



Marie Fortier

LA SPÉCIALISTE DES BÉBÉS
mariefortier.com



Recettes de
purées pour bébé
maison géniales

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Fruits	2
Légumes	8
Légumineuses	14
Oeuf	16
Quinoa	17
Tofu	18
Viande et poisson	21
Mélange de purées	24





INTRODUCTION

Des recettes de purées pour bébé maison géniales

Salutation aux parents!

Vous êtes rendus à l'étape des purées pour votre gentil bébé qui ne cesse de grandir. Vous vous questionnez sur des idées de recettes à concocter pour favoriser le plein développement de différents goûts chez votre bébé. Comme vous le savez probablement, chez le bébé, le sens du goût se développe à la vitesse grand V entre l'âge de 6 à 18 mois environ. C'est pourquoi les parents doivent en quelque sorte stimuler cet apprentissage en proposant divers aliments au goût varié et aussi de textures différentes. Les acquisitions à ce moment précis dureront bon nombre d'années et favoriseront potentiellement la diversité alimentaire pour toute leur vie.

Voici quelques recettes qui sauront probablement vous guider dans l'univers des purées de bébés. Recettes simples et parfois plus compliquées lorsqu'on ne s'y connaît pas du tout.

Vous y trouverez les 5 recettes que vous pouvez voir dans la [vidéo sur les purées de bébé](#) tournée avec Mélissa, une nutritionniste et des recettes partagées par les fans sur la [page Facebook](#).

Les recettes, classées en huit catégories : [Fruits](#), [Légumes](#), [Légumineuses](#), [Œuf](#), [Quinoa](#), [Tofu](#), [Viande et poisson](#) et [Mélanges de purées](#), pourront certainement vous guider dans vos apprentissages de purées maison.

Bonne cuisine, bon repas en famille et à bientôt!

Marie Fortier
LA SPÉCIALISTE DES BÉBÉS

FRUITS

Abricots et fruit

Andrée-Anne Cloutier (via Facebook)

- 3 abricots
- 1 pêche mûre (ou brugnon, nectarine) ou une pomme/pêche/poire.



Recette à la casserole :

- Peler la pêche ou la pomme ou la poire. Couper en 4 et retirer le noyau éventuellement.
- Ouvrir les abricots en 2, retirer le noyau (inutile de retirer la peau).
- Détailler les fruits en gros morceaux.
- Mettre les morceaux dans une casserole avec 1 c. à soupe d'eau.
- Couvrir et faire cuire à feu doux 8 min environ. Les fruits doivent être fondants.
- Mixer.

Bleuets et menthe

Josée Lapointe (via Facebook)

J'ai vu une recette intéressante à base de bleuets. Deux tasses de bleuets congelés bouillir pendant 10 minutes ensuite mélanger avec 1 c.a thé de menthe fraîche haché.

Dattes, clémentines et banane

Catherine Gingras (via Facebook)

Une recette assurée: dattes, clémentine et banane! (Au micro-ondes dattes+clémentine+eau quelques minutes puis au mélangeur avec banane).

Fraise banane

Marylène L. Gélinas (via Facebook)

J'ai fait la purée de fraises sans les cuire et je les ai passé au tamis pour retirer les graines. Mélangé avec la banane, on dirait un peu un smoothies.

Fraise kiwi

Alexee Ruel-Desrochers (via Facebook)

Purée de fraise et kiwi 2 tasses de fraises fraîches et 1 tasse de kiwi

Poires

Andrée-Anne Guénette (via Facebook)

Peler 3 poires, enlever le cœur et les couper en morceaux. Déposer dans un chaudron avec 1/2 tasse d'eau, couvrir, porter à ébullition, baisser le feu puis laisser mijoter 10 minutes. Réduire le tout en purée!

Poires asiatiques

Marilyne Pelletier (via Facebook)

Mon fils adore la purée de poires asiatique. La recette est toute simple, je fais cuire les fruits à la vapeur. Je laisse refroidir et ensuite de les passe au mélangeur.

Poire et noix de coco

Marie Pier Légaré (via Facebook)

- Pelez les poires et coupez-les en quartiers.
- Faites bouillir jusqu'à ce qu'elles soit assez cuites.
- Réservez une petite quantité de jus de cuisson pour plus tard. Ou sinon vous pouvez acheter de l'eau de coconut.
- Passez les poires au mélangeur afin d'obtenir une texture lisse tout en y ajoutant graduellement soit l'eau de cuisson ou de coconut.
- Une fois la texture désirée obtenue, ajoutez des morceaux de coconut râpé finement.
- Laissez refroidir et servez-la à vos p'tit amour .

Pommes et abricot

Diane Ruel (via Facebook)

La compote et abricot! 1 pomme (golden) et 4 abricots. Pelez, épépinez et coupez la pomme en petits morceaux. Ouvrez les abricots en deux.

Enlevez les noyaux et couper en petits morceaux. Cuire à vapeur 10-15 minutes.

Morceaux fondants. Mixez pour la consistance désirée. Ajouter au besoin jus de cuisson. Laisser refroidir la compote.

Conservation : 2 jours au frigo.

Conservation : 1 mois au congélo.

Pommes



La base :

- N'ajoutez pas de sucre à la purée;
- Faites goûter la purée simple au bébé avant d'offrir des purées mélangées;
- La pomme McIntosh se défait très bien pour la purée mais elle brunit à l'air tandis que la pomme Cortland reste très blanche.

Les ingrédients :

- 1,5 kg (3 livres ou environ 10 pommes) de pommes
- 125 ml (½ tasse) d'eau (ou un peu plus si pommes de gros format)

La préparation :

1. Laver, peler et retirer le cœur et les noyaux des pommes;
2. Couper les pommes en tranches;
3. Déposer dans un contenant avec l'eau.

La cuisson :

- Vous pouvez utiliser un contenant allant au micro-ondes en verre (pyrex). Mettez le couvercle et faites cuire 4 à 6 fois 2 minutes jusqu'à consistance désirée;
- Vous pouvez également déposer les pommes dans une casserole avec l'eau sur le poêle et porter à ébullition. Réduire ensuite la température et laissez mijoter 20 minutes environ en brassant souvent le mélange, et ce, jusqu'à texture souhaitée.

La purée :

- Dans un mélangeur ou robot, réduire en purée le mélange de pommes cuit jusqu'à ce que le résultat soit satisfaisant. Habituellement, on n'ajoute pas d'eau, car il y en a assez dans le mélange.

Le rendement :

- Donne environ 2 tasses de purée, ce qui correspond à près de 16 cubes de glaçons.

La conservation :

- 3 à 5 jours au réfrigérateur et de 6 à 8 mois au congélateur.

Pruneaux

Marika Vautour-Ouellet (via Facebook)



Les pruneaux ici, c'est pas mal un must! J'ai cuit les fruits séchés (j'en n'ai pas trouvé des frais) à la marguerite et j'ai passé au robot avec de l'eau de cuisson! Pas compliqué.

Suggestions de mélanges fruités :

Marianne Bernatchez

Mangues et pêches. Comment ne pas aimer ça?

Myriam Audet

Ma fille ADORE pomme et fraises.

Marica Landry

La purée que ma fille de 2 ans adore présentement est le mélange de mangue, banane et ananas! Elle les mange un peu congelé, ça lui rappelle la crème glacée, mais c'est plus nutritif!

Any Ca

Ma fille adore manger et goûter à tout! Sa préférée est un mélange de mangues, poires et pommes!

Mylène Hardy

Purée d'abricots séchés mélangée avec de la purée de framboises et de pommes.

Kine Boyer

Le smoothie déjeuner : banane, orange, ananas! Il en raffole!

Véronique Boutin G.

Compote de pommes et bleuets est le mélange préféré de ma fille!

Karine Lagacé

Pomme mangue kiwi

LÉGUMES

Brocoli et basilic

Emilie Moreau (via Facebook)

Mon truc pour faire manger des brocolis à bébé : brocoli et basilic - cuire le brocoli à la vapeur environ 4-5 minutes (jusqu'à ce que le brocoli soit tendre) et j'ajoute le basilic 30 secondes. On blend le tout et bébé adore! Sans sucre et riche en fer.

Carottes nantaises



Maria Ines Calvo (via Facebook)

Ma fille aimait beaucoup les purées de carottes. Je prends des carottes nantaises, les fais cuire à la vapeur en mettant une petite branche de thym dans l'eau et je les passe au robot avec un peu d'eau de cuisson. Un succès mélangé avec de la purée de haut de cuisse de poulet.

Champignons, oignons et poivron

Mélissa Lacerte (via Facebook)

Ma cocotte adore la purée de champignon, oignon et poivron. Je fais les fait revenir avec un peu d'eau dans un poêle et après je les mets au mélangeur. Il faut ajouter un peu d'eau pour avoir la texture désiré.

Courge butternut

Jess-Will Tremblay-Perron (via Facebook)

Mon champion adore les courges butternut. Je les coupes en 2 et les mets au four 50 min ensuite je gratte et au mélangeur avec un peu d'eau c'est vraiment bon!

Courge et pommes

Sophia Lessard, Valérie Boutin et Brigitte Goulet-Beaulieu (via Facebook)

- 2 tasses de courge au choix
- 1 tasse de pommes
- 1 tasse d'eau

Peler et couper en dés la courge et les pommes.

Déposer dans un chaudron avec l'eau. Couvrir, porter à ébullition et baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes.

Passer le tout au mélangeur.

Haricots verts

Jessica Hénault (via Facebook)

- Haricot vert
- Eau de cuisson

Enlever les bouts des haricots et ensuite couper les haricot en tronçons. Cuire vapeur environ 15 minutes (jusqu'à tendreté). Réduire en purée avec un peu d'eau de cuisson.

Patates douces (patates sucrées)

La base :

- Utiliser des patates sucrées fraîches;
- Ne pas les couper d'avance et les immerger dans l'eau, car elles perdront de leur valeur nutritive;
- Ne pas ajouter de sel, poivre et assaisonnements;
- Pour obtenir la purée, on peut ajouter votre lait maternel, l'eau de cuisson de votre aliment ou un bouillon maison. Le lait de préparation commercial peut être utilisé pour mettre en purée mais la purée obtenue ne peut pas être congelée par la suite.



Les ingrédients :

- 3 patates sucrées de grosseur moyenne (1 livre et demie)
- 500 ml (2 tasses) d'eau

La préparation :

1. Peler et laver les patates sucrées;
2. Couper l'ensemble de la patate en morceaux de 1 cm (1/2 pouce)

La cuisson :

1. Déposez dans une marguerite à l'intérieur d'une casserole avec un peu d'eau (meilleure à la vapeur pour garder le plus de nutriments, moins de pertes en vitamines). Portez à ébullition, laissez mijoter 30 minutes jusqu'à tendreté;
2. On peut aussi cuire les patates douces au micro-ondes avec un peu d'eau en cuisant par 2 minutes jusqu'à cuisson complète;
3. Égouttez les patates tout en conservant le liquide de cuisson.

La purée :

- Au mélangeur (ou robot), réduire en purée 1 tasse ou 1 tasse 1/2 de patates sucrées à la fois en ajoutant l'eau de cuisson (ou votre lait maternel) à petites doses au fur et à mesure, jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Cela peut prendre facilement $\frac{1}{3}$ tasse d'eau de cuisson ou plus, pour arriver à une purée lisse.
- Répéter l'opération avec le reste des patates en ne mettant pas plus de 1 tasse 1/2 à la fois pour un meilleur résultat.

Le rendement :

- Donne presque 4 tasses de purée soit une trentaine de cubes à glaçon.

La conservation :

- De 3 à 5 jours au réfrigérateur et de 6 à 8 mois au congélateur, comme les fruits en général.

Poivrons rouges

Myriam Vigneault (via Facebook)

Mon bébé adore la purée de poivrons rouges. Voici la recette : couper les poivrons en 2 et mettre la surface coupée sur une plaque de cuisson couvert de papier parchemin. Enfournez à 400F et laisser la peau noircir. Sortir les poivrons et les laisser tiédir. Retirer le peau et passer au malaxeur. Il est important de ne pas ajouter de l'eau dans cette recette.

Rutabaga et carottes

Marjanne Marin (via Facebook)

Rutabaga et carottes (quantité égale des 2 ingrédients) avec leur eau de cuisson pour la transformation en purée.

Zucchinis

Marieve Loisel (via Facebook)

Mon fils aime n'importe quoi à mon grand bonheur!! Mais sinon il aime beaucoup la purée de zucchinis :

Couper les zucchinis en quartiers (garder la pelure)

Mettre au four à 400 degrés pendant 15-20 minutes (jusqu'à ce qu'il y ait une légère coloration dorée)

Mettre en purée

Suggestions de mélanges de légumes :

Marie-Christine Sigier

J'avais beaucoup trop de petites tomates dans mon jardin, alors j'ai décidé de lui faire sa propre sauce tomate! Tomates, herbes fraîches(j'avais persil et basilic) le tout cuit au four et après dans le mélangeur. Elle adore ça avec pâtes, avec le poulet en morceaux...

Claudia Demers

Moi c'est vraiment pas compliqué hihi et mon coco adore ! J'achète le sac de légumes congelés du Costco style californien (carottes jaunes, chou-fleur, brocoli, carotte) et j'ajoute des épices italiennes (sachet qui se vend directement tout mélangé), du bouillon de poulet et fait bouillir ensuite up dans le robot ... mon coco me dit toujours "encore" haha .

Ari Lapointe

Courge butternut et ail confit.

Kate Rine Boily

Ma fille aimait vraiment la purée de courge musquée et carotte.

Gabrielle Villeneuve

La purée de patates douces avec un peu de cannelle passé au pied mélangeur de sa mamie.

Catherine Losier

Petit pois vert et patate blanche en purée ensemble.

Maude Albert

Les purées de zucchini ici avec fèves sont magiques pour mon coco sinon pour les grand c'est de la crème de champignon.

Anne-Claire Charbonneau

Crème de maïs maison a tjrs été le préféré de mon plus grand.

LÉGUMINEUSES

Haricots blancs

Audrey Simoneau (via Facebook)

Purée de haricots blancs. 540 ml d'haricots blancs rincés et égouttés ainsi que 180 ml d'eau. Réduire en purée lisse au robot culinaire !

Lentilles corail et patates douces

Les ingrédients* :

- 1/2 tasse de lentille corail sèches
- 1 1/2 tasse de patates douces en cubes
- 1/2 à 1 tasse d'eau



La préparation :

1. Faire cuire les lentilles dans l'eau bouillante environ 15 à 20 minutes.
2. Pendant ce temps, faire cuire les patates douces à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Vous pouvez conserver l'eau de cuisson pour la préparation de la purée.
3. Rincer et égoutter les lentilles avec un tamis fin.
4. Mettre les ingrédients au mélangeur et ajouter l'eau jusqu'à consistance désirée.
5. Déguster!

* En respectant ces quantités, vous pouvez utiliser toute autre sorte de légumineuses ou de légumes pour créer votre propre recette.

Lentilles rouges et poires

Laurie Pouliot (via Facebook)

Ici les lentilles sont toujours populaires. On suit les instructions sur l'emballage de nos lentilles. On doit les laisser tremper toute la nuit. Ensuite, on les fait cuire toujours selon les instructions. À environ 5 minutes de la fin de la cuisson on ajoute quelques beaux morceaux de poires. On passe le tout au mélangeur.

Pois chiches, chou-fleur et poireau

Julie Radermaker (via Facebook)

La purée préférée de mon coco est celle pois chiche, chou-fleur et poireau! Il ouvre grand la bouche à chaque bouchée!

On fait cuire à la vapeur 1/2 tasse de chou-fleur et une 1/2 tasse de poireau émincé. Ensuite, on met au mélangeur avec 1 tasse de pois chiche (sans sel ajouté) égouttés et bien rincés et 1/2 tasse d'eau de cuisson. (Et on mélange jusqu'à consistance désirée!)

Pois chiches et poivrons rouges

Alexandra Doyon (via Facebook)

Purée de poivrons rouges rôtis au four (coupés en deux, au four 15-20 minutes à 400 degrés) passée au mélangeur avec des pois chiches! Coco adore!

ŒUF

Recette facile avec un œuf complet

Les ingrédients :

- Un gros œuf
- 2 c. à soupe de lait maternel ou de préparation pour nourrisson

La préparation :

1. Casser l'œuf dans un bol et bien le fouetter.
2. Ajouter le lait maternel ou maternisé et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Chauffer au micro-ondes 20 secondes. Brasser légèrement. Répéter 3 à 4 reprises jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
4. Attendre 2 minutes avant de servir.
5. Les œufs sont très versatiles et peuvent être mélangés à une purée d'avocat ou de patates douces.
6. Pour des idées de recettes, consultez : <http://www.lesoeufs.ca/pour-votre-bebe/>



Omelette

Jen TC (via Facebook)

Une nouveauté que mon fils a adoré : les œufs cuits à la coque passés au mélangeur ! Sur le coup, ça fait un mélange lisse et crémeux, une fois congelé puis réchauffé au micro-onde le mélange se transforme en une petite omelette soufflée à défaire en petit morceaux. Dans le mélangeur, je peux ajouter poivron, oignon, champignon réduits en purée pour imiter l'omelette western ! Miam Dans des moules à cup cake, on dirait de petites quiches.

QUINOA

Crèmeux de quinoa

Caroline Labbé (via Facebook)

Un crèmeux de quinoa : ½ oignon, 1 carotte, 1 courgette, ⅓ courge butternut avec 3 cuillères à soupe de quinoa. Laisser bouillir les légumes dans l'eau ou bouillon de votre choix 15 minutes et ajouter le quinoa pour 5 à 10 minutes de plus passer au mixeur. Vous pouvez doubler tripler la recette pour toute la famille ça fait une texture potage mais sans crème. Hyper santé sans gras.

Quinoa, pêches et framboises

Myriam Maimouna Ba (via Facebook)

Pêches, framboises et quinoa!

- 1 tasse de pêches
- 1/2 tasse de framboises
- 1/2 tasse de quinoa
- 1 tasse d'eau

Faire cuire le quinoa dans l'eau, ajouter les fruits, passer au malaxeur!

TOFU



Smoothie au tofu soyeux

Les ingrédients :

- Tofu soyeux nature
- Fruits congelés de votre choix
- Eau

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à la consistance désirée. Ajouter moins d'eau pour une texture plus épaisse qui ressemble à une purée et plus d'eau pour une texture plus liquide.

Tofu et fruit



Les ingrédients :

- Tofu nature, soyeux sans sucre ou saveur ajouté
- Un fruit au choix

La préparation :

Il se cuisine facilement, vous pouvez tout simplement le donner directement tel quel à votre bébé ou le mélanger avec une purée de fruit de votre choix.

Le tofu soyeux est assez liquide donc tenez-en compte si vous le mélangez avec des fruits décongelés qui comportent plus d'eau. La mangue ou la banane sont de bons choix qui permettent une purée onctueuse.

Vous pouvez le servir froid ou tiède selon les goûts de votre bébé.

Tofu, poivron rouge et brocoli

Catherine Arsenault (via Facebook)

Ingrédients

- 1 poivron rouge
- 2 tasses de brocoli
- 1/2 bloc de tofu mi-ferme

Préparation

- Couper le poivron en gros dés et le brocoli en bouquets.
- Commencer à faire cuire le brocoli et après quelques minutes, ajouter le poivron rouge.
- Retirer du feu et laisser refroidir les poivrons pour en enlever la peau et ne garder que la chair.
- Mettre les légumes au mélangeur en ajoutant le tofu et du liquide de cuisson (ou lait) au besoin.

***Donne entre 2 et 3 tasses, selon la grosseur des légumes.

VIANDE ET POISSON

Bœuf

La base :

- Utiliser une pièce de viande fraîche si possible ou décongelée;
- Enlever le gras visible;
- Ne pas ajouter de sel, poivre, assaisonnement ou épices;
- Les pièces de viande de bœuf les plus tendres pour confectionner des purées plus lisses sont : les pointes d'épaule désossée, l'intérieur de ronde ou le surlonge.

Les ingrédients :

- 450 g (1 livre) de bœuf
- 1 carotte
- 1 patate de grosseur moyenne
- 2 branches de céleri
- ½ oignon
- 625 ml (2 tasses 1/2) d'eau



La préparation :

- Laver les légumes et les couper en gros morceaux;
 - Couper le morceau de viande en cubes de 2 cm (1 pouce);
 - Déposer le tout dans un plat allant au four avec l'eau;
 - Couvrir et laissez mijoter durant 2 h 30 à 350 degrés;
-
- Enlever les légumes et égoutter le boeuf en conservant tout le liquide de cuisson (le bouillon maison);
 - À noter que la viande aurait pu aussi être cuite dans un chaudron sur le poêle pendant une bonne heure et demie à feu élevé au départ puis moyen après ébullition.

La purée :

- Au mélangeur, réduire en purée 1 tasse de viande à la fois en ajoutant progressivement l'eau de cuisson au mélange jusqu'à texture souhaitée. Souvent on a besoin d'au moins 1 tasse 1/2 et même plus de ce bouillon pour arriver à la purée lisse que l'on recherche pour notre petit bébé;
- Répéter le processus 1 tasse à la fois avec le reste de la viande.

Le rendement :

- Donne environ 2 tasses de purée de viande soit 16 cubes à glaçon.

La conservation :

- Au réfrigérateur, 1 à 2 jours et au congélateur, 1 à 2 mois, sans plus.
- Ne pas oublier que si vous mélangez des purées maison de viande et de légumes ensemble, la conservation est celle de la viande soit 1 à 2 jours au réfrigérateur et 1 à 2 mois au congélateur.

Jambon, carottes et brocoli

Christine Legault (via Facebook)

- 20 g de jambon
- 80 g de carottes
- 80 g de fleurs de brocolis
- 45 cl de lait de vache
- beurre

Après avoir émincé le brocoli (en prenant soin de retirer les morceaux les plus durs), et coupé les carottes en rondelles dont l'épaisseur ne devra pas dépasser 2 mm. Nettoyer correctement les légumes et lancer un cycle de cuisson de 15 minutes au babycook. Après cuisson, incorporer le beurre ainsi que le lait, puis procéder au mixage jusqu'à l'obtention d'une purée onctueuse. Enfin, passer le jambon mixeur. Vous pourrez, à votre convenance, incorporer le jambon directement dans la purée ou (en fonction de l'âge de l'enfant) séparer ces deux parties du repas.

Poisson blanc

Skimo Igloo (via Facebook)

Une bonne idée pour changer des purées de fruits ou de légumes : la purée de poisson blanc. Merci Ricardo!

Faites pocher un filet de poisson à chair blanche sans arêtes (sole, morue, aiglefin dans un peu de lait (Max 1/4 tasse. Couvrez et laissez mijoter à feu doux de 5 à 10 minutes. Il ne vous reste qu'à réduire en purée lisse ou défaire le poisson à la fourchette et ajouter du lait, si nécessaire.

Poulet, asperge et carotte

Mélanie Ferland (via Facebook)

Tournedos (sans le bacon de poulet avec asperge carotte le tout au mélangeur, mon dieu qu'elle aimait ça!!!

Purée de porc à la pomme

Cynthia Nicol (via Facebook)

- 180 g de porc maigre désossé
- 180 g pomme de terre
- 180 g céleri rave ou navets
- 1/4 t. d'oignon
- 1/4 t. de pomme
- 1 1/4 tasse d'eau

Saumon

Laurent Lizée (via Facebook)

Ma plus simple et rapide c'est saumon cuit dans un petit peu d'huile d'olive dans la poêle, ensuite broyé avec du lait ou de l'eau selon les gots.

MÉLANGES DE PURÉES

Recueillies via Facebook



Martine Lemieux

Purée de macédoine (petit pois, maïs, carotte, fèves et un peu de beurre. je mixais avec une viande en purée (surtout du poulet brun et il dévorait tout.

Monique Huard

Pour ma petite fille : pommes et dattes, un régal.

Alexandra Labbé

Une des purées préférées de mon garçon est un mélange de lentilles, raisins secs et un petit peu de cannelle... (une recette que mon infirmière m'a suggérée;

Chantal Lortie

Tofu, avocat et poire!

Véronique Doiron

Ici la purée poire-mangue et épinards! C'est surprenant comme mix mais très bon!

Karine Charland

Pour ma part ! Bébé adore le mélange de purée de courge, carotte, brocoli, poulet, pâtes avec un mini peu de beurre !!!! Ooooh qu'il adore !!!

Delphine Bercier

Présentement, purée d'abricots (avec des abricots secs bouillis pendant quelques minutes puis au mélangeur) avec purée de carottes!! Toujours gagnant avec mon glouton!

Frédéric Boily

Nous avons commencé la purée de banane, avocat et céréales de riz et monsieur en redemande même s'il n'a plus faim!

Andréane Roberge

Quand ma fille mangeait des purées elle aimait quand je mélangeais poulet/pommes ou poulet/poires.

Stephanie Gignac-morand

Patate douce brocoli et veau ma fille adore et banane pomme poire.

Melissa Joannette

Patates douces et pommes c'est toujours gagnant! Un peu plus vieux, j'y ajoute de la cannelle.

Andrée-Anne Gauthier

Lentilles rouges, patates douces et pommes! Rapide, nutritif et délicieux!

Catherine Michaud

Mon bébé adoré la fameuse purée pommes+prunes ou encore brocoli+chou-fleur.

Joyce Davöce

Courgette cuite à la vapeur, mise en purée et mélangée avec des céréales d'orge!
Le repas préféré de bébé!

Marie-Soleil Cadieux

Ma fille adore les fruits, elle aime beaucoup le tofu soyeux mélangé avec de la mangue et des fraises.

Marianne Barabé St-Yves

Les fruits, on adore. Courge, mangue et pomme, c'est gagnant. Justine aime aussi beaucoup panais-pomme-poulet.

Sarah Boucher

Quinoa pêche et framboises peut-être, pomme, poire et haricots vert ou Kale, bleuets, mûres! Abricots, patates douces et courge butternut me semble aussi un bon mélange :)

Kristel Forget

Moi il adore mangue et pêches ! Côté salé je lui fais souvent épinards avocat et tofu.

Amelie Bedard

Smoothies tofu, épinard, fraise, mangue et lait !!!! Mmm!!! Elle adore ma plus grande aussi.

Audree Cossette

Un bonpotage chou fleur avec poire, cari, poivre! Miam!

Nadia Ben-Amor

Purée de panais et poire. Un sac de panais bouilli réduit en purée avec une poire ... beurre au goût. Délicieux même pour les adultes. Ça fait changement des patates pilées!!

Melissa Martineau Cuming

Pois chiche et pomme!!! Elle adore ca.

Joelle Ladouceur

Mélange de pomme panais et porc !!! Un vrai délice en purée ou non.

Nancy Raymond

Ma fille adore les smoothies au fruits. Du yogourt vanille Liberté avec 2 tasses de fruits congelés mélangés miam un délice. Parfait lors de la percée des dents.



Jessica Fournier

Ici on aimait bien : patate douce, pomme et millet.

Marcel Benoit

Mon petit fils aime le jaune d'oeuf mélanger avec patate douce écrasée ensemble ça donne une très bonne texture.

Maude Blou

Avocat et banane! Super texture et ça fait passer l'avocat en douce.

Anne Mariie Laflamme

Pomme carotte et ça goûte bon pour vrai.

Isabelle Boissonneault Gilbert

Courge butternut et lait d'amande!

Catherine Proulx-Bourque

Poulet riz et carotte! Tout en un!!

Veronique Turcotte

Asperge & poire.

Cynthia Lévesque

Navets et pommes.

Sabrina Philippon

Purées de fraise-banane-rhubarbe, mangue-pêche-abricots. Lentilles-courge, zucchini-haricots verts, etc!



Marie Fortier

LA SPÉCIALISTE DES BÉBÉS

mariefortier.com



Grossesse, accouchement et arrivée
de bébé : Marie vous accompagne à
chaque étape

mariefortier.com