés en petits dés (50 g)
- Eau (1 L)
- Huile d'olive (1 cuillère à soupe)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner la purée de pain et de légumes :

1. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole avec du sel.
2. Ajouter les dés de légumes dans l'eau bouillante et les faire cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter les morceaux de pain dans la casserole et laisser cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient mous.
4. Égoutter les légumes et le pain et les mettre dans un mixeur.
5. Ajouter de l'huile d'olive et mixer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et formant une purée homogène pour bébé.
6. Vérifier la température avant de servir et ajouter plus de sel si nécessaire.

Soupe de riz et de légumes :

- Riz blanc (50 g)
- Légumes (carottes, courgettes, brocolis, etc.) coupés en petits dés (50 g)
- Bouillon de poulet (1 L)
- Huile d'olive (1 cuillère à soupe)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner la soupe de riz et de légumes :

1. Dans une casserole, faire revenir les dés de légumes dans de l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes.
2. Ajouter le bouillon de poulet et le riz dans la casserole et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.
3. Écraser les légumes et le riz avec un fouet ou un mixeur jusqu'à ce qu'ils forment une soupe homogène pour bébé.
4. Vérifier la température avant de servir et ajouter plus de sel si nécessaire.

Purée de pâtes et de légumes :

- Pâtes courtes (50 g)
- Légumes (carottes, courgettes, brocolis, etc.) coupés en petits dés (50 g)
- Eau (1 L)
- Huile d'olive (1 cuillère à soupe)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner la purée de pâtes et de légumes :

1. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole avec du sel.
2. Ajouter les pâtes dans l'eau bouillante et les faire cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajouter les dés de légumes dans la casserole et laisser cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Égoutter les pâtes et les légumes et les mettre dans un mixeur.
5. Ajouter de l'huile d'olive et mixer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et formant une purée homogène pour bébé.
6. Vérifier la température avant de servir et ajouter plus de sel si nécessaire.

Purée de riz et de légumes :

- Riz blanc (50 g)
- Légumes (carottes, courgettes, brocolis, etc.) coupés en petits dés (50 g)
- Eau (1 L)
- Huile d'olive (1 cuillère à soupe)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner la purée de riz et de légumes :

1. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole avec du sel.
2. Ajouter le riz dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 18 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Pendant que le riz cuit, faire revenir les dés de légumes dans de l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes.
4. Égoutter le riz et le mettre dans un mixeur.
5. Ajouter les légumes revenus et mixer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et formant une purée homogène pour bébé.
6. Vérifier la température avant de servir et ajouter plus de sel si nécessaire.

Purée de pain et de viande :

- Pain blanc (50 g)
- Viande hachée (porc, poulet, boeuf, etc.) (50 g)
- Eau (1/2 L)
- Huile d'olive (1 cuillère à soupe)
- Oignons hachés (1 petit)
- Sel (au goût)

Voici les étapes pour cuisiner la purée de pain et de viande :

1. Mettre le pain à tremper dans l'eau pendant 10 minutes.
2. Dans une poêle, faire revenir les oignons hachés dans de l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajouter la viande hachée et la faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
4. Égoutter le pain et le mettre dans un mixeur.
5. Ajouter les oignons et la viande revenus et mixer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et formant une purée homogène pour bébé.
6. Vérifier la température avant de servir et ajouter plus de sel si nécessaire.

Voici 10 idées de repas pour bébé à base de céréales:

1. [Purée de pommes de terre avec du riz brun](#)
2. [Bouillie d'avoine aux fruits rouges](#)
3. [Purée de carottes avec du quinoa](#)
4. [Gratin de courgettes et semoule de blé dur](#)
5. [Purée de patates douces et sarrasin](#)
6. [Purée de brocolis et riz brun](#)
7. [Oatmeal aux bananes et aux noix](#)
8. [Purée de légumes avec du millet](#)
9. [Soupe de légumes avec des épeautres](#)
10. [Risotto de courge butternut et de riz brun.](#)

Purée de pommes de terre avec du riz brun :

Ingrédients:

- 2 pommes de terre moyennes
- 1/4 tasse de riz brun
- 1/2 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de lait maternel ou de lait en poudre pour bébé

Instructions:

1. Peler et couper les pommes de terre en petits dés.
2. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y ajouter les dés de pommes de terre et le riz brun.
3. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Égoutter l'excès d'eau et écraser les pommes de terre et le riz avec un presse-purée ou un mélangeur jusqu'à ce qu'ils soient lisses.
5. Ajouter le lait maternel ou le lait en poudre pour bébé et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance souhaitée.
6. Servir tiède.

Bouillie d'avoine aux fruits rouges :

Ingrédients:

- 1/2 tasse d'avoine
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles, etc.)
- 1 cuillère à soupe de lait maternel ou de lait en poudre pour bébé

Instructions:

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition.
2. Ajouter l'avoine et mélanger.
3. Baisser le feu et couvrir. Laisser cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'avoine soit tendre.
4. Ajouter les fruits rouges et continuer à mélanger.
5. Éteindre le feu et ajouter le lait maternel ou le lait en poudre pour bébé. Mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
6. Servir tiède.

Purée de carottes avec du quinoa :

Ingrédients:

- 2 carottes
- 1/4 tasse de quinoa
- 1 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de lait maternel ou de lait en poudre pour bébé

Instructions:

1. Peler et couper les carottes en petits dés.
2. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y ajouter les dés de carottes et le quinoa.
3. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et le quinoa soit cuit.
4. Égoutter l'excès d'eau et écraser les carottes et le quinoa avec un presse-purée ou un mélangeur jusqu'à ce qu'ils soient lisses.
5. Ajouter le lait maternel ou le lait en poudre pour bébé et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance souhaitée.
6. Servir tiède.

Gratin de courgettes et de semoule de blé dur :

Ingrédients:

- 2 courgettes
- 1/2 tasse de semoule de blé dur
- 1 tasse de lait maternel ou de lait en poudre pour bébé
- 1 cuillère à soupe de fromage râpé
- 1 pincée de sel

Instructions:

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Peler et couper les courgettes en petits dés.
3. Faire bouillir une grande casserole d'eau et y ajouter la semoule de blé dur et les dés de courgettes.
4. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la semoule de blé dur soit tendre et les courgettes soient cuites.
5. Égoutter l'excès d'eau et ajouter le lait maternel ou le lait en poudre pour bébé, le fromage râpé et la pincée de sel. Mélanger.
6. Verser le mélange dans un plat à gratin et enfourner pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
7. Servir tiède.

Purée de patates douces et de sarrasin :

Ingrédients:

- 2 patates douces
- 1/4 tasse de sarrasin
- 1 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de lait maternel ou de lait en poudre pour bébé

Instructions:

1. Peler et couper les patates douces en petits dés.
2. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y ajouter les dés de patates douces et le sarrasin.
3. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et le sarrasin soit cuit.
4. Égoutter l'excès d'eau et écraser les patates douces et le sarrasin avec un presse-purée ou un mélangeur jusqu'à ce qu'ils soient lisses.
5. Ajouter le lait maternel ou le lait en poudre pour bébé et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance souhaitée.
6. Servir tiède.

Purée de brocolis et de riz brun :

Ingrédients:

- 1 tête de brocoli
- 1/2 tasse de riz brun
- 2 tasses d'eau
- 1 cuillère à soupe de lait maternel ou de lait en poudre pour bébé

Instructions:

1. Couper la tête de brocoli en petits bouquets.
2. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y ajouter le brocoli et le riz brun.
3. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et le riz brun soit cuit.
4. Égoutter l'excès d'eau et écraser le brocoli et le riz brun avec un presse-purée ou un mélangeur jusqu'à ce qu'ils soient lisses.
5. Ajouter le lait maternel ou le lait en poudre pour bébé et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance souhaitée.
6. Servir tiède.

Oatmeal aux bananes et aux noix :

Ingrédients:

- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse d'eau
- 1 banane mûre, écrasée
- 1 cuillère à soupe de noix hachées (noisettes, amandes, etc.)
- 1 cuillère à soupe de lait maternel ou de lait en poudre pour bébé (facultatif)

Instructions:

1. Dans une casserole, faire bouillir l'eau.
2. Ajouter les flocons d'avoine et baisser le feu.
3. Ajouter la banane écrasée et les noix hachées à l'avoine.
4. Cuire à feu doux pendant environ 5 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que l'avoine soit tendre et la consistance souhaitée.
5. Si nécessaire, ajouter du lait maternel ou du lait en poudre pour bébé pour adoucir la consistance.
6. Servir tiède.

Purée de légumes avec du millet :

Ingrédients:

- 1 tasse de légumes coupés en petits morceaux (carottes, courgettes, pommes de terre, etc.)
- 1/2 tasse de millet
- 2 tasses d'eau
- 1 cuillère à soupe de lait maternel ou de lait en poudre pour bébé (facultatif)

Instructions:

1. Dans une casserole, faire bouillir l'eau.
2. Ajouter les légumes coupés et le millet à l'eau bouillante.
3. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le millet soit cuit, environ 20 minutes.
4. Égoutter l'excès d'eau et écraser les légumes et le millet avec un presse-purée ou un mélangeur jusqu'à ce qu'ils soient lisses.
5. Si nécessaire, ajouter du lait maternel ou du lait en poudre pour bébé pour adoucir la consistance.
6. Servir tiède.

Soupe de légumes avec de l'épeautre :

Ingrédients:

- 1 tasse de légumes coupés en petits morceaux (carottes, courgettes, pommes de terre, etc.)
- 1/2 tasse de grains d'épeautre
- 4 tasses d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (facultatif)
- sel et poivre (facultatif)

Instructions:

1. Dans une casserole, faire bouillir l'eau.
2. Ajouter les légumes coupés et les grains d'épeautre à l'eau bouillante.
3. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et l'épeautre soit cuit, environ 20 minutes.
4. Si désiré, ajouter de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
5. Écraser les légumes et l'épeautre avec un presse-purée ou un mélangeur jusqu'à ce qu'ils soient lisses.
6. Servir tiède.

Risotto de courge butternut et de riz brun :

Ingrédients:

- 1 tasse de courge butternut pelée et coupée en petits dés
- 1 tasse de riz brun
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 oignon finement haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre (facultatif)

Instructions:

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon haché et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré, environ 5 minutes.
3. Ajouter le riz brun et remuer jusqu'à ce qu'il soit enrobé d'huile, environ 2 minutes.
4. Ajouter la courge butternut et le bouillon de légumes, puis porter à ébullition.
5. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre et le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
6. Si désiré, ajouter du sel et du poivre.
7. Écraser le risotto avec un presse-purée ou un mélangeur jusqu'à ce qu'il soit lisse pour bébé.
8. Servir tiède.

Voici 8 recettes avec de la viande maigre, du poisson et des œufs

1. [Purée de viande hachée et de légumes](#)
2. [Omelette aux épinards et aux légumes](#)
3. [Boulettes de viande maigre et de riz brun](#)
4. [Soupe de poisson et de légumes](#)
5. [Purée de poulet et de courgettes](#)
6. [Oeufs brouillés aux épinards et aux champignons](#)
7. [Steaks de poisson grillés et légumes vapeur](#)
8. [Pâtes au saumon et aux petits pois.](#)

Purée de viande hachée et de légumes :

Ingrédients:

- 100g de viande hachée maigre (porc, veau, boeuf)
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 branche de céleri

Instructions:

1. Faire bouillir la pomme de terre, la carotte et la branche de céleri jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Égoutter les légumes et les écraser jusqu'à obtenir une purée.
3. Dans une poêle, faire dorer la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
4. Ajouter la viande hachée aux légumes écrasés et mélanger bien.
5. Servir tiède ou refroidir avant de servir.

Omelette aux épinards et aux légumes :

Ingrédients:

- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à soupe d'épinards hachés
- 1 petite carotte coupée en petits dés
- 1 petite courgette coupée en petits dés

Instructions:

1. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait.
2. Ajouter les épinards hachés, la carotte et la courgette coupées en petits dés.
3. Dans une poêle, faire cuire l'omelette à feu moyen en utilisant un peu d'huile ou de beurre pour éviter que l'omelette ne colle.
4. Retourner l'omelette à mi-cuisson et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés.
5. Couper l'omelette en morceaux adaptés à l'âge et à la taille de la bouche de votre bébé et servir tiède.

Boulettes de viande maigre et de riz brun :

Ingrédients:

- 100g de viande hachée maigre (porc, veau, boeuf)
- 50g de riz brun cuit
- 1 petite carotte râpée
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger la viande hachée, le riz brun cuit, la carotte râpée, le persil haché et la chapelure.
2. Former des boulettes de la taille d'une noix avec la viande et le riz.
3. Dans une poêle, faire dorer les boulettes dans l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de tous les côtés.
4. Servir tiède avec une purée de légumes ou des légumes vapeur.

Soupe de poisson et de légumes :

Ingrédients:

- 150g de filet de poisson blanc
- 1 pomme de terre coupée en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 1 petit oignon coupé en dés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 1 litre de bouillon de poulet ou de légumes

Instructions:

1. Dans une casserole, faire cuire l'oignon dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter la pomme de terre, la carotte, la branche de céleri et le bouillon. Porter à ébullition.
3. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajouter le filet de poisson et continuer à faire cuire à feu doux pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
5. Écraser les légumes et le poisson jusqu'à obtenir une consistance adaptée à l'âge et à la taille de la bouche de votre bébé.
6. Servir tiède ou refroidir avant de servir.

Purée de poulet et de courgettes :

Ingrédients:

- 100g de poulet cuit et découpé en petits morceaux
- 1 courgette coupée en dés
- 1 petite pomme de terre coupée en dés
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1/2 tasse de lait

Instructions:

1. Dans une casserole, faire cuire la courgette, la pomme de terre et le poulet dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Égoutter les légumes et le poulet et les placer dans un bol.
3. Ajouter le beurre et le lait et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
4. Vérifier la température avant de servir à votre bébé.

Oeufs brouillés aux épinards et aux champignons :

Ingrédients:

- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de lait
- 1 petite poignée d'épinards frais
- 4 champignons coupés en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions:

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajouter les champignons et les épinards et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Dans un bol, battre les oeufs avec le lait.
4. Ajouter les oeufs battus à la poêle avec les champignons et les épinards et brouiller jusqu'à ce que les oeufs soient cuits.
5. Écraser ou couper les oeufs en petits morceaux pour les adapter à l'âge et à la taille de la bouche de votre bébé.
6. Vérifier la température avant de servir à votre bébé.

Steaks de poisson grillés et légumes vapeur :

Ingrédients:

- 100g de filet de poisson blanc
- 1 carotte coupée en dés
- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions:

1. Dans une casserole, faire cuire les carottes et le brocoli à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajouter les steaks de poisson à la poêle et faire cuire pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit et doré.
4. Écraser ou couper les légumes et le poisson en petits morceaux pour les adapter à l'âge et à la taille de la bouche de votre bébé.
5. Vérifier la température avant de servir à votre bébé.

Pâtes au saumon et aux petits pois :

Ingrédients:

- 50g de pâtes
- 50g de saumon cuit
- 50g de petits pois frais ou congelés
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche ou de lait

Instructions:

1. Dans une casserole, faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant ce temps, dans une autre casserole, faire cuire les petits pois à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Écraser le saumon en purée.
4. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les mélanger avec la purée de saumon et les petits pois.
5. Ajouter la crème fraîche ou le lait pour une texture plus crémeuse.
6. Écraser ou couper en petits morceaux pour les adapter à l'âge et à la taille de la bouche de votre bébé.
7. Vérifier la température avant de servir à votre bébé.

Voici 10 recettes avec des yaourts et fromages pour bébé.

1. [Purée de pommes de terre avec yaourt et fromage râpé](#)
2. [Banane mixée avec yaourt et fromage frais](#)
3. [Purée de brocoli avec yaourt et fromage fondu](#)
4. [Omelette aux légumes avec fromage râpé](#)
5. [Purée de courgettes avec yaourt et fromage blanc](#)
6. [Galettes de riz avec fromage fondu](#)
7. [Purée de carottes avec fromage blanc et yaourt](#)
8. [Porridge d'avoine avec yaourt et fromage blanc](#)
9. [Purée de pommes avec fromage blanc et yaourt](#)
10. [Pâtes avec fromage fondu et yaourt.](#)

Purée de pommes de terre avec yaourt et fromage râpé :

Ingrédients:

- 4 pommes de terre
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé

Instructions:

1. Éplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux.
2. Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Égoutter les pommes de terre et les passer au presse-purée.
4. Ajouter le yaourt et le fromage râpé à la purée de pommes de terre et bien mélanger.
5. Réchauffer la purée si nécessaire et servir.

Banane mixée avec yaourt et fromage frais :

Ingrédients:

- 1 banane mûre
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 2 cuillères à soupe de fromage frais

Instructions:

1. Éplucher la banane et la couper en morceaux.
2. Les mettre dans un mixeur ou un moulin à légumes.
3. Ajouter le yaourt et le fromage frais à la banane.
4. Mixer jusqu'à obtenir une purée lisse.
5. Réchauffer la purée si nécessaire et servir.

Purée de brocoli avec yaourt et fromage fondu :

Ingrédients:

- 1 tête de brocoli
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 2 cuillères à soupe de fromage fondu

Instructions:

1. Couper le brocoli en petits bouquets et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Égoutter les brocolis et les passer au presse-purée.
3. Ajouter le yaourt et le fromage fondu à la purée de brocoli et bien mélanger.
4. Réchauffer la purée si nécessaire et servir.

Omelette aux légumes avec fromage râpé :

Ingrédients:

- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de légumes hachés (carottes, courgettes, brocoli, etc.)
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé

Instructions:

1. Dans un bol, fouetter les oeufs avec les légumes hachés.
2. Verser le mélange dans une poêle chaude huilée et cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré.
3. Ajouter le fromage râpé sur une moitié de l'omelette.
4. Plier l'omelette en deux pour envelopper le fromage.
5. Continuer à cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que l'omelette soit dorée des deux côtés.
6. Couper en morceaux et servir.

Purée de courgettes avec yaourt et fromage blanc :

Ingrédients:

- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc

Instructions:

1. Éplucher et couper les courgettes en petits morceaux.
2. Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Égoutter les courgettes et les passer au presse-purée.
4. Ajouter le yaourt et le fromage blanc à la purée de courgettes et bien mélanger.
5. Réchauffer la purée si nécessaire et servir.

Galettes de riz avec fromage fondu :

Ingrédients:

- 1 tasse de riz cuit
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de fromage fondu

Instructions:

1. Dans un bol, mélanger le riz cuit, les oeufs et le fromage fondu.
2. Former des petites galettes de la taille d'une cuillère à soupe à partir du mélange.
3. Dans une poêle chaude huilée, cuire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
4. Servir chaud.

Purée de carottes avec fromage blanc et yaourt :

Ingrédients:

- 4 carottes
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc

Instructions:

1. Éplucher et couper les carottes en petits morceaux.
2. Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Égoutter les carottes et les passer au presse-purée.
4. Ajouter le yaourt et le fromage blanc à la purée de carottes et bien mélanger.
5. Réchauffer la purée si nécessaire et servir.

Porridge d'avoine avec yaourt et fromage blanc :

Ingrédients:

- 1 tasse d'avoine
- 2 tasses de lait
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc

Instructions:

1. Dans une casserole, mélanger l'avoine et le lait et porter à ébullition.
2. Baisser le feu et laisser mijoter pendant environ 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'avoine soit tendre.
3. Retirer du feu et ajouter le yaourt et le fromage blanc, en mélangeant bien.
4. Si nécessaire, ajouter plus de lait pour obtenir la consistance désirée.
5. Servir chaud.

Purée de pommes avec fromage blanc et yaourt :

Ingrédients:

- 4 pommes pelées et coupées en petits morceaux
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc

Instructions:

1. Faire cuire les morceaux de pomme à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Égoutter les pommes et les passer au presse-purée.
3. Ajouter le yaourt et le fromage blanc à la purée de pommes et bien mélanger.
4. Réchauffer la purée si nécessaire et servir.

Pâtes avec fromage fondu et yaourt :

Ingrédients:

- 1 tasse de pâtes
- 1 tasse de lait
- 2 cuillères à soupe de fromage fondu
- 2 cuillères à soupe de yaourt

Instructions:

1. Cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Égoutter les pâtes et les retourner dans la casserole.
3. Ajouter le lait, le fromage fondu et le yaourt aux pâtes et bien mélanger.
4. Réchauffer les pâtes si nécessaire et servir.



Les repas pour bébé sont une étape importante dans le développement nutritionnel et gustatif de l'enfant. Ils permettent d'introduire de nouveaux aliments et saveurs, tout en fournissant les nutriments nécessaires à une croissance saine. Il est important de choisir des aliments sains et de varier les options pour encourager un rapport positif à l'alimentation. Les bébés peuvent commencer à explorer des aliments solides à partir de 6 mois, tout en continuant à recevoir le lait maternel ou de formula. Les repas pour bébé sont un moment de découverte pour les petits et leurs parents.

LA MAGIE DES KIDS vous propose 48 recettes de repas complets et variés.

LA MAGIE DES KIDS

