

Recettes gourmandes

Pour les bébés allergiques
aux protéines de lait de vache

Recettes testées
et approuvées par
Jean-Marie Guibault,
ancien chef étoilé



Bonus ! 1 recette de
Véronique Olivier,
écrivain culinaire



Allergobox.com



Distingué par l'AFPRAL
Association Française pour le Prévention des Allergies

DEPUIS PLUS DE 30 ANS
AU SERVICE DE VOS PETITS PATIENTS

NUTRICIA
Pédiatrie

Edite



Sommaire

Recettes testées
et approuvées par
Jean-Marie Guibault,
ancien chef étoilé

★
Bonus ! 1 recette de
Véronique Olivier,
écrivain culinaire

Votre vie peut être perturbée par une suspicion d'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) chez votre enfant et par la confirmation du diagnostic faite par votre médecin.

Une prise en charge de cette APLV est nécessaire pour que votre bébé continue sa croissance et s'épanouisse au quotidien.

A travers ce livret, NUTRICIA NUTRITION CLINIQUE, spécialiste de la nutrition clinique et pédiatrique vous accompagne pas à pas pour vous rassurer et répondre à toutes les questions que vous vous posez en lien avec l'alimentation et la diversification de votre enfant.

Vous y trouverez des informations générales sur l'allergie, sur les aliments et ingrédients à éviter lors de la diversification, des conseils, des recettes sans protéines de lait de vache élaborées par des diététiciennes* et par un écrivain culinaire* ; ainsi que des astuces pratiques pour le quotidien.

Nous espérons vous apporter toute l'information que vous recherchez et qui vous permettra de garantir une nutrition adaptée au développement de votre bébé pour une croissance en pleine santé.

*Ce guide et ses recettes vous a été offert pour vous aider à utiliser votre produit de la gamme NUTRICIA**, prescrit par votre médecin.*



* Diététiciennes : Laetitia PESNOT (CHU Robert Debré), Sandrine CATTO (CHU Robert Debré), Patricia SERGEANT (CHU de Nancy), Myriam VANBRABANT (Hôpital Necker), Line JOUANNIC (Hôpital Jeanne de Flandre), Manolita LOPEZ (Hospices Civils de Lyon). Photographe & écrivain culinaire : Véronique OLIVIER.

** Tous les produits : Pepticate® 1, Pepticate® 2, Neocate®, Neocate® Advance neutre, Neocate® Advance banane-vanille, Neocate® Active.

L'allergie aux protéines de lait de vache

Qu'est-ce que c'est ? 8

Comment la traiter ? 8

Quand peut-on réintroduire le lait de vache ? 9

La diversification alimentaire 10

Les recettes NUTRICIA 16

À partir de 4 mois 18

Délices salés 20

Délices sucrés 22

À partir de 6 mois 24

Délices salés 26

Délices sucrés 36

À partir de 12 mois 44

Délices salés 46

Délices sucrés 60

Pour plus d'informations, rendez-vous sur nos sites internet page 74 !

Sommaire des recettes

À partir de 4 mois

Nos délices salés

Potage pomme de terre et poireau	20
Soupe de pomme de terre et carotte	21
Trio de 3 légumes	22

Nos délices sucrés

Compote poire-pomme	23
---------------------------	----

À partir de 6 mois

Nos délices salés

Velouté de légumes au poulet	26
Petite terrine saumon pommes de terre et épinards	27
Pâtes à la sauce bolognaise	28
Velouté pomme de terre-artichaut	29
Crème de maïs au poulet	30



Mignon de haricots verts	31
Palette de panais	32
Potage verdurette	33
Purée jambon-brocoli	34
Parmentier de poisson et légumes	35

Nos délices sucrés

Smoothie pêche, écume mélisse	36
Douceur du verger au romarin	37
Compotée de figues aux épices douces	38
Crème de clémentine	39
Flan au chocolat	40
Pain perdu verveine à la myrtille	41
Riz au lait caramélisé	42
Velouté poire-grenadine	43





À partir de 12 mois

Nos délices salés

Suprême de poulet	46
Soupe de lentilles et poivron rouge	47
Gratin de pâtes, lardons et tomates	48
Compotée de poireau, pomme de terre et dés de poulet	49
Lasagnes à la ratatouille	50
Chiffonnade d'endive braisée au saumon	51
Pizza	52
Croquettes de potiron	54
Gaspacho du soleil	55
Merluchon au fenouil	56
Mon premier parmentier	57
Petite terrine ratatouille	58
Compotée d'asperges et radis cuits	59



Nos délices sucrés

Crêpes gourmandes	60
Smoothie ananas et soleil de mangue	61
Le spécial fruité	62
Le gâteau simplissime et si bon !	63
Crumble pomme camomille aux corn flakes	64
Gâteau de semoule à la framboise	65
Glace au miel et cerises confites	66
Mousse chocolat	67
Muffins framboise	68
Panacotta à la mûre	69
Mon p'tit loup de mer façon congolais	70



L'Allergie aux Protéines de Lait de Vache (APLV)



➤ Qu'est-ce qu'une allergie aux protéines de lait de vache ?

L'allergie aux protéines de lait de vache est une réaction du système immunitaire de l'organisme vis-à-vis des protéines contenues dans le lait de vache.

Si un enfant présentant cette allergie consomme des aliments qui contiennent des protéines de lait de vache, son corps les identifie comme étant des substances nocives et fabrique des anticorps et/ou des cellules inflammatoires pour les combattre. Cette réaction peut induire chez votre enfant des symptômes gastro-intestinaux, cutanés, respiratoires.

➤ Quels sont les traitements qui existent ?

Les enfants allergiques aux protéines de lait de vache doivent suivre un régime d'éviction en éliminant les protéines de lait de vache de leur alimentation. En l'absence d'allaitement maternel, quand l'enfant consomme une préparation infantile, il convient pour les nourrissons et enfants en bas âge d'assurer leur apport nutritionnel, leur développement et leur croissance en ayant recours à une formule de substitution hypoallergénique. Pour cela, il existe des hydrolysats poussés de protéines (HPP) prescrits en 1^{ère} intention qui sont à base de protéines « coupées » en petits morceaux ou des formules d'acides aminés (FAA) prescrites en deuxième intention, qui désignent des préparations sans aucune trace de protéines de lait de vache.

➤ Quand peut-on réintroduire le lait de vache ?

Pour pouvoir réintroduire le lait de vache, votre médecin évaluera si votre enfant est capable de tolérer les protéines de lait de vache. Il pratiquera donc des analyses de sang, et/ou un test de provocation orale. En général ces tests sont pratiqués au minimum 6 à 9 mois après le début du traitement diététique.

Le saviez-vous ?

- 25 enfants sur 1 000 développent une allergie aux protéines de lait de vache, dans 90 % des cas avant l'âge de 3 mois*.
- 56 % de ces enfants ne sont plus allergiques aux protéines de lait de vache après l'âge d'1 an, et 87 % après 3 ans*.

* Høst A, et al. Clinical course of cow's milk protein allergy/intolerance and atopic diseases in childhood. *Pediatr Allergy Immunol* 2002 ; 13 : 23-28.

La diversification alimentaire

À partir de 4 mois



Nous vous conseillons de parler avec votre médecin de l'introduction des aliments suivants :

Soja, céréales contenant du gluten (dont blé), œuf, arachide, autres fruits à coque, lupin, poisson, céleri, kiwi, crustacés.



L'âge de la mise en place de la **diversification alimentaire entre 4 et 6 mois** révolus est le même pour tous les nourrissons qu'ils aient ou non un terrain allergique familial et/ou une allergie aux protéines de lait de vache avérée.

Vous pouvez discuter du moment idéal pour votre enfant avec votre médecin.

► Pourquoi la diversification alimentaire est importante ?

La diversification alimentaire permet d'apporter de nouvelles sources d'énergie et de nutriments en plus de leur préparation car la consommation exclusive de lait maternelle ou de formule de substitution n'est plus suffisant pour assurer les besoins nutritionnels de l'enfant. Elle permet aussi de découvrir des saveurs et des textures différentes.



À partir de 6 mois



Au cours des prochains mois, vous pouvez :

- Proposer des aliments solides aux 3 repas
- Proposer des aliments à manger avec les doigts en même temps que les repas.

Cela encouragera votre bébé à s'alimenter lui-même.

*À chacun son rythme !
Adaptez ces conseils en fonction
de la capacité de votre enfant
à déglutir et selon ses envies.*



Le saviez-vous ?

Si votre bébé refuse un aliment, ne le forcez pas, proposez-lui quelque chose qu'il aime et attendez quelques jours avant de proposer de nouveau l'aliment refusé.

Il faut parfois présenter un nouvel aliment plus de 10 fois avant qu'un enfant l'accepte.

La diversification alimentaire



À partir de 9 mois

Boire à la tasse

A ce stade, encouragez votre bébé à commencer à boire avec une tasse à couvercle. Soyez patients, apprendre à boire à petites gorgées est une étape importante de son apprentissage.

Stimulez ses papilles gustatives

Proposez à votre bébé une grande variété d'aliments.

Les acides gras de la famille des oméga 3 tels que l'acide docosahexaénoïque (DHA)

Astuce

Vous pouvez ajouter 1 c. à café d'huile de colza aux légumes du midi après cuisson.

Ils jouent un rôle important dans le développement du cerveau et de la vision. Il est essentiel que le régime de diversification de votre bébé contienne de bonnes sources alimentaires d'oméga 3.

Une fois que le risque d'allergie au poisson a été écarté, vous pouvez proposer 2 fois par semaine du poisson en filet sans arêtes (sole, saumon, cabillaud, daurade, ...).

Haut-le cœur (réflexe nauséux)

- Le haut-le-cœur fait normalement partie de la diversification et se produit quand votre bébé apprend à déplacer les morceaux d'aliments dans la bouche. **C'est une caractéristique normale du fait d'apprendre à manger et à déglutir.**
- C'est le signe que **votre bébé est capable de protéger ses voies respiratoires** et qu'il peut déplacer les aliments de l'arrière de la bouche. Ce réflexe s'atténuera progressivement avec le temps, pourvu que votre bébé soit stimulé par de nouvelles textures.
- **Le haut-le-cœur n'est pas un étouffement**, mais il peut faire peur aux parents quand il se produit, et vous risquez d'être tenté d'éviter de proposer des textures plus grumeleuses.
- Il s'agit seulement d'un réflexe qui ne commencera à s'atténuer que **si votre bébé est stimulé de façon répétitive** par des textures avec des grumeaux.

À cours des prochains mois, vous pouvez :

- Donner la cuillère et les biberons à part
- Varier la texture en passant de haché/écrasé à coupé en morceaux
- Commencer à présenter les aliments par portions bien distinctes dans l'assiette
- Proposer 3 repas par jour avec 1 à 2 collations entre les repas sur la base d'une grande variété de familles d'aliments.

Le saviez-vous ?

L'inclusion d'aliments plus épais avec des petits grumeaux est importante pour développer la capacité de votre bébé à parler.

Il est important d'encourager les repas avec tous les membres de la famille.

La diversification alimentaire

À partir de 12 mois



Nous vous conseillons de parler avec votre médecin de l'introduction des aliments suivants :

Soja, céréales contenant du gluten (dont blé), œuf, arachide, autres fruits à coque, lupin, poisson, céleri, kiwi, crustacés.



Calcium et vitamine D

- Votre bébé a des besoins accrus en calcium et en vitamine D.
- Ces nutriments sont essentiels pour le développement des os.
- Le calcium et la vitamine D devront aussi être apportés par d'autres sources que les formules de substitution, ne contenant pas de protéines de lait de vache.
- Afin de répondre à ses besoins, votre bébé doit recevoir chaque jour un mélange de sources de calcium et de vitamines D aussi nombreuses que possible.

Sources naturelles

Saumon, sardines, légumes verts foncés tels que les épinards ou les brocolis.

Aliments enrichis

Céréales de petit-déjeuner.



Fer

Source alimentaire de fer sans lait de vache	Contenu approximatif en fer en mg
Poulet (tranche de 30 g)	0,2
Brocolis, épinards, chou (1 cuillère à dessert)	0,4
Bœuf, agneau, porc (tranche de 30 g)	0,5
Petit filet de saumon	0,6
Pepticate® 2 ^{ème} âge (100 ml)	1,0
Neocate® Advance (100 ml)	0,62
Neocate® Active (100 ml)	1,3
Haricots/lentilles (1 cuillère à soupe)	0,7
Pain complet (1 tranche)	0,7
1 œuf	0,9
Figues/abricots secs (1 cuillère à soupe)	1
Céréales complètes enrichies sans sucre ajouté (un petit bol)	2,4



Entre l'âge de 1 an et 3 ans, les besoins de votre bébé en fer s'élevèrent à 7 mg par jour.

3 biberons de **Neocate® Advance** de 240 ml couvrent plus de 40 % des besoins en fer.

Les recettes Nutricia au biberon, mais pas seulement !



Les produits des gammes Pepticate® et Neocate® se consomment nature ou peuvent être intégrés à des recettes variées, salées ou sucrées.

Il existe de nombreuses recettes gourmandes avec les gammes Pepticate® et Neocate® (veloutés, biscuits, glaces...).



Pepticate® et Neocate®
contiennent des mesurette de **4,5 g**

Neocate® Advance neutre
contient une mesurette de **25 g**

Neocate® Advance banane-vanille
se présente sous forme de sachets de **50 g**

Neocate® Active
se présente sous forme de sachets de **63 g**
et contient une mesurette de **7,5 g**

Les produits Pepticate® ; Neocate®, Neocate® Advance et Neocate® Active sont des aliments diététiques destinés à des fins médicales spéciales - Sous contrôle médical.



Ce recueil de recettes a été écrit conjointement avec des diététiciennes*, pour que vous puissiez accompagner votre enfant dans son régime d'éviction des protéines du lait de vache en toute confiance et le plus sereinement possible au quotidien.

La consommation des hydrolysats poussés de protéines et des formules d'acides aminés peut être difficile surtout lors de la mise en place de la diversification alimentaire, qui engendre un élargissement de leur répertoire gustatif. Vous trouverez dans ce recueil riche et varié de nombreuses recettes, qui aideront votre enfant à consommer son hydrolysate poussé de protéines ou sa formule d'acides aminés, tout en découvrant de nouvelles saveurs. Il pourra ainsi bénéficier de tous les éléments nutritionnels de ces formules de substitution qui contribuent à son bon développement. Ce recueil pourra vous accompagner dans le temps car les ingrédients, textures et recettes évoluent pour s'adapter à l'âge de votre enfant.

Chez NUTRICIA, nous sommes très soucieux des notions de plaisir et de bien-être qui accompagnent l'alimentation ; et nous espérons que votre enfant prendra autant de plaisir à déguster ces recettes que celui que nous avons à vous offrir ce livre.

Florent LALANNE,
Responsable médical pédiatrie NUTRICIA

Légendes des allergènes présents dans les recettes



AVEC

contient
des œufs



AVEC

contient
du gluten



AVEC

contient des
arachide/noix



AVEC

contient
du soja



AVEC

contient du lait
de vache



AVEC

contient
du poisson

* Diététiciennes : Laetitia PESNOT (CHU Robert Debré), Sandrine CATTO (CHU Robert Debré), Patricia SERGEANT (CHU de Nancy), Myriam VANBRABANT (Hôpital Necker), Line JOUANNIC (Hôpital Jeanne de Flandre), Manolita LOPEZ (Hospices Civils de Lyon). Écrivain culinaire : Véronique OLIVIER.

À partir
de 4 mois



Légendes
des allergènes présents
dans les recettes



AVEC

contient
des œufs



AVEC

contient du
gluten



AVEC

contient des
arachides/noix



AVEC

contient
du soja



AVEC

contient du lait
de vache



AVEC

contient
du poisson



Potage pomme de terre et poireau



portion

INGRÉDIENTS

- 50 g de pomme de terre pelée et coupée
- 50 g de poireau finement découpé
- 2 c. à café d'huile de colza
- Un peu d'eau
- Préparation **Pepticate® 1** ou **Neocate®** : 1 mesurette rase ajoutée à 30 ml d'eau froide

PRÉPARATION

1. Placez la pomme de terre et le poireau dans une petite casserole contenant de l'eau en ébullition.
2. Laissez compoter, égouttez et laissez refroidir.
3. Remuez les légumes jusqu'à obtenir une texture lisse en utilisant un fouet électrique ou manuel.
4. Incorporez la préparation de **Pepticate® 1** ou **Neocate®** au mélange puis servir.



Soupe de pomme de terre et carotte



portion

INGRÉDIENTS

- 50 g de carotte épluchée et coupée en dés
- 50 g de pomme de terre
- 2 c. à café d'huile de colza
- 30 ml d'eau environ

PRÉPARATION

1. Placez la pomme de terre et la carotte dans une petite casserole contenant de l'eau en ébullition.
2. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient mous, égouttez puis laissez refroidir.
3. Remuez les légumes jusqu'à obtenir une texture lisse en utilisant un fouet électrique ou manuel.

Variantes

Courgette - Brocolis - Tomate



Trio de 3 légumes



portion

INGRÉDIENTS

- 30 g de pomme de terre épluchée et hachée
- 30 g de carotte épluchée et hachée
- 30 g de panais épluché et haché
- Un peu d'eau
- 1 c. à soupe d'huile de colza

PRÉPARATION

1. Placez les morceaux de pomme de terre, de carottes et de panais dans une petite casserole contenant de l'eau en ébullition.
2. Laissez mijoter les légumes jusqu'à ce que les légumes soient mous, égouttez puis laissez refroidir.
3. Ecrasez les légumes jusqu'à ce qu'ils forment une texture uniforme en utilisant un fouet électrique ou manuel.
4. Servez la portion de purée désirée à l'aide d'une petite cuillère.

Variantes

- Carottes et pommes de terre - Pois cassé et pomme de terre
- Panais et courge musquée



Compote poire-pomme



portions

INGRÉDIENTS

- 150 g de pomme pelée, épépinée et coupée
- 120 g de poire pelée et coupée en tranches
- 2 c. à café de sucre
- 30 ml d'eau environ

PRÉPARATION

1. Placez la pomme et la poire dans une petite casserole contenant un peu d'eau.
2. Laissez compoter, égouttez et laissez refroidir.
3. Remuez/ Mélangez les fruits jusqu'à obtenir une texture lisse en utilisant un fouet électrique ou manuel.
4. Versez la portion de purée désirée.

Variantes

- Pomme - Pêche - Banane - Abricot

À partir
de 6 mois



Légendes
des allergènes présents
dans les recettes



AVEC

contient
des œufs



AVEC

contient du
gluten



AVEC

contient des
arachides/noix



AVEC

contient
du soja



AVEC

contient du lait
de vache



AVEC

contient
du poisson



Velouté de légumes au poulet

(écraser et hacher si nécessaire)



portion

INGRÉDIENTS

- 25 g de pomme de terre pelée et coupée
- 25 g de panais cuit épluché et coupé
- 25 g de carotte épluchée et coupée
- 25 g de navet épluché et coupé
- 25 g d'oignon rouge finement haché
- 25 g de blanc de poulet assaisonné et coupé en dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Un peu d'eau

PRÉPARATION

1. Placez les morceaux de pomme de terre, de panais, de carotte et de navet dans une petite casserole contenant de l'eau en ébullition.
2. Laissez compoter les légumes et égouttez-les.
3. Versez dans une autre casserole un filet d'huile et faites revenir les oignons.
4. Ajoutez-y les dés de poulet et remuez-les jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Puis retirez-les et mixez-les.
5. Placez tous les ingrédients dans un grand bol.
6. Ecrasez l'ensemble et remuez jusqu'à obtenir la consistance désirée. Ajoutez de l'eau si nécessaire.



Petite terrine saumon pommes de terre et épinards



portion



INGRÉDIENTS

- 50 g de pomme de terre cuite et écrasée
- 10 g d'épinards lavés et équeutés
- 25 g de filet de saumon coupé en petits cubes (penser à retirer les arrêtes)
- 15 g d'oignon pelé et finement haché
- 1 filet de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 2 c. à soupe d'eau
- Préparation **Pepticate® 2** ou **Neocate®** : 4 mesurette rases ajoutées à 60 ml d'eau froide pour obtenir une consistance lisse

PRÉPARATION

1. Chauffez l'huile dans une petite casserole.
2. Faites colorer l'oignon haché à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne tendre.
3. Ajoutez les épinards, cuire pendant 2 minutes en remuant.
4. Ajoutez le saumon et le jus de citron. Laissez cuire en remuant de temps en temps pendant 2 à 3 minutes.
5. Ajoutez l'eau et laissez refroidir l'ensemble. Mélangez.
6. Ajoutez la préparation de **Pepticate® 2** ou **Neocate®** au mélange oignon/épinard/saumon en remuant délicatement.
7. Ajoutez les pommes de terre cuites.
8. Ecrasez le mélange pour obtenir une consistance plus compacte.
9. Ajustez la consistance avec de l'eau froide si besoin puis servir.



Pâtes à la sauce bolognaise

INGRÉDIENTS

- 50 g de pâtes alimentaires crues
- 50 g de tomates finement découpées
- 25 g de courgette finement coupée
- 25 g de poivron finement haché
- 25 g de viande de porc hachée
- 25 g d'oignon finement haché
- 1 pincée d'origan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Chauffez l'huile dans une petite casserole.
2. Faites frire le hachis et l'oignon jusqu'à obtenir une légère coloration.
3. Ajoutez poivron et courgette et mélanger le tout.
4. Laissez frire 2 minutes supplémentaires.
5. Incorporez la tomate et l'origan puis remuer.
6. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
7. Écrasez la préparation finale si nécessaire.
8. Ajoutez de l'eau froide si besoin pour améliorer la consistance.
9. Servir avec les pâtes de votre choix.

L'astuce
du chef

• Cette recette peut convenir à des enfants allergiques aux œufs
• en choisissant des pâtes alimentaires sans œufs.



portion



Velouté pomme de terre-artichaut

- 210 ml d'eau
- 100 g de pomme de terre
- 1 artichaut camus (ou deux cœurs d'artichauts surgelés > 100 g)
- 30 ml de jus d'orange
- 3 câpres
- 5 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**
- 2 c. à café d'huile

PRÉPARATION

1. Rincez l'artichaut et coupez sa tige. Épluchez ensuite la pomme de terre et coupez-la en rondelles. Faites cuire les légumes dans un litre d'eau bouillante pendant 30 minutes. Lorsque les légumes sont cuits, ôtez les feuilles de l'artichaut ainsi que le foin qui protège le cœur.
2. Dans le bol d'un blender, versez le jus d'orange, les 210 ml d'eau et ajoutez les rondelles de pomme de terre cuites.
3. Coupez ensuite le cœur d'artichaut en morceaux et ajoutez-le à la préparation avec les câpres. Mixez jusqu'à obtenir un beau velouté, puis salez.
4. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate®** au velouté tiédi.
5. Ajoutez ensuite les cuillerées d'huile et mélangez bien le tout : c'est prêt !

Veillez à la température du velouté avant de le servir à votre bébé.



portion



Crème de maïs au poulet



portion

INGRÉDIENTS

- 40 ml d'eau
- 1 boîte de maïs doux sans sucre ajouté (400 g)
- 1 pincée de paprika
- 10 g de filet de poulet
- 4 mesurètes rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**
- 2 c. à café d'huile

PRÉPARATION

1. Rincez et égouttez le maïs en boîte. Passez-le ensuite au robot mixeur pour obtenir une belle purée. Versez cette purée dans une passoire à fines mailles et pressez bien avec une cuillère en bois pour recueillir la pulpe dans un récipient.
2. Ajoutez ensuite 20 ml d'eau à cette pulpe pour assouplir la préparation.
3. Dans une petite cocotte, versez une cuillerée d'huile et faites dorer rapidement le filet de poulet coupé en morceaux. Ajoutez ensuite le paprika, puis mouillez avec 20 ml d'eau et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Lorsque la viande est bien cuite, passez-la au robot mixeur afin d'obtenir un fin mouliné.
5. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate®** à la crème de maïs réchauffée. Ajoutez ensuite la viande rôtie, c'est prêt !



Mignon de haricots verts



portion

INGRÉDIENTS

- 50 g de pomme de terre
- 150 g de haricots verts
- 250 ml d'eau
- 1 petite pincée de sel
- 1 c. à café d'huile
- 10 g de filet mignon de porc
- 7 mesurètes rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**

PRÉPARATION

1. Épluchez la pomme de terre et équeutez les haricots. Portez 250 ml d'eau à ébullition puis salez-la. Taillez la pomme de terre en petits dés. Plongez la avec les haricots verts dans l'eau et laissez cuire doucement 25 minutes.
2. Passez ensuite la purée au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un beau velouté.
3. Dans une poêle bien chaude, versez une cuillerée d'huile. Rôtissez la tranche de filet mignon en appuyant avec le dos d'une cuillère sur la viande.
4. Passez ensuite la viande cuite au robot jusqu'à obtenir un fin mouliné de viande hachée.
5. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate®** à la purée d'haricots verts. Remuez bien le tout puis ajoutez la viande hachée et la cuillerée d'huile.



Palette de panais



INGRÉDIENTS

- 250 ml d'eau
- 10 g de viande de palette fumée (pas trop salée)
- 3 graines de coriandre concassées
- 300 g de panais (ou un autre légume-racine : rutabaga, salsifis)
- 1 petite pincée de sel
- 7 mesures rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**
- 1 c. à café d'huile de colza

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, portez l'eau à ébullition. Lorsque l'eau bout, mettez-y le morceau de palette et les graines de coriandre concassées.
2. Pendant ce temps, épluchez et lavez les panais, puis ôtez les extrémités. Coupez-les ensuite en petits dés, puis les mettre dans la cuisson de la viande. Laissez cuire encore doucement 20 minutes.
3. Égouttez viande et légume, passez le tout au robot-coupe afin d'obtenir une purée lisse.
4. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate®** dans le mélange.
5. Ajoutez en mélangeant l'huile. A l'aide de moules inox, dressez des palets.



Potage verdurette



INGRÉDIENTS

- 1 courgette verte
- 1 feuille de bette (sans la côte) ou 5 feuilles d'épinard
- 210 ml d'eau
- 1 petite pincée de sel
- 1 c. à café d'huile
- 7 mesures rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**

PRÉPARATION

1. Rincez la courgette et la feuille de bette. Coupez la courgette en deux et ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère. Coupez la ensuite en dés et hachez grossièrement la feuille de bette.
2. Portez l'eau à ébullition, salez et ajoutez l'huile. Versez-y ensuite les légumes en pluie et laissez cuire doucement 20 minutes.
3. Passez la soupe au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un beau velouté.
4. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate®** dans le potage tiédi. Remuez le tout, c'est prêt !



Purée jambon-brocoli



portion

INGRÉDIENTS

- 180 ml d'eau
- 130 g de brocoli
- 30 g de pomme de terre
- 10 g de jambon cuit (20 g si le bébé à plus de 8 mois)
- 4 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**
- 2 c. à café d'huile de colza

PRÉPARATION

1. Epluchez et lavez la pomme de terre et détachez le brocoli en bouquets. Pendant ce temps, portez l'eau à ébullition. Taillez ensuite la pomme de terre en petits dés. Plongez les légumes dans l'eau bouillante et laissez cuire doucement pendant 20 minutes. Lorsque les légumes sont cuits, égouttez-les et conservez le jus de cuisson.
2. Coupez le jambon en morceaux et passez-le au robot mixeur avec les légumes cuits pour obtenir une purée bien lisse. Ajoutez un peu de jus de cuisson si nécessaire. Salez, puis incorporez les cuillerées d'huile. Mixez à nouveau légèrement.
3. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate®** dans la purée.



Parmentier de poisson et légumes



portion

INGRÉDIENTS

- 25 g de purée de carotte
 - 50 g de purée de pomme de terre (bintje de préférence)
 - 25 g de petits pois
 - 25 g de filet de poisson blanc, cuit à la vapeur et émietté en petits morceaux
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 c. à soupe d'eau froide
 - Préparation **Pepticate® 2** ou **Neocate®** : 4 mesurette rases ajoutées à 60 ml d'eau froide
- Mixez le mélange pour obtenir une consistance crémeuse



PRÉPARATION

1. Placez les purées de carottes, de patates douces et de petits pois dans un grand bol.
2. Ajoutez l'eau, l'huile d'olive et le poisson.
3. Mélangez en écrasant l'ensemble.
4. Incorporez la préparation de **Pepticate® 2** ou **Neocate®** au mélange puis servir.



Smoothie pêche, écume mélisse



portions

INGRÉDIENTS

- 2 oreillons de pêche au sirop
- 1 sachet de tisane de mélisse
- 180 ml d'eau
- 7 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**

PRÉPARATION

1. Mixez les oreillons de pêche avec 150 ml d'eau dans le bol d'un blender.
2. Chauffez les 30 ml d'eau restants et laissez-y infuser 5 minutes le sachet de tisane.
3. Incorporez petit à petit 5 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®** au smoothie de pêche en remuant avec une cuillère.
4. Mixez ensuite la tisane de mélisse avec les 2 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®** restantes pour réaliser une mousse légère.
5. Versez le smoothie dans un biberon et ajoutez l'écume de mélisse doucement.
6. Servez bien frais.



Douceur du verger au romarin



portions

INGRÉDIENTS

- 140 g d'abricots bien mûrs
- 150 g de pêche
- 2 c. à café de sucre
- 1 brin de romarin
- 90 ml d'eau

PRÉPARATION

1. Dénoyautez les abricots et coupez les en 4.
2. Pelez la pêche et coupez la chair en quartiers.
3. Dans une petite casserole, mettez les fruits avec le sucre, l'eau et le brin de romarin.
4. Faites compoter rapidement.
5. Ôtez le romarin et moulinez les fruits plus ou moins finement.
6. Laissez refroidir quelques instants, bébé peut déguster.



Compotée de figes aux épices douces



1
portion

INGRÉDIENTS

- 250 g de figes fraîches
- 30 ml d'eau
- 10 g de sucre semoule
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée d'anis vert en poudre (disponible dans les supermarchés)
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- Le jus d'un demi-citron
- 7 mesurètes rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**

PRÉPARATION

1. Lavez puis équeutez les figes. Coupez-les ensuite en petits morceaux sans enlever la peau.
2. Faites-les cuire rapidement dans l'eau bouillante avec les épices et le sucre. Laissez les cuire sans qu'elles se défassent complètement.
3. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate®** dans la compote tiédie en mélangeant bien.



Crème de clémentine



2
portions

INGRÉDIENTS

- 230 ml de jus de clémentine bio
- 7 mesurètes rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**
- 10g de sucre semoule
- 10 g de crème de riz

PRÉPARATION

1. Portez à ébullition le jus de clémentine. Ajoutez ensuite en fouettant le sucre, puis la crème de riz. Laissez épaissir doucement.
2. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate®** dans le précédent mélange.
3. Versez ensuite dans un joli pot et laissez refroidir. C'est prêt !



Flan au chocolat



portions

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait de riz (disponible en grande surface)
- 30 g de chocolat noir à 70% de cacao en petits morceaux
- 20 g de sucre semoule
- 2 g d'agar-agar en poudre
- 30 ml d'eau
- 10 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, versez les 200 ml de jus de riz, ajoutez le chocolat et le sucre, puis portez à ébullition.
2. Hors du feu, ajoutez en fouettant à la préparation la poudre d'agar-agar précisément pesée. Laissez refroidir jusqu'à 60°C.
3. Préparez un «lait concentré» avec les 30 ml d'eau tiédie et les 10 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®** incorporées progressivement au fouet.
4. Versez ensuite le «lait concentré» obtenu dans le flan chocolaté en fouettant et versez sans attendre dans des moules à flan. Placez au froid pendant au moins 2 h avant la dégustation.



Pain perdu verveine à la myrtille



portion

INGRÉDIENTS

- 150 ml d'eau
- 1 sachet de tisane de verveine citronnelle (ne pas confondre avec l'officinale)
- 6 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**
- 1 tranche de pain garantie sans lait
- 1 cuillère à soupe de farine T55
- 1 c. à café d'huile de colza
- 60 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 1 c. à soupe de sucre glace



PRÉPARATION

1. Faites bouillir l'eau. Laissez y infuser hors du feu pendant 10 minutes la verveine en sachet. Retirez le sachet.
2. Incorporez petit à petit en fouettant **Pepticate® 2** ou **Neocate®** dans l'infusion. Versez ensuite le mélange sur la tranche de pain.
3. Coupez ensuite la tranche de pain imbibée en 4, et passez-la dans la farine en tapotant pour évacuer le surplus de farine. Disposez les morceaux dans une poêle chaude avec une cuillerée d'huile de colza et les myrtilles. Laissez un peu cuire et réduire l'ensemble pendant 3 à 4 minutes à feu moyen.
4. Mettez ensuite les morceaux dans une assiette et saupoudrez de sucre glace. C'est prêt !



Riz au lait caramélisé



portions

INGRÉDIENTS

- 270 ml + 60 ml d'eau («lait concentré»)
- 50 g de riz rond (Madagascar ou Camargue)
- 2 cuillerées à soupe rases de crème de riz (15 g)
- 40 g de sucre semoule
- 12 mesurètes rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**

Pour le caramel :

- 1 c. à soupe bombée de sucre semoule
- 1 c. à café d'eau
- Quelques gouttes de jus de citron

PRÉPARATION

1. Portez à ébullition les 270 ml d'eau mélangés aux 40 g de sucre semoule. Versez-y le riz rond en fouettant et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les grains soient tendres. Ajoutez-y ensuite en fouettant la crème de riz et remettez à cuire jusqu'à l'obtention d'une bouillie épaisse. Laissez refroidir quelque temps (jusqu'à 60°C).
2. Confectionnez un «lait concentré» avec les 60 ml d'eau tiède mélangées au fouet avec les 12 mesurètes de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**. Incorporez cette préparation dans le mélange précédent en fouettant à nouveau.
3. Réalisez un caramel avec l'eau et le sucre. A l'ébullition, ajoutez le jus de citron. Poursuivre la cuisson jusqu'à l'obtention d'un caramel blond foncé.
4. Versez le caramel encore chaud dans des ramequins (résistants aux hautes températures). Quand le caramel est solidifié, versez dessus le riz au lait. Laissez au froid au moins 2 h.



Velouté poire-grenadine



portion

INGRÉDIENTS

- 2 poires (250 g)
- 10 g de sucre
- 30 ml d'eau
- 1 c. à soupe rase de maïzena (7 g)
- 7 mesurètes rases de **Pepticate® 2** ou **Neocate®**
- 5 cl de sirop de grenadine

PRÉPARATION

1. Épluchez les poires et ôtez la queue, puis coupez les fruits en morceaux. Gardez ensuite les trognons et les pépins et nouez-les dans une mousseline. Saupoudrez les fruits coupés avec le sucre, puis ajoutez l'eau, et laissez compoter dans une petite casserole avec la mousseline.
2. Retirez ensuite la mousseline et ajoutez en fin de cuisson la maïzena à la compotée en mélangeant bien. Laissez épaissir encore quelques minutes puis mixez la pulpe jusqu'à l'obtention d'un beau velouté.
3. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate®** à la compote.
4. Versez la grenadine au fond des pots en nappant les bords. Réservez-les ensuite 20 minutes au congélateur pour durcir la grenadine. Ajoutez enfin la compote dans les pots, par-dessus la grenadine.

* Le sirop de grenadine est souvent un mélange de fruits rouges (cassis, fraise, acérola). Vérifiez bien que votre enfant peut les consommer.

À partir
de 12 mois



Légendes
des allergènes présents
dans les recettes



AVEC

contient
des œufs



AVEC

contient du
gluten



AVEC

contient des
arachides/noix



AVEC

contient
du soja



AVEC

contient du lait
de vache



AVEC

contient
du poisson



Suprême de poulet



portions

INGRÉDIENTS

- 1 carotte finement hachée
- 25 g de petits pois surgelés / maïs sucrés
- 100 g de blanc de poulet coupé en dés
- 250 ml de sauce blanche
- 1 petit oignon haché finement
- 1 c. à soupe d'huile végétale

PRÉPARATION

1. Dans une casserole chaude avec un filet d'huile, faites revenir les oignons et ajoutez les carottes en les laissant compoter.
2. Ajoutez les dés de poulet et remuez-les jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajoutez les petits pois cuits / maïs sucrés.
4. Versez la sauce blanche sur le poulet et les légumes.
5. Servir avec de la purée de pomme de terre ou du riz (3 à 4 c. à soupe).

Soupe de lentilles et poivron rouge



portions

INGRÉDIENTS

- 2 poivrons rouges hachés
- 90 g de lentilles rouges concassées
- 25 g de carotte, pelée et coupée en dés
- 400 ml de bouillon végétal (fait maison ou industriel*)
- 1/2 gousse d'ail hachée
- 1 oignon rouge haché
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- 1/2 carotte coupée en dés

PRÉPARATION

1. Chauffez l'huile dans une casserole et ajoutez les poivrons, carottes, oignons, ail et laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que cela ramollisse.
2. Ajoutez les lentilles et le bouillon végétal.
3. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
4. Placez la soupe dans un mixeur puis mixez l'ensemble jusqu'à obtenir un mélange uniforme.

* Bien vérifier sur l'étiquette, s'il s'agit d'un bouillon industriel, qu'il n'y a pas de traces de lait.

Mes délices salées - à partir de 12 mois



Gratin de pâtes, lardons et tomates

INGRÉDIENTS

- 600 g de pâtes cuites
- 1 tomate moyenne coupée en morceaux
- Chapelure (facultatif)
- 80 g de lardons coupés en dés (peut contenir du blé)
- 250 ml de sauce blanche (cf. recette p. 35)

PRÉPARATION

1. Mélangez les pâtes, la sauce blanche et les lardons dans un plat allant au four.
2. Saupoudrez la chapelure au dessus des macaronis pour donner un effet gratiné (facultatif) et placez les morceaux de tomate au dessus.
3. Mettez à cuire au four pendant 20 minutes à 180° C.



L'astuce
du chef

Vous pouvez utiliser du thon ou du poulet coupé en dés pour réaliser cette recette au lieu du porc.

Mes délices salées - à partir de 12 mois



Compotée de poireau, pomme de terre et dés de poulet



INGRÉDIENTS

- 225 g de pommes de terre coupées en cubes
- 1 poireau moyen émincé
- 50 g de blanc de poulet coupé en dés
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- 1 oignon pelé et haché finement
- 400 ml de bouillon de légumes (fait maison ou industriel*)
- 6 mesurette de **Pepticate® 2** ou 1 mesurette de **Neocate® Advance neutre** ou 1/2 sachet de **Neocate® Active** (soit 4 mesurette)

PRÉPARATION

1. Chauffez l'huile dans une casserole et faites revenir les dés de poulet, les oignons. Puis ajoutez les poireaux et les pommes de terre en laissant compoter pendant 5 minutes à feu moyen et en remuant souvent.
2. Ajoutez le bouillon.
3. Laissez mijoter pendant 10 minutes.
4. Placez la soupe dans un mixeur, ajoutez **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** et mixez jusqu'à obtenir un mélange fluide.

* Bien vérifier sur l'étiquette, s'il s'agit d'un bouillon industriel, qu'il n'y a pas de traces de lait.



Lasagnes à la ratatouille



INGRÉDIENTS

- 1/2 aubergine et 1/2 courgette de petite taille hachées
- 1/2 poivron de petite taille finement coupé
- 1/2 boîte de tomates concassées
- 50 g de feuilles de lasagnes
- 15 g de basilic frais haché ou 1/2 c. à café de basilic séché
- 125 ml de sauce blanche (cf. recette p. 35)
- Chapelure (facultatif)
- 1/2 oignon haché, 1/4 gousse d'ail hachée finement
- 10 ml d'huile d'olive



PRÉPARATION DE LA GARNITURE

1. Faites revenir les oignons et l'ail dans une casserole contenant de l'huile pendant 2 à 3 minutes.
2. Ajoutez les légumes, le basilic et les tomates concassées à la casserole.
3. Couvrez la casserole avec un couvercle et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes à feu doux en remuant au moins 2 ou 3 fois.

PRÉPARATION DES LASAGNES

1. Placez 1/3 du mélange de légumes sur le dessus du plat qui ira au four.
2. Couvrez avec des feuilles de lasagnes et 1/3 de la sauce blanche. Faites de même pour les autres couches.
3. Ajoutez de la chapelure au dessus des lasagnes pour donner un effet gratiné (facultatif) et mettez-les à cuire au four pendant 30 minutes à 180° C.

L'astuce
du chef

Pour les enfants allergiques aux œufs, il suffit de choisir des feuilles de lasagnes sans œufs.



Chifonnade d'endive braisée au saumon



INGRÉDIENTS

- 220 ml d'eau
- 30 g de semoule de blé dur
- 200 g d'endives
- 20 g de filet de saumon frais désarêté
- 1 petite pincée de sel
- 6 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 1 mesurette rase de **Neocate® Advance neutre** ou 1/2 sachet de **Neocate® Active** (soit 4 mesurette)
- 2 c. à café d'huile d'olive



PRÉPARATION

1. Rincez puis coupez l'endive en deux. Ôtez ensuite le cœur charnu et émincez le reste. Dans une poêle chaude, versez 1 cuillerée d'huile et faites cuire doucement l'endive émincée en remuant souvent pendant 7 à 10 minutes.
2. Coupez le saumon en petits dés. Ajoutez-le ensuite dans la poêle avec la compotée d'endive et prolongez la cuisson 1 minute.
3. Faites bouillir l'eau avec la cuillerée d'huile restante, ajoutez-y une pincée de sel puis versez la semoule en pluie. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe. Couvrez et laissez gonfler.
4. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** dans la semoule de blé, tout en remuant. Garnissez ensuite le fond d'un bol avec la semoule et ajoutez par-dessus, la chifonnade d'endive au saumon. C'est prêt !



Pizza

INGRÉDIENTS

- 200 g de tomates en boîte
- 175 g de farine blanche
- 3,5 g de levure sèche rapide
- 1/2 c. à soupe de semoule fine ou à gros grains
- Quelques feuilles de basilic
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, prévoir un supplément pour vaporiser
- 1 gousse d'ail hachée

PRÉPARATION PÂTE À PIZZA

1. Mettez la farine dans un bol de mixeur (ou robot culinaire).
2. Ajoutez la c. à café de sel sur un côté du bol et la levure de l'autre.
3. Ajoutez 140 ml d'eau tiède et mélangez lentement jusqu'à l'obtention d'une pâte collante.
4. Placez le mélange au mixeur pendant 5-6 minutes jusqu'à ce que la pâte forme une boule.
5. Mettez la pâte dans un bol légèrement huilé puis couvrir en laissant le bol dans une pièce chauffée jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.



3 portions



AVEC

PRÉPARATION GARNITURE PIZZA

Mettez de l'huile à chauffer dans une poêle et déposez-y l'ail pendant quelques secondes. Ajoutez-y les tomates, assaisonner et laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 220° C.
2. Pétrissez la pâte pendant quelques minutes, puis coupez en 2 la pâte et aplatir chaque boule aussi finement que possible.
3. Déposez chacune des pâtes sur un papier cuisson enduit de semoule. Répartissez la sauce tomate entre les 2 pâtes à pizza quasiment jusqu'au bord. Ajoutez votre garniture et saupoudrez avec un peu d'huile.
4. Mettez à cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Idées



SUGGESTION DE GARNITURE

Ananas/basilic/épinards/champignons/porc/poivrons.



Croquettes de potiron



portion



INGRÉDIENTS

- 250 g de potiron (disponible aussi au rayon surgelés)
- 100 g de pomme de terre
- 120 ml d'eau
- 2 c. à soupe de crème de riz
- 11 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 2 mesurette rases de **Neocate® Advance neutre** ou 1 sachet de **Neocate® Active**
- 50 g de chapelure

PRÉPARATION

1. Épluchez le potiron et ôtez-en les graines. Pesez ensuite la quantité de chair (250 g) et coupez-la en cubes. Dans un deuxième temps, épluchez et lavez les pommes de terre, puis coupez-les en fines tranches (pour une cuisson rapide). Faites cuire les légumes ensemble 15 minutes dans l'eau bouillante.
2. Passez-le tout au presse-purée, puis incorporez la crème de riz en remuant.
3. Incorporez petit à petit en remuant **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** dans la purée de potiron. Versez ensuite la purée dans une petite terrine et laissez refroidir.
4. Avec une petite cuillère, réalisez des boules de purée. Roulez-les ensuite dans la chapelure puis passez-les rapidement dans un bain de friture à 180 °C.
5. Lorsqu'elles ont bien frit, déposez-les sur une feuille de papier essuie-tout afin d'absorber le surplus de gras. Laissez refroidir un peu. Servez.



Gaspacho du soleil



portion



INGRÉDIENTS

- 1 tomate cœur de bœuf ou autre variété charnue (200 g environ)
- 1/2 poivron rouge (100 g environ)
- 3 feuilles de basilic
- 1 glaçon
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 240 ml d'eau
- 20 g de boulgour (ou semoule de couscous - rayon féculent)
- 1 petite pincée de sel
- 11 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 2 mesurette rases de **Neocate® Advance neutre** ou 1 sachet de **Neocate® Active**

PRÉPARATION

1. Avec un rasoir spécial, épluchez la tomate (ou échaudez-la dans l'eau bouillante 10 secondes avant de la passer dans l'eau froide). Épipérez-la et coupez-la en morceaux. Épluchez le poivron rouge, enlevez les graines et les parures blanches puis coupez le en morceaux. Faites rapidement compoter les légumes dans 1 cuillerée d'huile d'olive avec la feuille de basilic, mouillez avec les 240 ml d'eau et laissez cuire 10 minutes.
2. Passez ensuite le gaspacho au mixeur plongeant avec un glaçon et la cuillerée d'huile d'olive restante.
3. Portez à ébullition 1/4 de litre d'eau salée et versez le boulgour en pluie. Laissez cuire 15 minutes puis versez dans une passoire. Égouttez bien le boulgour.
4. Incorporez petit à petit en fouettant **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** dans le gaspacho. Laissez refroidir, puis ajoutez le boulgour cuit.



Merluchon au fenouil



INGRÉDIENTS

- 1 bulbe de fenouil
- 150 ml d'eau
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 10 g de tapioca (issu de la farine de manioc, féculé utilisée comme épaississant - rayon farine) ou 1 c. à soupe de purée déshydratée garantie sans lait
- 20 g de filet de merluchon désarêté (ou autre poisson blanc : merlan, cabillaud, flétan)
- 11 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 2 mesurette rases de **Neocate® Advance neutre** ou 1 sachet de **Neocate® Active**

Pour le coulis :

- 3 c. à soupe de coulis de tomate
- 1 peu de noix de muscade râpée
- 3 pluches de cerfeuil
- 1 cuillerée rase de **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance** ou **Neocate® Active**

PRÉPARATION

1. Ôtez les pluches et le talon du fenouil. Coupez le bulbe en morceaux. Portez les 150 ml d'eau à ébullition puis ajoutez le fenouil et la cuillerée d'huile d'olive. Laissez compoter 20 minutes à feu doux. En fin de cuisson ajoutez le tapioca et le merluchon taillé en cubes. Remuez bien la préparation et passez le plat au robot pour obtenir un gros mouliné.
2. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** dans le mouliné, puis mélangez bien le tout. Versez ensuite le mouliné dans un moule flexible. Mélangez en fouettant coulis de tomate, cerfeuil haché, muscade et terminez par le **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance** ou **Neocate® Active**. Servez.



Mon premier parmentier



INGRÉDIENTS

- 120 ml d'eau
- 350 g de pommes de terre
- 20 g de viande hachée de bœuf
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 petit oignon pelé et haché
- 15 g de purée de carotte (petit pot)
- 1 pincée d'origan séché
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel
- 11 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 2 mesurette rases de **Neocate® Advance neutre** ou 1 sachet de **Neocate® Active**

PRÉPARATION

1. Epluchez, puis lavez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Faites-les cuire ensuite dans de l'eau bouillante salée durant 20 minutes. Lorsqu'elles sont bien tendres, écrasez-les au presse-purée.
2. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** aux 120 ml d'eau. Versez ensuite le mélange sur la pomme de terre puis mélangez pour obtenir une belle purée veloutée.
3. Dans une poêle chaude contenant l'huile, faites revenir sans coloration l'oignon haché pendant 2 minutes. Ajoutez la viande hachée. Mélangez à la spatule. Ajoutez le concentré de tomate et la purée de carotte. Assaisonnez de sel, sucre et d'origan.
4. Disposez un lit de hachis dans un ramequin et par dessus un lit de purée, puis réchauffez le tout à 150°C pendant 10 minutes. C'est prêt !

Mes délices salées - à partir de 12 mois



Petite terrine ratatouille



INGRÉDIENTS

- 1/2 poivron rouge (40 g)
- 1/2 aubergine (150g)
- 1/2 courgette (50 g)
- 1/2 gousse d'ail
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 1 pincée de thym en poudre
- 120 ml d'eau
- 1 pincée d'agar-agar (gélifiant végétal - rayon aide à la pâtisserie ou magasin diététique)
- 11 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 2 mesurette rases de **Neocate® Advance neutre** ou 1 sachet de **Neocate® Active**

PRÉPARATION

1. Épluchez le poivron rouge, enlevez les graines et les parures blanches. Coupez-le en morceaux. Épluchez l'aubergine et enlevez les graines puis coupez-la en lamelles. Coupez la courgette en deux dans le sens de la longueur et enlevez les graines. Hachez la gousse d'ail.
2. Dans une poêle chaude, faites revenir rapidement les légumes dans l'huile d'olive dans l'ordre suivant : ail, poivron, aubergine et courgette. Mouillez les légumes avec les 120 ml d'eau, ajoutez une pincée d'agar agar et laissez revenir à feu doux 15 minutes. Ajoutez le thym.
3. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** dans la ratatouille, puis remuez bien le tout.
4. Versez ensuite le mélange dans une petite terrine et laissez prendre au frais.

Mes délices salées - à partir de 12 mois



Compotée d'asperges et radis cuits



INGRÉDIENTS

- 150 ml d'eau
- 30 g de semoule de blé
- 150 g d'asperges
- 80 g de radis roses
- 6 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 1 mesurette rase de **Neocate Advance Neutre®** ou 1/2 sachet de **Neocate® Active** (soit 4 mesurette)
- 1 c. à soupe d'huile de colza



PRÉPARATION

1. Avec un couteau économe, épluchez les asperges. Ôtez l'extrémité dure puis coupez les asperges en petits morceaux. Rincez ensuite les radis, ôtez la petite racine (mais conservez les fanes bien vertes) et coupez-les en morceaux avec leur fane.
2. Dans une casserole, faites bouillir l'eau puis plongez-y les légumes. Laissez cuire 12 minutes. Lorsque les asperges et les radis sont cuits, passez-les avec leur jus de cuisson, au mixeur plongeant.
3. Remettez le mélange obtenu sur le feu puis versez-y la semoule de blé en pluie. Ajoutez ensuite l'huile et salez.
4. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** au mélange.

Veillez à la température de la compotée avant de la servir à votre bébé.



Crêpes gourmandes



portions

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 80 g de farine T45
- 2 c. à café de sucre semoule
- 1 grande pincée de cannelle
- 1 pincée de vanille en poudre
- 2 c. à café d'huile de colza pour la poêle
- 125 ml d'eau froide
- 12 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 2 mesurette rases de **Neocate® Advance neutre** ou 1 sachet de **Neocate® Active**



AVEC

PRÉPARATION

1. Versez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez-les jusqu'à obtenir une pâte lisse en utilisant un fouet électrique ou manuel.
2. Mettez l'huile à chauffer dans la poêle. Utilisez une louche pour verser la pâte dans la poêle. Laissez cuire la crêpe jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
3. Servir avec l'accompagnement de votre choix.

L'astuce du chef

POUR CUISINER DES CRÊPES SALÉES

Remplacez le sucre par une pincée d'herbes aromatiques, et servir avec l'un des accompagnements suivants : bacon frit / champignons et poireaux / légumes grillés méditerranéens / légumes sautés.

Variantes

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Fraises/framboises/purée de bananes/jus de citron/sirop d'érable.



Smoothie ananas et soleil de mangue



portions

INGRÉDIENTS

- 50 g de morceaux de mangue
- 50 g d'ananas
- 1/2 banane

PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une consistance lisse.

L'astuce du chef

- Les fruits comme les fraises, les framboises ou les myrtilles peuvent avoir besoin d'un tamisage.
- Vous pouvez ajouter des glaçons pour un mélange encore plus frais.
- Vous pouvez faire des sucettes glacées avec le mélange de smoothie. Assurez-vous de les étiqueter et de les dater avant de les mettre au congélateur.



Le spécial fruité



INGRÉDIENTS

- 1/3 de pêche coupée en tranches
- 1/3 de banane pelée et coupée en morceaux
- 20 g de myrtilles
- 50 g de fraises
- 1 glaçon
- 50 ml de jus d'orange
- Préparation de 11 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 2 mesurette rases de **Neocate® Advance neutre** ou 1 sachet de **Neocate® Active** ajoutés à 200 ml d'eau

PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une texture homogène.

L'astuce du chef

- Les fruits comme les fraises, les framboises ou les myrtilles peuvent avoir besoin d'un tamisage.
- Vous pouvez ajouter des glaçons pour un mélange encore plus frais.
- Vous pouvez faire des sucettes glacées avec le mélange de smoothie. Assurez-vous de les étiqueter et de les dater avant de les mettre au congélateur.



Le gâteau simplissime et si bon !



INGRÉDIENTS

- 120 g de farine T45
- 50 g de sucre semoule
- 20g de miel toutes fleurs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 6 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 1 mesurette rase de **Neocate® Advance neutre** ou 1/2 sachet de **Neocate® Active** (soit 4 mesurette)
- 100 ml d'eau tiède
- 1 œuf (ou 100 g de compote de pommes pour les enfants allergiques à l'œuf)
- 30 g de margarine végétale (garantie sans lait) ou 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger



PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 150°C.
2. Mélangez la farine avec le sucre, la levure chimique et le miel ; puis ajoutez l'œuf (ou la compote).
3. Mélangez bien le tout à l'aide d'une spatule en bois.
4. Incorporez **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** au mélange.
5. Versez l'eau tiède, l'eau de fleur d'oranger et la margarine fondue (ou l'huile). Au fouet, mélangez jusqu'à obtenir une pâte molle et lisse.
6. Versez la pâte dans un moule à cake flexible, enfournez-le puis laissez cuire 30 minutes.
7. Vérifiez ensuite la cuisson du gâteau avec la pointe d'un couteau.
8. Démoulez le gâteau quand il est encore tiède.



Crumble pomme camomille aux corn flakes

INGRÉDIENTS

- 1 pomme Golden
- 1 c. à café de cassonade
- 15 g de corn flakes nature
- 1 petite cuillère à café d'eau
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 1 sachet de tisane de camomille*
- 50 ml d'eau
- 3 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou environ 1/2 mesurette de **Neocate® Advance neutre** ou 1/4 de sachet de **Neocate® Active** (soit 2 mesurette)
- 1 c. à café d'huile de colza

PRÉPARATION

1. Lavez, épluchez et retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en lamelles. Dans une poêle chaude, versez l'huile et faite rôtir la pomme en lamelles avec la cassonade. Lorsqu'elle parait bien dorée, retirez-la du feu et laissez tiédir.
2. Ecrasez grossièrement les corn flakes à l'aide d'une fourchette ou d'un rouleau à pâtisserie. A part, mélangez le sucre glace avec une petite cuillère à café d'eau. Mélangez ensuite ce sucre dilué avec les corn flakes émiettés et laissez durcir 20 minutes.
3. Laissez infuser 5 minutes le sachet de camomille dans 50 ml d'eau bouillante. Incorporez petit à petit **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** dans la tisane. Mélangez bien le tout et versez-le sur les pommes tièdes caramélisées.
4. Disposez les lamelles de pomme avec le lait aromatisé à la camomille dans un plat creux puis saupoudrez le tout avec les corn flakes. Servez tiède.



1 portion



AVEC



Gâteau de semoule à la framboise

INGRÉDIENTS

- 240 ml d'eau
- 1/2 gousse de vanille
- 20 g de sucre semoule
- 30 g de semoule de blé dur
- 11 mesurette rases de **Pepticate® 2** ou 2 mesurette rases de **Neocate® Advance neutre** ou 1 sachet de **Neocate® Active**

Pour le coulis :

- 125 g de framboises fraîches ou surgelées
- 20 g de sucre semoule

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, versez les 210 ml d'eau, et ajoutez-y la gousse de vanille fendue et grattée, puis le sucre. Portez ensuite à ébullition. Ajoutez la semoule en fouettant constamment, réduire à feu doux et laissez cuire en remuant jusqu'à ce que la semoule épaississe bien. (la masse doit alors se détacher des parois de la casserole). Enlevez ensuite la gousse de vanille.
2. Mélangez **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** aux 30 ml d'eau restants afin d'obtenir un «lait concentré». Incorporez-le ensuite à la semoule cuite, puis versez le mélange dans des moules flexibles. Laissez ensuite refroidir.
3. Faites cuire les framboises avec le sucre dans une casserole à feu doux en remuant de temps en temps. Lorsque ce mélange à une consistance plus épaisse (au bout de 6 minutes), passez-le au chinois (tamis fin) afin de ne récupérer que le coulis sans les pépins. Servez le gâteau de semoule nappé de ce coulis, ou séparément.



4 portions



AVEC



Glace au miel et cerises confites



portions

INGRÉDIENTS

- 200 ml + 100 ml d'eau
- 75 g de miel toutes fleurs
- 3 jaunes d'œuf
- 60 g de sucre semoule
- 22 mesurètes rases de **Pepticate® 2** ou 4 mesurètes rases de **Neocate® Advance neutre** ou 2 sachets de **Neocate® Active**
- 160 g de cerises confites



PRÉPARATION

1. Faites bouillir 200 ml d'eau et le miel dans une casserole. Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez l'eau bouillie sur le mélange, fouettez, puis remettez le tout dans la casserole. Faites cuire sans cesser de fouetter, comme une crème anglaise. Laissez refroidir un peu (env. 60°C).
2. Préparez un «lait concentré» avec 100 ml d'eau tiède et **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active**. Versez ensuite ce lait concentré sur la crème refroidie et mélangez bien. Laissez entièrement refroidir le mélange avant de le passer à la sorbetière. Coupez les cerises confites en 4. Incorporez-les à la glace quand elle est à moitié prise.

L'astuce du chef

- On peut remplacer le miel par du sirop d'érable, ou du glucose (goût neutre). Pour réaliser une crème glacée au fruit, remplacez les fruits confits par la même quantité de fruits frais mixés (fraise, abricot...) Pour un sorbet lacté, mélangez le «lait concentré» de Neocate Advance® avec 250 g de purée de fruit et un sirop de sucre réalisé avec 50 ml d'eau et 60 g de sucre.



Mousse chocolat



portions

INGRÉDIENTS

- 80 g de chocolat noir
- 80 ml d'eau
- 11 mesurètes rases de **Pepticate® 2** ou 2 mesurètes rases de **Neocate® Advance neutre** ou 1 sachet de **Neocate® Active**
- 20 g de sucre semoule
- 1 g d'agar-agar en poudre (gélifiant végétal - rayon aide à la pâtisserie ou magasin diététique)
- Des glaçons

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau et incorporez l'agar-agar en fouettant. Lorsque le mélange bout, portez hors du feu et laissez refroidir un peu (environ 60°C).
2. Incorporez alors en fouettant : le sucre, **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active**, et le chocolat coupé en petits carrés. Lorsque le mélange est lisse, transférez le dans un cul-de-poule en inox (saladier en métal).
3. Préparez un bain de glace avec de l'eau et des glaçons. Trempez le fond du cul-de-poule dans ce bain glacé et fouettez le mélange chocolaté au batteur électrique à grande vitesse. Faites de larges ronds pour incorporer de l'air à la masse qui va pâlir et mousser comme une vraie mousse au chocolat.
4. Versez ensuite les mousses dans des verrines, et conservez au frais.



Muffins framboise



portions

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine T45
- 50 g de sucre semoule
- 1/2 sachet de levure chimique
- 6 mesurette rases de **Pepticate® 2**
ou 1 mesurette rase de **Neocate® Advance neutre**
ou 1/2 sachet de **Neocate® Active** (soit 4 mesurette)
- 100 ml d'eau
- 25 g de margarine végétale (garantie sans lait)
- 125 g de framboises fraîches ou surgelées

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5). Mélangez la farine avec le sucre et la levure chimique dans un récipient.
2. Incorporez **Pepticate® 2** ou **Neocate® Advance neutre** ou **Neocate® Active** dans le récipient. Versez ensuite l'eau tiède et la margarine fondue, puis tournez doucement pour obtenir une pâte un peu molle.
3. Versez la pâte dans des moules à muffins flexibles. Enfoncez-y des framboises fraîches et mettez au four durant 30 minutes. Démoulez tièdes.



Panacotta à la mûre



portions

INGRÉDIENTS

- 500 ml d'eau
- 1 sachet de poudre à flan à la vanille (garanti sans lait)
- 2 sachets + 1/2 sachet de **Neocate® Advance banane-vanille**
- 200 g de mûres
- 2 c. à soupe de sucre

PRÉPARATION

1. Versez 500 ml d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez ensuite la poudre de flan et maintenez l'ébullition encore une minute. Laissez refroidir à 60°C, puis versez dans le bol robot équipé d'un batteur à mayonnaise.
2. Incorporez petit à petit **Neocate® Advance banane-vanille** dans le bol du robot. Laissez tourner à petite vitesse jusqu'à obtenir une préparation lisse.
3. Rincez les mûres sous l'eau fraîche. Dans une petite casserole, faites-les compoter avec le sucre. Quand les fruits sont bien cuits, passez la compote au moulin à légume pour éliminer les pépins ou au travers d'un chinois (passoire à maille fine) pour un coulis parfait.
4. Mettez 2 cuillerées de compotée de mûres au fond de 4 pots. Versez la panacotta dans les pots et laissez prendre encore 1 heure au frais.





Mon p'tit loup de mer façon congolais



3 portions
(2 + bébé)

INGRÉDIENTS

Pour les tuiles :

- 60 g de noix de coco râpée
- 60 g de sucre
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à café de levure chimique
- 20 g de maïzena
- 50 g de crème de coco en briquette
- Pour bébé : 4 mesurette (32 g de **Neocate® Active**)

Pour le décor :

- 1 banane
- Un peu de jus de citron
- Un peu de pâte à sucre
- 1 bougie

PRÉPARATION

1. Dans un bol de robot mixeur, versez la noix de coco et faites tourner quelques minutes pour la réduire en plus fine poudre.
2. Mélangez la noix de coco avec le sucre, la maïzena et la levure. Ajoutez le blanc d'œuf vigoureusement fouetté (il doit être moussieux mais pas dur) et la crème de coco.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chemisez un petit moule à manquer de 12 cm de diamètre avec du papier sulfurisé et huilez 3 moules à madeleine en silicone.



Pour le reste
de la famille

Pour bébé
avec
Neocate® Active

4. Pour bébé : Prélevez 3 cuillerées de pâte et incorporez **Neocate® Advance**, garnissez les moules à madeleine et enfournez 8 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.
5. Versez le restant de pâte dans le moule à manquer et enfournez 20 minutes.
6. Coupez une banane en rondelles et citronnez-la. Décorez le gâteau avec ces écailles. Coupez une madeleine en deux pour faire les nageoires.

L'astuce
du chef

Préparez votre gâteau la veille et faites le décor 1 h avant sa dégustation.

Pour plus d'informations,
rendez-vous sur nos sites internet !

www.allergie-lait.fr

Un site web pour mieux comprendre l'APLV

+ Nos outils
à télécharger



**L'agenda
des symptômes**

Pour faire le point sur l'évolution
des symptômes de votre enfant



Le livret conseils

Pour faciliter votre quotidien

www.nutricia.fr



Des idées recettes

en vidéos tutorielles ou à télécharger



Nos partenaires



Distigué par l'AFRPA
Association Française pour
la Prévention des Allergies

Allergobox.com

**NUTRICIA
Pédiatrie**