

-
- 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
(Brochure «Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge»)
- www.sge-ssn.ch/fr
- www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil

Centre de Puériculture
Canton de Berne

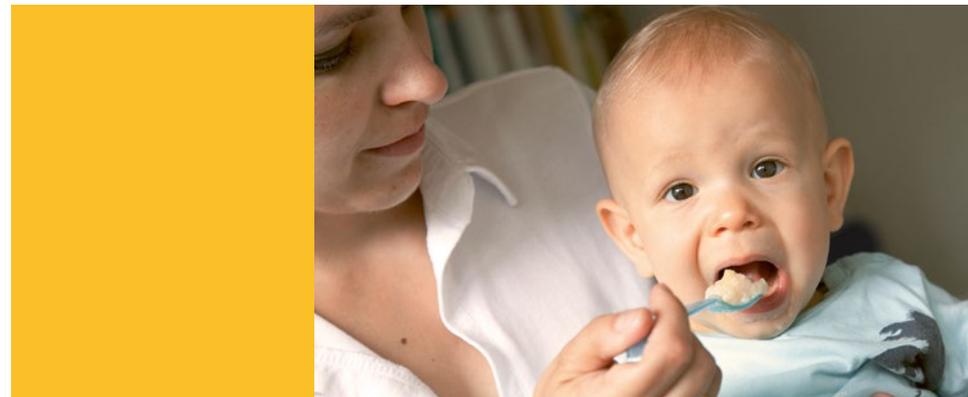


www.cp-be.ch

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 200 g de courgettes 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 (dès le 9 ^e 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 200 g de rosettes de brocolis 300 g de pommes de terre 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 sans arêtes (dès le 9 ^e 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 200 g de pommes de terre 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 50 g de flocons de millet 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) 300 g de pommes de terre 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^e 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