

Purée de carottes et cumin



Dès **4-6 mois**

Préparation : 30 mins

Préparation :

1. Lavez, épluchez, rincez et coupez la carotte
2. Faites la cuire dans une casserole avec un peu d'eau ou dans un cuiseur vapeur
4. À la fin de la cuisson, mixez la, ajoutez l'huile de noix et le cumin
5. Dressez dans l'assiette de bébé

Ingrédients :

1 carotte
Huile de noix
Cumin

Purée de panais et pomme de terre



Dès **6 mois**

Préparation : 25 mins

Préparation :

- 1.Épluchez et coupez le panais et la pomme de terre en morceaux.
- 2.Faites-les cuire à la vapeur pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3.Mixez en ajoutant un peu d'eau de cuisson pour obtenir la consistance souhaitée.
- 4.Ajoutez un filet d'huile avant de servir.

Ingrédients pour 2 portions environ

1 panais

1 petite pomme de terre

Un filet d'huile végétale
(colza ou olive)

Claire Bouchevreau

07 80 97 34 13

claireb.dietetique@gmail.com

<https://www.claire-dietetique.fr>

Purée de patates douces aux 4 épices



Ingédients pour 2 portions environ

1 petite patate douce
Une pincée du mélange "4 épices" (cannelle, muscade, girofle, gingembre)
Un filet d'huile végétale

Dès 6 mois

Préparation : 30 mins

Préparation :

- 1.Épluchez et coupez la patate douce en cubes.
- 2.Faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre.
- 3.Mixez en ajoutant un peu d'eau de cuisson.
- 4.Ajoutez une toute petite pincée du mélange 4 épices et un filet d'huile.
- 5.Mélangez bien avant de servir.

Compote banane/avocat



Dès **6 mois**

Préparation : 30 mins

Préparation :

- 1.
2. Écrasez la banane et l'avocat à la fourchette jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Mélangez bien et servez immédiatement (l'avocat s'oxyde vite).

Ingrédients pour 1 portion environ

½ banane bien mûre

¼ d'avocat bien mûr

Claire Bouchevreau

07 80 97 34 13

claireb.dietetique@gmail.com

<https://www.claire-dietetique.fr>

Compote de pommes cannelle



Dès **6 mois**

Préparation : 30 mins

Préparation :

- 1.Épluchez, épépinez et coupez les fruits en morceaux.
- 2.Faites-les cuire à feu doux avec un fond d'eau pendant 10 minutes.
- 3.Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 4.Ajoutez une petite pincée de cannelle et mélangez bien.

Ingrédients pour 2 portions environ

2 pommes

Une pincée de cannelle en poudre

Claire Bouchevreau

07 80 97 34 13

claireb.dietetique@gmail.com

<https://www.claire-dietetique.fr>