

- 
- D'autres légumes peuvent être utilisés en fonction de la saison, des tolérances et des préférences.
  - Utiliser des viandes maigres de bonne qualité ou des filets de poissons plutôt gras sans arêtes.
  - La bouillie de légumes peut être conservée au réfrigérateur pendant 24 heures au maximum (si elle n'est pas destinée à être congelée, ne préparer que la quantité nécessaire pour 2 portions). Pour la congélation, laisser refroidir en portions et congeler immédiatement.
  - Récipients appropriés pour la congélation de bouillies: récipients en plastique prévus pour contenir des aliments (généralement en polypropylène = PP) et portant le symbole correspondant, ou en verre.
  - La vitamine C (jus de fruits dans la bouillie) favorise l'absorption du fer contenu dans les légumes et céréales des bouillies végétariennes.

Liens:

- [www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html](http://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html)  
(Brochure «Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge»)
- [www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)
- [www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil](http://www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil)

Centre de Puériculture  
Canton de Berne



[www.cp-be.ch](http://www.cp-be.ch)

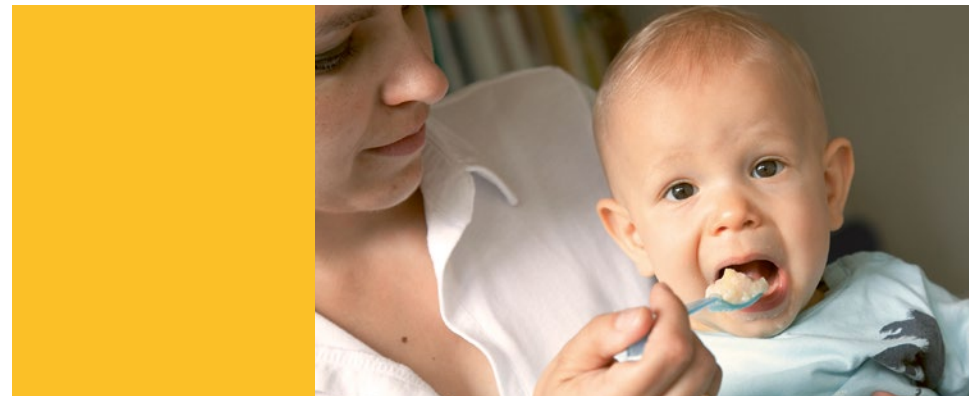
---

Notice 1.4 | Recettes de bouillies | Français | Juillet 2017

---

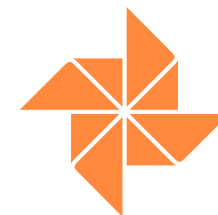
Notice 1.4

Nourrisson



## Recettes de bouillies

Centre de Puériculture  
Canton de Berne



En collaboration avec l'Association des médecins de famille et pédiatres bernois (VBHK)

---

---

## Bouillie de légumes à la viande

4–5 portions, convient pour la congélation

| Ingrédients   | Préparation   |
|---|---|
| 400 g de fenouil<br>200 g de courgettes<br>300 g de pommes de terre | couper le fenouil, éplucher les courgettes et les pommes de terre, couper le tout en petits morceaux                      |
| 50 g de viande maigre<br>(dès le 9 <sup>e</sup> mois 100 g)         | couper en fines lamelles  |
| env. 2 dl d'eau   | cuire les légumes et la viande à couvert pendant 20 minutes à feu doux. Réduire le tout en purée et congeler par portions |

Après qu'une portion a été décongelée et réchauffée:

1 à 2 cuillères à café d'huile      incorporer  
de colza ou d'olive  
év. 1 cuillère à soupe de jus de fruits      incorporer

---

## Bouillie de légumes au poisson

4–5 portions, convient pour la congélation

| Ingrédients   | Préparation   |
|---|---|
| 400 g de carottes<br>200 g de rosettes de brocolis<br>300 g de pommes de terre<br>env. 2 dl d'eau | éplucher les carottes et les pommes de terre, couper tous les légumes en petits morceaux et les cuire à couvert pendant 15 minutes à feu doux |
| 50 g de filet de poisson<br>sans arêtes<br>(dès le 9 <sup>e</sup> mois 100 g)                     | couper en morceaux, ajouter aux légumes et faire cuire 5 minutes supplémentaires. Réduire le tout en purée et congeler par portions           |

Après qu'une portion a été décongelée et réchauffée:

1 à 2 cuillères à café d'huile      incorporer  
de colza ou d'olive  
év. 1 cuillère à soupe de jus de fruits      incorporer

---

## Bouillie de légumes végétarienne

4–5 portions, convient pour la congélation

| Ingrédients  | Préparation   |
|--|---|
| 400 g de carottes<br>200 g de pommes de terre<br>env. 2.5 dl d'eau | éplucher les carottes et les pommes de terre, les couper en petits morceaux et faire cuire à couvert pendant env. 15 minutes à feu doux |
| 350 g de pommes<br>50 g de flocons de millet<br>ou d'avoine        | peler, couper en petits morceaux, ajouter délayer, cuire 3–5 minutes. Réduire le tout en purée et congeler par portions                 |

Après qu'une portion a été décongelée et réchauffée:

1 à 2 cuillères à café d'huile      incorporer  
de colza ou d'olive  
1 cuillère à soupe de jus de fruits      incorporer

---

## Bouillie de légumes à l'œuf

4–5 portions, convient pour la congélation

| Ingrédients   | Préparation  |
|---|--|
| 600 g de courge (épluchée)<br>300 g de pommes de terre<br>env. 2 dl d'eau | éplucher les pommes de terre, couper le tout en petits morceaux. Faire cuire à couvert pendant 20 minutes à feu doux |

Après qu'une portion a été décongelée et réchauffée:

¼ œuf dur      incorporer et réduire en purée de nouveau  
(dès le 9<sup>e</sup> mois ½ œuf dur)  
1 à 2 cuillères à café d'huile      incorporer  
de colza ou d'olive  
1 cuillère à soupe de jus de fruits      incorporer