



Mes recettes d'Automne pour Bébé

Diversification 4/6
mois

A propos de la diversification alimentaire

A quoi ça sert ?

La diversification a trois intérêts : Introduire des allergènes potentiels petit à petit et en petite quantité pour favoriser l'induction de la tolérance alimentaire, diversifier les goûts et apporter du plaisir. En aucun cas, il ne s'agit de couvrir les besoins nutritionnels du bébé, rôle rempli exclusivement par le lait infantile.

Le lait reste indispensable

Le lait doit rester la base de l'alimentation de votre enfant. Donnez-lui au moins 500 ml de lait par jour. Puis, progressivement, supprimez un biberon ou une tétée, puis deux.

Quand commencer ?

Il est recommandé de commencer la diversification, c'est-à-dire introduire des aliments autres que le lait, entre 4 et 6 mois : jamais avant 4 mois révolus, mais pas au-delà de 6 mois révolus.

Allaitement

Le PNNS indique qu'il est possible de débiter la diversification à partir de 5 mois révolus.



Par quoi commencer ?

Commencez par les légumes puis, introduisez les fruits. Il est recommandé de faire goûter le même fruit ou légume deux jours de suite à bébé afin d'identifier plus facilement toute allergie alimentaire.

Côté préparation, les légumes doivent être mixés finement, cuits à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel.

N'hésitez pas à les introduire au repas du midi, en complément du lait. Donnez-les à votre bébé au biberon ou à la petite cuillère.

Fruits & Légumes de saison

Attention : Ces fruits et légumes ne sont pas forcément adaptés à chaque âge. Renseignez-vous bien auprès de votre pédiatre avant de donner un aliment à votre enfant.

Les fruits et légumes d'octobre

Côté légumes : Blette, betterave, brocoli, carotte, rutabaga, chou, citrouille, courge, céleri, épinard, fenouil, laitue, maïs, oignon, panais, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, potimarron, radis, topinambour, cèpe, champignon de Paris...

Côté fruits : Avocat, banane, châtaigne, citron, coing, figue, tomate, raisin, prune, pomme, poire, papaye, noix, noisette, groseille, kaki, kiwi, mandarine, mûre, nêfle, noix de coco...

Les fruits et légumes de novembre

Côté légumes : Carotte, chou, courge, céleri, endive, potiron, potimarron, épinard, cèpe, champignon de Paris, topinambour, pomme de terre, rutabaga, poireau, panais, mâche, fenouil, radis...

Côté fruits : Ananas, banane, avocat, citron, clémentine, grenade, kaki, mandarine, noix, orange, papaye, pomme, poire, châtaigne, datte, pamplemousse...

Les fruits et légumes de décembre

Côté légumes : Chou, citrouille, courge, céleri, mâche, oignon, poireau, pomme de terre, betterave, igname, salade chicorée, carotte, échalote, champignon...

Côté fruits : Clémentine, datte, kiwi, mandarine, orange, noix, poire, pomme, pamplemousse, ananas, avocat, grenade, kiwi, litchi, marron, orange, papaye, citron...



Recettes salées

Purée de carotte – 4 mois

Ingrédients:

- 200g de carotte Bio
- Eau

Préparation :

Lavez et épluchez les carottes puis, coupez-les en rondelles. Faites cuire à la vapeur 25 minutes environ. Mixez afin d'obtenir une purée lisse.



cuisinez-pour-bebe.fr



femina.fr

Velouté de maïs – 5 mois

Ingrédients:

- 300 g de maïs cuit et égoutté
- 20 g de beurre
- 20 cL de lait
- 40 cL d'eau

Préparation :

Rincez le maïs. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole. Faites chauffer le maïs 10 min. Mixez et filtrez. Sur feux doux, incorporez le lait puis, le beurre. Laissez chauffer 2 min.

Recettes salées

Purée courge, carotte et cannelle – 6 mois

Ingrédients:

- 1/3 de courge butternut
 - 1 carotte
 - 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation :

Nettoyez, épluchez et coupez en petit morceau les différents légumes. Faire cuire à la vapeur pendant 20 min. Ajoutez une pincée de cannelle et 1 cc. d'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtenir une purée lisse.



mumpreneurslife.com



bledina.com

Purée chou-fleur, pomme de terre – 6 mois

Ingrédients:

- 110 g de pomme de terre
- 110 g de chou-fleur
- Origan, Persil
- Huile végétale

Préparation :

Lavez, épluchez et coupez le chou-fleur et la pomme de terre. Lavez les herbes aromatiques. Faites cuire le tout à la vapeur 15 minutes environ. Lorsque les morceaux sont tendres, mixez et ajoutez un filet d'huile.

Desserts

Compote de pomme – 4 mois

Ingrédients:

- 3 belles pommes
- Eau

Préparation :

Pelez les pommes, enlevez les pépins et coupez-les en petits morceaux. Faites chauffer les pommes avec 3 cs d'eau dans une casserole. Laissez compoter à feu doux pendant 10 minutes. Mixez pour obtenir une compote bien lisse.



cuisineaz.com



cubesetpetitspois.fr

Compote de coing – 4 mois

Ingrédients:

- 1 coing (90 g environ)
- Eau

Préparation :

Pelez le coing, enlevez les pépins et coupez-le en petits morceaux. Faites-le chauffer dans une casserole avec de l'eau à hauteur. Laissez cuire à feu doux pendant 12 à 15 minutes. Mixez.

Desserts

Purée de pomme, orange – 6 mois

Ingrédients:

- 100g de pomme
- 50 g d'orange

Préparation :

Pelez les pommes, enlevez les pépins et coupez-les en petits morceaux. Récupérez les suprêmes d'orange. Faites cuire dans une casserole avec un peu d'eau. Dès que les fruits sont bien tendres, mixez et passez au tamis.



bledina.com



cuisine-de-bebe.com

Purée poire, banane et cannelle – 6 mois

Ingrédients:

- 50 g de banane
- 70 g de poire
- 1 cc de cannelle

Préparation :

Lavez, épluchez et coupez les fruits. Cuisez-les à la vapeur : 15 mi, pour la poire et 5 min pour la banane. Ajoutez la cannelle. Mixez.