



eBook 3



MES RECETTES POUR BÉBÉ & ENFANT

80 recettes simples, équilibrées
et adaptées de 4 mois à 6 ans

*Des premières purées
aux repas des grands*



TEXTURES
PROGRESSIVES



SAINES, VARIÉES
& GOURMANDES



DÈS 4 MOIS



DÈS 6 MOIS



DÈS 8 MOIS



DÈS 12 MOIS



2 À 3 ANS



3 À 6 ANS



PRÉPARATION
RAPIDE



RECETTES
SIMPLES



INGRÉDIENTS
SAINS



CONGÉLATION
FACILE



SÉCURITÉ &
ALLERGÈNES



COLLECTION ALIMENTATION DE BÉBÉ & ENFANT





Bienvenue dans ce livre de recettes

Ce livre est le **3^e eBook** de la collection **Alimentation de Bébé & Enfant**. Il est entièrement consacré aux recettes pratiques, classées par âge, pour accompagner chaque étape de la croissance de votre enfant — de la première purée à 4 mois jusqu'aux repas familiaux à 6 ans.

 **80 recettes complètes** — ingrédients, étapes, conseils et conservation

 **Classées par âge** — de 4 mois à 6 ans, 6 tranches d'âge

 **Textures progressives** — adaptées à chaque stade de développement

 **Sécurité intégrée** — allergènes et conseils à chaque recette

Les pictogrammes vous guident :  préparation ·  cuisson ·  portions ·  congélation ·  allergène ·  âge

Comment utiliser ce livre



 **Repérez la tranche d'âge** — Chaque recette indique l'âge minimum recommandé. Ces repères sont indicatifs : chaque enfant évolue à son propre rythme.



 **Préparez vos ingrédients** — Les quantités sont données pour 2 à 6 portions selon la recette. Adaptez selon l'appétit de votre enfant.



 **Suivez les étapes** — Les préparations sont simples et rapides. La plupart se réalisent en moins de 30 minutes.



 **Pensez à congeler** — La majorité des recettes se congèlent. Préparez en grande quantité pour gagner du temps en semaine.

Rappel important : les âges indiqués sont des repères, non des obligations. Faites confiance à votre enfant et à votre pédiatre pour adapter les textures et les aliments à son rythme.

Textures & progression par âge



⚠ Sécurité : éviter les aliments ronds et durs (raisins entiers, cerises, olives, noix) avant 6 ans. Couper les raisins en 4 dans le sens de la longueur. Toujours surveiller l'enfant pendant le repas.

Allergènes & sécurité alimentaire

Les 14 allergènes majeurs sont signalés par le symbole ⚠ dans chaque recette. Introduire toujours un allergène à la fois, en petite quantité. Rester attentif à l'apparition d'une éventuelle réaction. En cas de réaction ou de doute, demander conseil à un professionnel de santé.



Lait

Introduire progressivement. Yaourt et fromage souvent mieux tolérés que le lait entier.



Œuf

Toujours bien cuit (jaune et blanc fermes) avant 3 ans. Jamais d'œuf cru.



Poisson

Cuisson complète obligatoire. Vérifier soigneusement l'absence d'arêtes.



Gluten

Peut être introduit entre 4 et 6 mois, en petite quantité et sous une forme adaptée à l'âge.



Fruits à coque

Déconseillés entiers avant 6 ans. Proposer sous forme de purée ou poudre.



Crustacés

Peuvent être introduits dès le début de la diversification, sous une forme adaptée à l'âge et bien cuite.

⚠ Important : aucun sel ajouté avant 1 an. Aucun sucre ajouté avant 1 an. Toute viande, poisson et œuf doit être entièrement cuit. En cas de réaction allergique, consultez immédiatement un médecin.