

# Pancakes à la poire et aux noisettes

*[Pour 10 pancakes]*

## ↪ Ingrédients :

- ✦ 1 poire conférence mûre
- ✦ 10 noisettes décortiquées
- ✦ 1 œuf
- ✦ 2 cs de farine
- ✦ 2 cs de noisettes en poudre

## ↪ Préparation :

- ✦ Lavez, épluchez et épépinez la poire, puis coupez-la en petits morceaux
- ✦ Cuire les morceaux de poire dans une casserole avec un fond d'eau ou à la vapeur pendant 15 minutes
- ✦ Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, les morceaux de poire doivent être bien fondants
- ✦ Mixez la poire avec les 10 noisettes
- ✦ Dans un saladier mélangez l'œuf, la farine, la poudre de noisettes et ajoutez la préparation poire-noisettes
- ✦ Ajoutez un peu de matière grasse sur une crêpière (beurre ou huile) et disposez des cuillères à soupe de pâte afin d'obtenir plusieurs pancakes
- ✦ Laissez cuire à feu moyen quelques secondes de chaque côté

**Dégustez** ☐

---

# Pancakes à la banane et à la clémentine

*[Pour 10 pancakes]*

## ↪ Ingrédients :

- ✦ 1 banane
- ✦ 1 clémentine
- ✦ 1 œuf
- ✦ 3 cs de farine
- ✦ 1 cs d'amandes en poudre

## ↪ Préparation :

- ✦ Epluchez la banane et coupez la clémentine
- ✦ Dans votre mixeur, ajoutez le jus de la clémentine puis tous les autres ingrédients
- ✦ Mixez la préparation, vous obtiendrez une pâte
- ✦ Ajoutez un peu de matière grasse sur une crêpière (beurre ou huile) et disposez des cuillères à soupe de pâte afin d'obtenir plusieurs pancakes
- ✦ Laissez cuire à feu moyen quelques secondes de chaque côté

Dégustez ☐

---

# Bricks de poulet au fromage qui sourit et galettes de

# Légumes

## ↪ Ingrédients :

Pour les galettes de légumes (environ 5/6) :

- ✦ 1 panais
- ✦ 2 topinambours
- ✦ 2 carottes
- ✦ 1 oeuf
- ✦ 1 cs de farine (bio si possible)

Pour les bricks :

- ✦ Une feuille de brick
- ✦ Une portion de vache qui rit
- ✦ 30g de poulet (proportion à adapter suivant l'âge de bébé)

## ↪ Préparation :

- ✦ Lavez et pelez les légumes
- ✦ Les râper façon « carottes râpées » ou les émincer finement
- ✦ Les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes
- ✦ Une fois les légumes cuits, les mélanger dans un saladier avec la farine et l'œuf
- ✦ Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre et répartissez la préparation à plusieurs endroits sous forme de galettes
- ✦ Laissez cuire à feu doux, pendant environ 10 minutes
- ✦ Cuire le poulet à la vapeur pendant 20 minutes
- ✦ Coupez-le en dès, ou mixez-le (suivant les préférences de bébé)
- ✦ Coupez la feuille de brick en deux
- ✦ Disposez en bas de chaque feuille, une demie portion de vache qui rit et environ 15g de poulet, puis utilisez la technique du pliage « classique »

✦ Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre et faites cuire à feu doux les deux bricks

**Dégustez** ☐

---

## Petits morceaux de banane et crème de coco

*[Pour 1 portion]*

### ↪ Ingrédients :

- ✦ 1 banane bien mûre
- ✦ 1 cc de crème de coco

### ↪ Préparation :

- ✦ Epluchez la banane
- ✦ La couper en petits morceaux (vous pouvez également l'écraser à la fourchette ou la mixer)
- ✦ Ajoutez la crème de coco

**Dégustez** ☐

---

## Fish & chips pour bébé

### ↪ Ingrédients :

- ✦ 1 patate douce

- ✦ 1/2 courge butternut
- ✦ 30g de cabillaud (proportion à adapter suivant l'âge de bébé)

Pour la panure du cabillaud :

- ✦ 1 cs de farine
- ✦ 1 oeuf battu
- ✦ 1 cs de chapelure fine

## » Préparation :

- ✦ Lavez et pelez la courge et la patate douce
- ✦ Les couper façon « frites »
- ✦ Placez-les dans un saladier ou un sac de congélation avec une cuillère d'huile d'olive (à bien répartir)
- ✦ Enfournez 30 minutes à 180 degré
- ✦ Cuire le cabillaud à la vapeur
- ✦ Le trempez dans un peu de farine, puis dans un œuf battu et enfin dans la chapelure fine
- ✦ Le cuire à la poêle quelques minutes, puis le couper en petits morceaux

**Dégustez** ☐

---

# Couscous à l'agneau

## » Ingrédients :

- ✦ 1 carotte
- ✦ 1 poireau
- ✦ 2 navets
- ✦ 1 branche de céleri
- ✦ 50g de semoule cuite

- ✦ 30g d'agneau (proportion à adapter suivant l'âge de bébé)

## ↪ Préparation :

- ✦ Lavez et pelez les légumes et la pomme de terre
- ✦ Les couper en rondelles ou en petits morceaux
- ✦ Les faire cuire (ensemble ou séparément) à la vapeur pendant 20 minutes
- ✦ Cuire la semoule dans une casserole d'eau bouillante quelques minutes
- ✦ Cuire l'agneau à la vapeur
- ✦ Laissez en morceaux ou mixez la préparation (finement ou plus grossièrement suivant les goûts de votre bébé)
- ✦ Avant de servir, ajoutez la matière grasse au plat

**Dégustez** ☐

---

# Premières frites et chips de légumes et truite

## ↪ Ingrédients :

- ✦ 1 carotte
- ✦ 1 courgette
- ✦ 1/2 aubergine
- ✦ 1 navet
- ✦ 30g de truite (proportion à adapter suivant l'âge de bébé)

## ↪ Préparation :

- ✦ Lavez et pelez l'ensemble des légumes
- ✦ Les couper en bâtonnets et en rondelles
- ✦ Placez-les dans un saladier ou un sac de congélation avec une cuillère d'huile d'olive (à bien répartir)
- ✦ Cuire la truite à la vapeur
- ✦ Enfournez pendant 30 minutes à 180 degré

**Dégustez** ☐

---

# Trilogie de légumes et colin

## ↪ Ingrédients :

- ✦ 1 courgette
- ✦ 1 carotte
- ✦ 1 petite pomme de terre grenaille
- ✦ 30g de colin (proportion à adapter suivant l'âge de bébé)

## ↪ Préparation :

- ✦ Lavez et pelez les légumes et la pomme de terre
- ✦ Les couper en bâtonnets et en rondelles
- ✦ Les faire cuire (ensemble ou séparément) à la vapeur pendant 20 minutes
- ✦ Cuire le colin à la vapeur
- ✦ Avant de servir, ajoutez la matière grasse au plat

**Dégustez avec les doigts** ☐