





*Aurélie D' Hulst*



# BÉBÉ MANGE DE TOUT

*Comment commencez l'éducation  
nutritionnelle à partir de 6 mois*

75  
RECETTES  
APPROUVÉES  
PAR BÉBÉ

**Lannoo**





# SOMMAIRE



## INTRODUCTION 7

- Mon expérience de maman 7
- Malentendus sur l'alimentation infantile 8
- Les petits pots 9
- Qu'en est-il de la santé  
de nos enfants ? 9
- Comment a-t-on pu en arriver là ? 10
- Sienna & Friends, de quoi s'agit-il ? 11

## 1 POURQUOI UNE NUTRITION SAINTE COMMENCE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE 13

- Phase 1 : l'âge d'or gastronomique 13
- Phase 2 : néophobie ou phase du non 14
- L'importance d'une éducation nutritionnelle 15

## 2 COMMENT APPRENDRE À VOTRE BÉBÉ À BIEN MANGER ? 25

- De quoi avez-vous besoin ? 25
- Commencer à « manger » autre chose  
que du lait : la diversification 28
- A partir de 6 mois 31
- Après 12 mois : plus il y a de saveurs,  
mieux c'est ! 37
- Ce que les bébés et les tout-petits  
ne peuvent pas encore manger 38
- Je n'ai pas le temps ! 42
- L'alimentation, la meilleure médecine 43

## EN RÉSUMÉ : QUELQUES RÈGLES D'OR 47

- 21 précieux conseils pour commencer  
la diversification alimentaire 47
- 15 conseils pour les enfants difficiles 49

## MÉLANGES D'ÉPICES 56

## PETIT-DÉJEUNER 60

- Porridge 64
- Fruits chauds et compotes 68
- Autres petits-déjeuners 75

## DÎNER & LUNCH 90

- Veggie et végétarien 92
- Viande 123
- Poisson 135

## ACCOMPAGNEMENTS 138

## SNACKS SAINS ET QUATRE-HEURES FESTIFS 170





*Croyez-moi ou non : aucune étude scientifique montre que nous devons servir des plats fades aux bébés. Que du contraire ! Il est même recommandé d'introduire un maximum de saveurs dès que possible. Et oui, manger doit être un plaisir, aussi pour les bébés !*



# INTRODUCTION

Bonjour ! Avant toute chose, je vais me présenter : je m'appelle Aurélie, je suis mariée à Massimo, l'homme de ma vie, je suis maman de deux petits trésors, Amedeo et Leopoldo, et je suis la fondatrice de *Sienna & Friends*.

Mon grand rêve c'est d'accompagner les jeunes parents dans l'éducation nutritionnelle de leur(s) enfant(s). Cette éducation est tellement importante car c'est la base d'une relation saine avec la nourriture et donc d'un monde en meilleure santé et plus durable pour les générations à venir. Et malheureusement, il y a encore beaucoup à faire. Par exemple, rien qu'en Europe, la santé des enfants est assez alarmante et cela est grandement lié aux mauvaises habitudes alimentaires (trop de sel et de sucre).

Et il y a tant de malentendus sur ce que vous pouvez donner ou non à votre bébé. Mon but est de venir à bout de ces mythes, de vous apprendre les incroyables avantages du développement du goût et de vous encourager à utiliser herbes et épices dans votre cuisine, pour vous, votre bébé, votre famille. Pas de panique, tous mes petits plats sont vite prêts et faciles à préparer. Ils sont adaptés aux besoins des tout-petits et permettront à toute la famille de se régaler.

## *Mon expérience de maman*

Depuis toute petite, j'ai toujours été passionnée par la cuisine, j'adore manger, goûter et expérimenter de nouvelles saveurs. Ce n'est d'ailleurs

pas pour rien qu'après mes études, j'ai travaillé pendant dix ans dans l'industrie des herbes et des épices. J'y ai appris énormément de choses sur les bienfaits de celles-ci et j'en suis tombée amoureuse. Leur caractère audacieux, leurs nombreux effets positifs sur la santé et leur pouvoir naturel d'exhausteur de goût ne cessent de m'étonner.

Quand je suis devenue maman il y a maintenant six ans, il a donc été tout à fait naturel pour moi de continuer à intégrer les herbes et épices dans mes plats cuisinés maison. En plus, j'ai toujours fait en sorte que mes minis goûtent chacune de mes préparations pour leur permettre de connaître le plus de goûts possibles. Et c'est une réussite car tous les deux goûtent et aiment désormais manger de tout.

👉 **Tout le monde mérite de profiter d'un repas sain et délicieux, surtout nos bébés et tout-petits !** 👈

Pour moi, il a toujours été primordial qu'ils perçoivent l'alimentation et le repas comme quelque chose de positif. C'est pourquoi, je les ai impliqués dès leur plus jeune âge dans la cuisine en leur montrant les couleurs, les goûts et les textures de différents ingrédients, en leur parlant des superpouvoirs des fruits et des légumes et en mangeant autant que possible la même chose qu'eux à table. En plus de tout ça, j'ai toujours mis un point d'honneur à ce que leurs repas soient délicieux pour qu'ils puissent vraiment en profiter. Ce qui a permis à Amedeo et Leopoldo de devenir de véritables petits foodies qui savourent toutes sortes de plats sains avec grand plaisir.





## *Malentendus sur l'alimentation infantile*

Lorsque les autres mamans de mon entourage ont vu ce que je donnais à manger à mes enfants, elles étaient pour le moins étonnées. Tu peux vraiment leur donner ça ? Tu oses, toi ! J'ai réalisé que les parents étaient face à un défi de taille et je me suis dit que je pouvais les aider.

Il y a tant de malentendus sur ce que nous pouvons donner ou non à notre bébé. Et tant de parents qui manquent de temps, d'énergie, de connaissance ou d'inspiration... et c'est normal ! Tout est nouveau quand on devient jeune parent, on court partout, on a peur de mal faire, on est submergé par des informations contradictoires et on n'est pas forcément un grand chef. Ajoutez à cela une bonne dose de fatigue. Ne vous mettez pas la pression ! Je comprends par-

faitement que parfois, un petit pot soit bien utile. Et d'ailleurs, la seule chose que vous trouvez en magasin pour le moment, ce sont des petits pots pour bébé. Et oui, malheureusement ce rayon n'a pas beaucoup évolué au cours des cinquante dernières années et il propose toujours des petits pots insipides, sans texture... Cela m'a incitée à me poser des questions.

- ✓ Y a-t-il vraiment une raison pour laquelle les bébés doivent manger des plats insipides ? Ne peuvent-ils pas savourer ce qu'ils mangent ?
- ✓ Comment se fait-il qu'autant d'enfants soient si difficiles pour manger ou en surpoids ?
- ✓ Pourquoi existent-ils tant d'options pour les adultes et si peu pour nos enfants ?



## Les petits pots

Après des années de recherches, des contacts avec de nombreux professionnels et la lecture d'une foule de livres, j'ai compris que mon instinct était juste : il était primordial que les bébés soient dès que possible en contact avec un maximum de goûts et apprennent à savourer des ingrédients et des plats sains (c'est quand même logique non ?). Ce n'est pas pour rien que les scientifiques parlent de « l'âge d'or gastronomique » pour les bébés.

« L'idée selon laquelle un bébé doit manger des aliments insipides et sans épices est un mythe du vingtième siècle, devenu la norme occidentale pour une raison inconnue. Aucune étude scientifique ne démontre une quelconque vérité en ce sens, que du contraire même. »

Dr. Susanna Block,  
MD, MPH, Médecine interne / Pédiatrie

Le concept du petit pot prêt à l'emploi a vu le jour lorsque les mamans ont commencé à travailler et qu'elles avaient une peur bleue des bactéries. Le petit pot était alors présenté comme sûr, hygiénique, permettant de gagner du temps et pratique. Et c'est le cas.

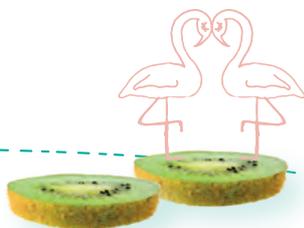
Par contre, un petit pot ne permet pas à un bébé d'apprendre à manger ce qu'il mangera plus tard dans sa vie. De plus, bébé n'apprend pas à découvrir de vrais ingrédients et plats alors que c'est la période idéale pour le faire.

Comprenez-moi bien, cela ne signifie pas que les petits pots ne sont pas bons et qu'il n'y a pas de bonnes options avec des goûts et des textures. Mais si l'on veut améliorer la santé de nos enfants, il faut changer les choses... et cuisiner.

« Non seulement les papas et les mamans ont le droit de manger de choses saines et savoureuses, mais aussi et surtout les enfants ! Ils ont le droit de manger ce que nous pouvons partager avec eux, en famille, autour de la table, dès les premières bouchées. »

Qu'en est-il de la santé de nos enfants ?

Tout le monde sait que les habitudes alimentaires ont une influence sur la santé et que certaines maladies comme le surpoids, l'obésité, le diabète, l'hypertension... peuvent y être liées. Les liens de cause à effet sont faciles à comprendre. La cause ne réside généralement pas uniquement dans une mauvaise alimentation



mais aussi et surtout dans de mauvaises habitudes alimentaires acquises pendant l'enfance et difficiles à changer par après. Ce sont ces habitudes qui doivent changer dès la première bouchée si nous voulons nous attaquer aujourd'hui à cette problématique.

Je ne vais pas m'étendre sur le sujet car je ne veux pas être négative mais je tenais à en parler malgré tout.

- ✓ Pour la première fois, l'espérance de vie de la génération de nos enfants serait moins longue que la nôtre.\*
- ✓ Pour la première fois, un tiers des enfants européens de six à neuf ans sont en surcharge pondérale, voire obèses.
- ✓ Au cours des trois dernières décennies, le nombre d'enfants obèses a doublé et presque triplé.\*\*

De mauvaises habitudes alimentaires combinées à un manque de fruits et légumes et une overdose de produits caloriques fortement transformés (contenant de nombreux sucres cachés) jouent un rôle majeur dans le risque d'obésité chez l'enfant. Les snacks représentent pas moins de 27% de l'apport calorique journalier alors que le petit-déjeuner ne représente que 18% et le lunch 24%. Cela doit changer ! Les fruits, les légumes et le fait de manger ensemble à table font partie des habitudes alimentaires saines. Ces dernières sont influencées par de nombreux facteurs parmi lesquels la famille, les amis, l'école, les médias, le marketing, etc.

\* Source : The Times, 2021

\*\* Source : European Unit of Gastroenterology (UEG): World Digestive Health Day 2021

## Comment a-t-on pu en arriver là ?

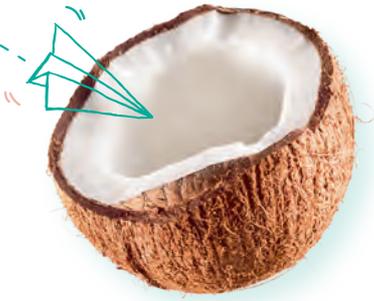
Tout simplement parce que nous n'apprenons pas à nos tout-petits à manger sainement au cours de la période pendant laquelle c'est le plus facile. Parce que nos bébés n'apprennent pas à manger des repas sains, savoureux et faits maison. Parce que nous ne prenons plus le temps de manger à table avec eux. Parce que nous ne leur apprenons pas à aimer la diversité des textures, des goûts, des odeurs et des couleurs avant qu'ils soient en contact avec le sucre et le sel tellement addictifs et très présents dans le fastfood et les snacks industriels. Comme nos papilles gustatives nous poussent naturellement à aimer le sucré et le salé, il n'y a rien d'étonnant à ce que les enfants adorent ça dès qu'ils y ont goûté, et pire encore, qu'ils en aient besoin. Et même si cette « alimentation » fait apparaître un sourire sur leur visage (et le *fun food marketing* n'aide pas...), les conséquences néfastes sur leur santé sont durables.

Tous les pédiatres, nutritionnistes, instances et entreprises de consultance réputés tirent la sonnette d'alarme et demandent du changement, plaident en faveur d'une éducation à la nutrition et au développement des goûts dès que possible, en cuisinant à la maison.

“ Investing in nutrition for children is a cornerstone investment if the world wants to become healthier. ”

Unicef





C'est donc à nous de faire bouger les choses et d'apprendre à nos enfants à manger sainement. J'en ai donc fait ma mission : encourager et faciliter la cuisine fait-maison, vous aider à développer le goût de votre enfant (afin de développer une protection naturelle avant leur première exposition au sucre et au sel) et veiller à ce que votre enfant savoure des repas sains mais aussi et surtout savoureux.

Dans ce livre, je vous explique ce que j'ai appris au cours de ces dernières années et j'espère surtout vous inspirer avec de nombreuses recettes rapides, faciles et délicieuses pour votre bébé mais aussi pour vous et toute votre famille. Votre bébé deviendra, je l'espère, un foodie en herbe qui développera, dès ses premières bouchées, une relation saine avec l'alimentation.

**Manger sainement au cours des mille premiers jours (grossesse comprise) d'un bébé, le protégera des maladies digestives et d'autres problèmes de santé.**

UEG: Childhood Obesity:  
The impact of nutrition on health

## *Sienna & Friends, de quoi s'agit-il ?*

Vous aurez sans doute remarqué que j'accorde une grande importance au fait d'éduquer les enfants à l'alimentation parce que je suis convaincue que cela constitue la base d'un monde plus sain et plus durable. Il y a trois ans, après plusieurs mois de recherches, j'ai eu la conviction de devoir faire quelque chose pour encadrer, conseiller et inspirer les parents. C'est ainsi que Sienna & Friends a vu le jour, il y a deux ans.

Avec ma start-up (mon troisième enfant), j'en ai fait ma mission d'encourager les jeunes parents à cuisiner à la maison, de les aider à stimuler le palais de leurs petits tout en faisant en sorte que bébé profite d'un repas non seulement sain mais aussi et surtout bon ! Comme je sais que ce n'est pas toujours évident pour des jeunes parents en manque de temps, de connaissances ou d'inspiration, j'ai développé pleins de produits pour faciliter la cuisine fait-maison !

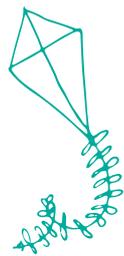
Ces produits sont adaptés aux besoins des plus petits et accompagnent tous les repas : des mélanges d'herbes et d'épices, des sauces aux légumes, des tapenades, du porridge, des snacks sains... **Le tout pensé pour aider les parents à cuisiner et pour gâter leurs bébés et enfants avec le plus de saveurs possibles, le plus tôt possible. Pour en savoir plus, consultez notre site [siennafriends.com](http://siennafriends.com).**

organic food for little ones  
**Sienna**  
& friends



# 1

## POURQUOI UNE NUTRITION SAINNE COMMENCE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE ?



### *Phase 1 : L'âge d'or gastronomique*

Il est important de tenir compte des phases naturelles du développement d'un enfant. La première phase commence vers **quatre à cinq mois** et coïncide avec le début de la **diversification alimentaire**, une phase de découverte et d'émerveillement. Au cours de cette phase, bébé veut découvrir le monde qui l'entoure et les aliments en font partie. Vous l'aurez remarqué : votre bébé découvre les couleurs, veut tout prendre en main et est captivé par les nouvelles odeurs et saveurs. Tout est nouveau et passionnant. Les experts qualifient également cette phase d'**âge d'or gastronomique** parce que l'enfant est incroyablement ouvert à une multitude de saveurs, odeurs, couleurs et textures. Vous l'aurez compris, c'est la période **idéale** pour **apprendre à bien manger à un enfant**.

Pendant cette période, les papilles gustatives de votre enfant sont en plein développement et aiment être stimulées. Nous reviendrons sur ce point en détail plus tard, mais à trois mois, les

papilles gustatives d'un enfant sont très développées et il goûte tout de façon intense. Et c'est une fantastique découverte pour lui.

Vous voulez savoir la bonne nouvelle ? Chaque ingrédient qu'un bébé apprécie à cet âge-là, il y a fort à parier qu'il l'aimera toute sa vie. De nombreuses recherches vont d'ailleurs en ce sens. Les spécialistes répètent souvent que la variation des goûts et des ingrédients chez un enfant de 2,5 ans reflète bien ce qu'il mangera une fois adulte. Ce n'est donc pas pour rien que cette période est une opportunité en or en termes d'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires. Si vous apprenez à votre bébé à manger un maximum de choses entre 5 mois et 2 à 3 ans, cela l'aidera assurément dans ses choix alimentaires futurs.

### **LES MILLE PREMIERS JOURS**

L'alimentation est l'un des éléments de base de la vie d'un enfant. Tout comme son cerveau qui est capable d'assimiler de nombreuses informations qui permettent une croissance physique et intellectuelle considérable, ses sens s'éveillent et se développent très rapidement. C'est pourquoi les **mille premiers jours de vie** (grossesse



comprise) sont si importants ! Le développement du goût chez l'enfant est également crucial au cours de ces mille premiers jours parce que cela déterminera ses préférences gustatives ultérieures. Dingue, non ?

Au cours de cette période, il est donc primordial d'éveiller les papilles gustatives de l'enfant en lui proposant une grande diversité d'aliments, de goûts, de textures, d'odeurs et de couleurs.

Le docteur Alan Greene décrit cela comme suit dans son livre *Feeding Baby Green* : « Plus une grande diversité de goûts et d'épices est proposée aux bébés et aux jeunes enfants, plus ils seront ouverts à d'autres saveurs et plus il est probable qu'ils deviennent de véritables foodies une fois adultes. C'est un mythe que de penser qu'un bébé ou un nourrisson qui refuse une alimentation saine l'appréciera par la suite, lorsque ses papilles gustatives seront plus matures ou plus adultes. C'est tout le contraire. Dès le moment où un bébé se met à ramper et jusqu'à ce qu'il commence à marcher, il s'agit de précieux mois, car ses papilles gustatives sont alors ouvertes à toutes sortes de découvertes culinaires. »

## Phase 2 : Néophobie ou phase du non

Malheureusement, cette magnifique phase de découverte se termine assez vite. Et c'est différent pour chaque enfant. La deuxième phase commence parfois vers deux ans, trois ans... Elle peut être extrême ou plus douce. Mais pour ainsi dire chaque enfant présente naturellement la deuxième vers deux à trois ans : la fameuse phase du non, ou néophobie. La néophobie, c'est avoir **peur de tout ce qui est nouveau**.

Les théories quant à l'origine de cette phase sont nombreuses. Je privilégie cependant la théorie selon laquelle cette phase trouve son origine dans l'époque où nos ancêtres survivaient encore grâce à la nourriture qu'ils trouvaient dans la nature. Pour empêcher un enfant qui commence à marcher, et donc devenu mobile, de manger des baies toxiques ou d'autres choses non comestibles, la nature a fait en sorte qu'il n'en ait pas envie. Aujourd'hui, nos enfants n'entrent que très rarement en contact avec des ingrédients toxiques.

Pendant cette phase, il est important de comprendre que votre enfant veut s'exprimer davantage, **être autonome** et donner son opinion. Dire non est donc sa façon de marquer les esprits.

Retenez surtout que votre enfant, entre deux et trois ans et entre cinq à dix ans (et une fois encore, chaque enfant est différent) connaîtra une phase de régression. Et c'est parfaitement normal. La néophobie et l'alimentation sélective (impliquant que votre enfant ne veuille manger





que de petites portions distinctes) en font partie. Mais comme cette phase est principalement liée à la crainte de tout ce qui est nouveau, il est bon de tout simplement veiller à ce qu'un maximum d'ingrédients, de textures et de goûts ne soient plus perçus comme tels. Vous verrez que vous traverserez cette phase un peu plus facilement.

### PETITS POTS ET MENUS POUR ENFANTS

Revenons un instant sur ces petits pots trop souvent perçus comme la seule option. En termes de goût et de texture, ces petits pots n'ont pas grand-chose à voir avec ce que votre bébé devra manger quelques mois plus tard, en pleine phase du non. Et oui, cela donne souvent un enfant difficile, qui dit non à tout ce que vous lui proposez, sauf des options trop salées et trop sucrées. Nous reviendrons sur ce point plus tard. C'est ainsi qu'est née l'idée d'un menu pour enfants. Malheureusement, ce menu restera la norme pour le reste de leur vie, avec toutes les conséquences que l'on connaît.

“We've gone from “children eat what their parents serve them” to “parents serve what children want”.”

Dr. Alan Greene, pédiatre M.D. Stanford

Et pourtant, restons positifs. Vous avez un enfant difficile pour les repas ? Je n'ai dans ce cas qu'un conseil à vous donner : patience. Il n'y a pas de solution miracle, vous ne pouvez que lui apprendre autant que possible à manger de tout et tenir bon. À la fin de ce livre, je vous donne quelques conseils pratiques si vous êtes déjà dans cette phase.

“Lorsqu'un jeune enfant refuse un aliment sain, les parents ont tendance à lui donner quelque chose de facile comme des biscuits et autres produits industriels. Cela produit l'effet inverse, car c'est précisément à ce moment que vous devez lui apprendre, malgré tout, de bonnes habitudes alimentaires. En lui donnant du fastfood, vous lui apprenez de mauvaises habitudes alimentaires qui seront très difficiles à désapprendre.”

Dr. Alan Greene, pédiatre M.D. Stanford

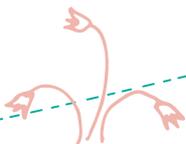
### *L'importance d'une éducation nutritionnelle*

Ça a l'air compliqué non ? Pas de panique, cela veut juste dire que l'alimentation doit faire partie de l'éducation de votre enfant. Pour moi, c'est aussi important qu'apprendre à marcher ou à écrire.

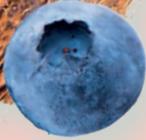
Manger, c'est apprendre. Apprendre à gérer les sens, à jouer, à profiter.

L'éducation nutritionnelle, c'est apprendre à votre enfant à manger sainement et à acquérir de bonnes habitudes alimentaires. Concrètement, cela veut dire :

- ✓ Voir maman ou papa cuisiner (et mieux encore, les aider)







# PETIT-DÉJEUNER



Ce n'est pas pour rien que l'adage dit de « petit-déjeuner comme un roi, dîner comme un prince et souper comme un mendiant ». Et c'est particulièrement le cas pour les bébés et les jeunes enfants. Sans un bon petit-déjeuner équilibré, un enfant n'est tout simplement pas prêt pour apprendre (et cet apprentissage commence bien avant l'école). En principe, les enfants n'ont pas besoin de snack le matin mais il est important que le petit-déjeuner leur apporte de l'énergie pour jouer et apprendre jusqu'au lunch sans avoir de creux en matinée.

Le petit-déjeuner doit être rapide, chaque minute de sommeil grappillée compte... Mais avec un peu d'inspiration, je peux vous aider à préparer un délicieux petit-déjeuner équilibré en 5 à 10 minutes. Car non, des tartines sucrées ou des céréales de petit-déjeuner sucrées ne sont pas la meilleure option.



*Un bon petit-déjeuner, c'est quoi ?*

Le pain, la confiture, les céréales de petit-déjeuner et le jus d'orange saturent votre organisme d'hydrates de carbone et de sucre. Leur indice glycémique (IG) est élevé et favorise la production d'insuline. Pour traiter cette insuline, le pancréas doit travailler très dur et après quelques heures de travail intensif, vous êtes épuisé. Vers 10-11 heures, vous avez alors un creux qui va de pair avec un besoin énergétique rapide, et dans ce cas, quoi de mieux que le sucre ?

En outre, ces produits renferment souvent peu de bonnes choses pour notre organisme. À part des sucres simples qui sont généralement des calories vides qui s'accumulent vite... Et on en revient au problème tristement d'actualité de l'obésité infantile.



## Un bon petit-déjeuner, c'est quoi ?

Un bon petit-déjeuner, pour bien commencer la journée, c'est une bonne habitude qui met votre corps sur la bonne voie. Pour démarrer, notre corps a besoin de **protéines**. Si l'on nous compare à une machine que l'on branche dans une prise, sans protéine, notre cerveau ne s'active pas (les protéines stimulent la production de la très importante dopamine ou hormone du bonheur). En plus, ces protéines vous permettront, vous comme votre enfant, de largement tenir jusqu'au lunch.

Et les protéines ne se limitent pas aux œufs ou à la viande... Les options végétales ne manquent pas :

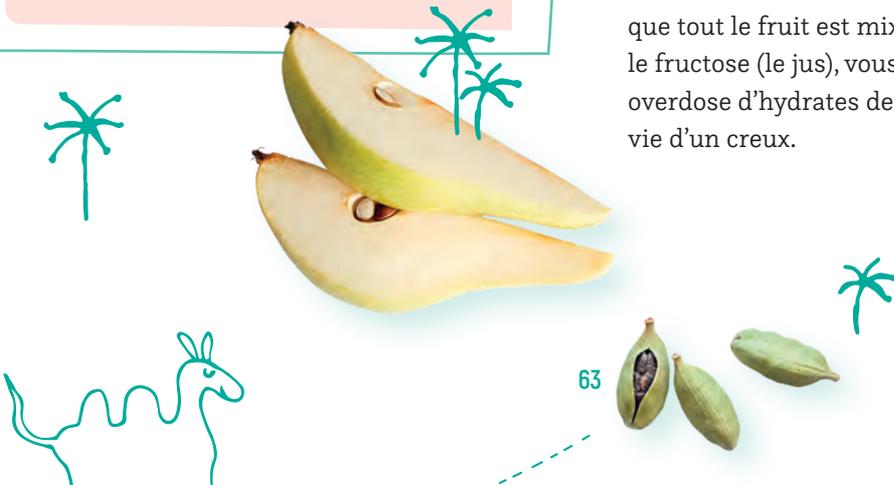
- ✓ Noix (du Brésil, de cajou, amandes, noisettes, etc.)
- ✓ Graines (potiron, tournesol, etc.)
- ✓ Graines de chanvre
- ✓ Flocons d'avoine
- ✓ Tofu
- ✓ Graines de chia
- ✓ Quinoa, épeautre, sarrasin

## De quoi d'autre avez-vous besoin ?

**De bonnes graisses.** On nous a appris à craindre les graisses, mais croyez-moi, nos petits en ont vraiment besoin ! Pour bien les digérer, c'est une bonne idée que de les intégrer au petit-déjeuner. Il faut bien évidemment les choisir avec soin. Où trouver ces bonnes graisses ? Dans les noix (amandes, noisettes, noix de cajou, etc.). Si votre bébé est encore trop petit pour les manger telles quelles, donnez-lui moulues ou sous forme de beurre ou de purée. Optez toujours pour un produit sans sucre ajouté. Les graines de chia, de chanvre et de lin sont également d'excellentes sources de bonnes graisses, très faciles à intégrer à un repas.

Vous aimez le pain ou d'autres **fibres** au petit-déjeuner ? Optez dans ce cas pour un produit à base d'avoine, de sarrasin, d'épeautre, de seigle ou de quinoa, et évitez les produits trop industrialisés. Pour le pain, choisissez plutôt un pain au levain ou aux fibres de psyllium plutôt qu'à la levure, c'est plus digeste.

Les **fruits** sont toujours une bonne idée mais évitez d'en faire du jus. Les fruits doivent être mangés parce que les fibres apportent la satiété. Les smoothies sont une bonne option parce que tout le fruit est mixé. Si vous ne buvez que le fructose (le jus), vous créez à nouveau une overdose d'hydrates de carbone ... qui sera suivie d'un creux.



# Porridge



+10  
MAAND  
MOIS



## Recette de base du porridge

### CHOISISSEZ DES FLOCONS D'AVOINE DE QUALITÉ :

- ✓ sans sucre ajouté,
- ✓ sans additifs,
- ✓ de préférence biologiques,
- ✓ sans gluten (l'avoine est sans gluten mais est souvent transformé avec d'autres céréales [glutineuses], ce qui rend une contamination possible).
- ✓ Évitez les flocons d'avoine trop gros qui ne sont pas idéaux pour préparer un porridge.

### POUR UN BÉBÉ (1 - 3 ANS) :

- ✓ 40 g de flocons d'avoine
- ✓ 200 ml de lait (végétal)

### POUR UN ENFANT DE PLUS DE 3 ANS :

- ✓ 50 g de flocons d'avoine
- ✓ 250 ml de lait (végétal)

Mélangez les flocons d'avoine avec le lait dans un poêlon et faites chauffer à feu doux. Laissez réduire 5 à 6 minutes et remuez régulièrement jusqu'à obtention d'une texture onctueuse. Laissez cuire encore un peu pour une texture plus ferme ou ajoutez un peu de lait pour une texture plus liquide.

## Conseils

N'hésitez pas à ajouter une petite cuillère à soupe d'huile de coco juste avant de servir pour un apport en bonnes graisses.

Pour le lait, je préfère le lait d'amande, le lait d'avoine ou le lait de coco. Choisissez des variantes sans sucre ajouté ni additifs.





## Variantes de porridge

Pour être honnête, nous ne mangeons que rarement la recette de base bien que le porridge figure plusieurs fois au menu de la semaine. Si cela ne tenait qu'à mes fils, ils en mangeraient tous les jours mais avec une variante à chaque fois différente. L'une de ces déclinaisons très faciles est d'ajouter des fruits.

- ✓ Cela peut être en morceaux (tranches de banane, myrtilles, kiwi, framboises, fraises, abricot, prunes, ...). Tout est possible en essayant idéalement de suivre les saisons.
- ✓ Vous pouvez aussi ajouter une délicieuse compote de fruits (vous trouverez plusieurs recettes à partir de la page 68).
- ✓ Ou encore mixer des fruits et les mélanger aux flocons d'avoine. La texture sera alors particulièrement onctueuse avec beaucoup de vitamines et de goût. Veillez toujours à choisir des fruits biologiques et bien mûrs.

Vous trouverez ci-après quelques exemples des variantes possibles. Commencez toujours par faire la recette de base pour toute la famille. Faites-en un peu moins et un peu plus ferme étant donné que vous allez y ajouter des fruits.



## LA VERSION COMFY

Épluchez les fruits et mixez 1 banane, 2 pommes, 1 orange, 1 poire et 2 à 3 cuillères à café de cannelle (ou de mon tout premier mélange d'épices). Incorporez le tout à la recette de base. Vous pouvez utiliser davantage de pommes, abandonner un fruit ou n'utiliser qu'un seul fruit : abricots, prunes, nectarines... Tout est possible. N'hésitez pas à ajouter des amandes ou d'autres noix broyées, ou une à deux cuillères à soupe de pâte de noix.

**Conseil :** je trouve que la recette de base est la meilleure avec du lait d'amande.

**En option :** ajoutez un peu de sirop d'érable ou de dattes mixées.

## LA VERSION BIRCHER

Mixez 100 g de flocons d'avoine, 1 banane, 375 ml de lait d'amande, 1 cuillère à soupe de graines de chia, une poignée de noix moulues (en option), une poignée de graines de tournesol, une poignée de graines de potiron, deux poignées de raisins (ou de dattes), 2 cuillères à café de cannelle de Ceylan et 1 pomme épluchée et épépinée. Mixez soigneusement le tout au robot et laissez reposer une nuit au réfrigérateur. Le lendemain matin, il n'est même pas nécessaire de réchauffer.

## LA VERSION VANILLE ET KIWI

Épluchez les fruits et mixez 4 kiwis et 2 bananes avec un peu de zeste de citron, les graines d'une gousse de vanille et 1 à 2 gousses de cardamome (en option). Ajoutez 2 cuillères à soupe de graines de chia et incorporez ce mélange à la recette de base (avec du lait de coco, c'est encore meilleur). Servez éventuellement avec un peu de yaourt coco et de miel.

+12  
MAAND  
MOIS

+18  
MAAND  
MOIS

+12  
MAAND  
MOIS



## LA VERSION MYRTILLES – YAOURT COCO

Mixez 300 g de myrtilles, 1 banane et les graines d'une gousse de vanille. Incorporez le tout à la recette de base. Ajoutez 4 cuillères à soupe de yaourt coco, un peu de sucre de coco et 4 cuillères à soupe de coco râpée (en option). Servez avec une poignée de myrtilles ou de mûres. (Utilisez du lait de coco pour la recette de base.)

+18  
MAAND  
MOIS

## LA VERSION MANGUE – CAJOU – GINGEMBRE

Épluchez et épépinez les fruits. Mixez 1 mangue, 1 banane, 1 cuillère à soupe de gingembre râpé (en option), le jus d'une orange et 3 cuillères à soupe de pâte de noix de cajou (ou 2 poignées de noix de cajou fraîches). Ajoutez éventuellement un peu de sirop de gingembre ou d'érable et incorporez le tout à la recette de base (faite avec du lait d'amande).

+12  
MAAND  
MOIS

## LA VERSION POIRE – CITRON – VANILLE

Épluchez 3 poires et mixez-les avec le zeste d'un citron bio. Ajoutez les graines d'une gousse de vanille. Ajoutez en option 2 cuillères à soupe de graines de chia et 2 gousses de cardamome. Mixez bien le tout et incorporez ensuite à la recette de base. Servez éventuellement avec un peu de yaourt coco et de sirop de gingembre.

+12  
MAAND  
MOIS

## LA VERSION NUTTY

À votre recette de base de flocons d'avoine, ajoutez des noix moulues (cajou, amandes, noisettes, etc.) ou une cuillère à soupe de pâte de noix ou de céréales (cajou, amandes, noisettes, etc.), en optant pour la version sans sucre, ou de granola frais (voir page 84). C'est encore meilleur avec un peu de cannelle de Ceylan moulue, des pommes râpées ou de la compote de pommes.

+18  
MAAND  
MOIS

## LA VERSION SMOOTHIE

Préparez une panade particulièrement onctueuse en y incorporant un smoothie.

Pour cela, préparez la recette de base mais pas trop liquide. J'utilise souvent nos smoothies Siena & Friends, mais un smoothie frais est bien évidemment tout à fait possible. Vous en trouverez les recettes plus loin dans ce livre (voir page 80). Ajoutez le smoothie juste avant de servir.

+12  
MAAND  
MOIS



# Fruits chauds et compotes

+6  
MAAND  
MOIS



## Compote de pommes basique

### INGRÉDIENTS

- ✓ 4 à 5 pommes
- ✓ 1 orange
- ✓ 2 cuillères à soupe du tout premier mélange d'épices (si vous n'en avez pas, prévoyez 2 bâtonnets de cannelle de Ceylan, 2 anis étoilés et 4 clous de girofle, que vous laisserez infuser doucement dans la compote)
- ✓ En option: 1 gousse de vanille

### PRÉPARATION

1. Découpez les pommes en morceaux (s'il s'agit de pommes bio, il n'est pas nécessaire de les éplucher mais cela dépend des préférences de vos enfants, en général ils préfèrent les compotes de fruits épluchés). Mettez-les dans une casserole (en fonte de préférence).
2. Pressez le jus de l'orange dans la casserole et ajoutez-y l'orange pressée, elle apportera beaucoup de goût.
3. Ajoutez le mélange d'épices ou les épices et la gousse de vanille ouverte.
4. Laissez mijoter 30 à 40 minutes à feu doux et à couvert, jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres. Si vous avez utilisé des épices entières, sortez-les (sans vous brûler).

### Conseils

Si vous avez utilisé des pommes sûres, il peut être nécessaire d'ajouter un peu de sucre de coco ou de sirop d'érable. Vous pouvez aussi ajouter 5 à 6 dattes dénoyautées et mixer le tout pour une compote plus douce.

Quand c'est la saison des pommes, je fais chaque semaine une grande casserole de cette compote.

Mes enfants la mangent :

- ✓ mixée ou avec des morceaux (12 mois+)
- ✓ comme quatre-heure
- ✓ avec un peu de granola ou des noix moulues / en morceaux pour en faire un crumble
- ✓ avec un peu de yaourt et de granola.

- ✓ au petit-déjeuner, mélangée à la recette de base du porridge

Ajoutez un verre d'eau au début de la cuisson pour une compote plus liquide : c'est idéal si votre bébé doit encore apprendre à gérer les textures ou pour le lunch.

Saviez-vous que l'odeur de la cannelle coupait l'envie de sucre ?

Variantes : Remplacez 3 pommes par des fruits de saison : 6 prunes, 3 poires, 6 abricots, 3 nectarines ou 2 bananes. Le reste ne change pas. N'oubliez pas les épices, ce sont elles qui font toute la différence.