



# Idées recettes

rapides et savoureuses  
pour bébés et bambins



Recette pour bébé et bambin

# Gruau d'une nuit aux fruits tropicaux



6



15 minutes



6 heures et plus



Notre purée de fruits tropicaux est une compote qui fera assurément voyager les papilles de bambin! Vos petits vont adorer cette douce purée exotique qui contient des bananes, des mangues et de l'ananas. Une belle manière de découvrir ces fruits, surtout que la banane contient du manganèse, un minéral important qui contribue au bon fonctionnement des réactions chimiques de l'organisme et qui aide aussi à la formation des os. Servie en gruaux au déjeuner ou en collation, notre purée est un pur délice!

## INGRÉDIENTS

- 6 x 59 ml de purée de fruits tropicaux La Mère Poule décongelée
- 1/3 tasse de gruaux
- 1/3 tasse de yogourt nature



## INSTRUCTIONS

1. Moudre légèrement le gruaux au moulin ou au robot culinaire
2. Combiner avec le yogourt et la compote
3. Transférer dans des petits bols, couvrir d'une pellicule au choix et réfrigérer 6 heures avant de servir

## Recette bébé

# Biscuits aux carottes et aux pommes



12



10 minutes



12 minutes

Notre purée aux carottes biologiques s'élève au rang des classiques! Un choix judicieux, car la carotte regorge de bêta-carotène, un allié qui répond aux besoins en vitamine A, première de classe qui favorise la croissance des os, le bon fonctionnement du système immunitaire et qui améliore la vision dans l'obscurité. Pour cette recette santé de biscuits aux carottes et aux pommes, on ajoute notre purée de pommes, donc le seul ingrédient est... des pommes biologiques! Pas de sucre ajouté ni d'agent de conservation. Nos purées sont faites à partir de pommes entières, pelure incluse. Pourquoi? Parce que garder la pelure, c'est aussi conserver plus de fibres solubles. Ce type de fibres aide à gérer le taux de sucre et de cholestérol sanguin, une nette valeur ajoutée.

Santé!

## INGRÉDIENTS

- 3 x 59 ml de purée de carottes La Mère Poule décongelée
- 3 x 59 ml de purée de pommes La Mère Poule décongelée
- ½ tasse de farine tout usage
- ½ tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à table de sirop d'érable ou de cassonade
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de cannelle

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs
3. Ajouter le sirop, la purée de carottes, la purée de pommes et bien mélanger
4. Tapiser une plaque à biscuits de papier parchemin
5. Déposer la pâte sur la plaque par grosses cuillerées à table à intervalles réguliers de 1 po
6. Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés
7. Retirer la plaque du four et laisser refroidir légèrement, puis retirer les biscuits de la plaque et laisser refroidir sur les grilles



Recette bébé

# Macaroni au poulet cacciatore



6



10 minutes



15 minutes

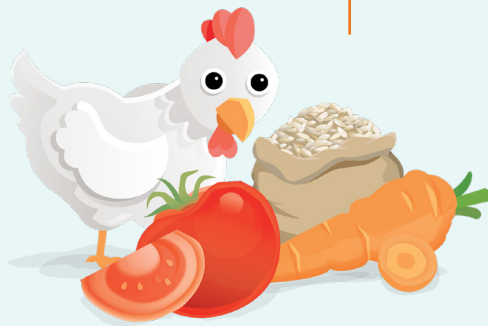
La sauce savoureuse de notre purée texturée de poulet cacciatore permet de faire découvrir les bienfaits de la tomate, excellente source de bêta-carotène, qui contribue à la croissance des os et au bon fonctionnement du système immunitaire. Une belle manière d'introduire le goût des fines herbes dans l'alimentation de bébé. Combiné à de délicieux macaronis, c'est un succès garanti!

## INGRÉDIENTS

- 4 x 118 ml de poulet cacciatore La Mère Poule décongelé
- 1 tasse de macaronis cuits
- Fromage parmesan râpé (optionnel)

## INSTRUCTIONS

1. Cuire le macaroni et réserver
2. Chauffer le poulet cacciatore et incorporer au macaroni cuit et bien mélanger
3. Garnir de fromage parmesan, si désiré.



## Recette bambin

# Mini-coquilles au porc et aux légumes du jardin



6



10 minutes



15 minutes



Notre purée lisse de porc est savoureuse et nutritive! Elle regorge de fer, un minéral qui joue un rôle clé dans l'alimentation et la croissance de bébé. Le fer permet de fabriquer l'ATP (adénosine triphosphate), qui aide le corps à produire l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement. Un carburant essentiel, en quelque sorte!

Quant à elle, notre purée lisse et biologique de légumes du jardin est un mélange unique et savoureux qui combine les bienfaits nutritionnels de trois joueurs étoiles : le brocoli, la carotte et le chou-fleur. Ne vous laissez pas berner par la couleur du chou-fleur : ses valeurs nutritives ne sont pas beiges! Elle représente une bonne source de potassium, un minéral qui permet la transmission de l'influx nerveux et la contraction des muscles comme le cœur.

Intégrées à notre recette rapide de mini-coquilles, elles seront très appréciées de vos tout-petits!

## INGRÉDIENTS

- 6 x 59 ml de purée de porc La Mère Poule décongelée
- 3 x 59 ml de purée de légumes du jardin La Mère Poule décongelée
- 75 ml de sauce tomate
- 1 tasse de pâtes mini-coquilles cuites
- ½ c. à thé d'herbes italiennes séchées (optionnel)

## INSTRUCTIONS

1. Cuire les coquilles et réserver
2. Chauffer la sauce tomates, la purée de porc et la purée de légumes
3. Incorporer aux mini-coquilles cuites, ajouter les herbes italiennes, bien mélanger et servir

**Pour du contenu pertinent sur  
l'alimentation de bébé, suivez-nous  
sur nos plateformes**

[lamerepoule.ca](http://lamerepoule.ca)

---

 [@lamerepoule.motherhen](https://www.facebook.com/lamerepoule.motherhen)

 [@lamerepoule.ca](https://www.instagram.com/lamerepoule.ca)

