

10 & 1 astuces pour un bébé au top

Je prends mes premiers repas **assis** à table dans la cuisine ou dans la salle à manger comme les grands.

Sans télévision et sans tablette, c'est plus sympa pour rigoler avec la personne qui me donne à manger.

Au début, je **découvre les saveurs une à une** pour que mon cerveau assimile un goût avec une odeur, une couleur et une texture. J'ai souvent peur de la nouveauté et il faut parfois me proposer l'aliment jusqu'à 7 fois pour que je l'accepte.

Je **mastique bien** dès que j'ai des petits morceaux à manger, on m'a montré comment faire et depuis j'imité les grands.

Mâcher demande **du temps**. Tant que j'ai la bouche pleine, merci de ne pas préparer la cuillère suivante, sinon je me force à avaler vite et sans mastiquer pour faire plaisir et j'ai l'impression d'être « gavé ».

Quand je n'ai plus faim, je ferme la bouche. **Ne me forcez pas à finir**, sinon j'ai mal au cœur d'avoir trop mangé. Ne vous inquiétez pas, tout va bien, je ne suis pas malade, j'ai seulement assez mangé !

Je ne bois que de l'eau à table, **jamais de sirop ni de sodas**.

Je ne mange **pas trop de sel** sinon ça me donne envie d'aliments sucrés.

Je mange le matin, le midi, au goûter et le soir et **rien en-dehors** de ces repas.

Attention, même à 2 ans, je ne suis pas un adulte en miniature. Mon alimentation demande **une attention particulière jusqu'à mes 9 ans**.

Je bouge, je cours, je me dépense et le soir venu, une histoire et **au lit de bonne heure** !

www.quintesens-bio.com

Dès 12 mois



Préparation
25 min.

Printanière de légumes et filet mignon de veau



Ingrédients pour 1 portion :

- 75g de carottes
- 50g de navets
- 40g de pomme de terre
- 35g de petits pois
- 20g de filet mignon de veau
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 petit oignon à sauce
- 1 cuillère à soupe d'huile Quintesens « Bébé »

Recette adaptée pour Quintesens par www.cubeseetpetitspois.fr

Ecossez les petits pois (s'ils sont frais). Lavez tous les légumes, pelez carotte, pomme de terre, navet et oignon. Coupez-les en brunoise et émincez l'oignon. Faites cuire à la vapeur les légumes avec la feuille de laurier. La carotte et le navet 15 min. environ, puis les pommes de terre et les petits pois 10 min.

Pendant ce temps faites revenir à feu doux l'oignon dans une cuillère à soupe d'huile « Bébé » avec le filet mignon de veau préalablement coupé finement. Vérifiez la cuisson des légumes

avec la pointe d'un couteau. Égouttez les légumes en enlevant la feuille de laurier. Saupoudrez de cumin surtout les carottes et navets.

★ **Astuce :** Des petits morceaux fondants à déguster avec les doigts ou à écraser à la fourchette selon les envies de Bébé.

★ **Le + nutrition :** Cuisson vapeur et cumin rendent ce « plat de grand » particulièrement digeste.

Dès 12 mois



Préparation
25 min.

Topimentier de saumon au fenouil



Ingrédients pour 1 portion :

- 60g de topinambour
- 60g de pomme de terre (Charlotte)
- 20g de saumon Bio ou sauvage
- 1 pincée de paprika doux
- lait
- fenouil ciselé
- 1 cuillère à café d'huile Quintesens « Bébé »
- 1 cuillère d'emmental râpé (facultatif)

Recette adaptée pour Quintesens par l'auteure du livre « 365 recettes pour Bébé » aux Éditions Larousse.



Lavez et pelez le topinambour et la pomme de terre. Coupez-les en dés et faites-les cuire à la vapeur avec le saumon pendant 15 min.

Mixez les légumes avec le paprika en purée en ajoutant plus ou moins de lait selon la consistance souhaitée. Vérifiez l'absence d'arêtes en émiettant le saumon avec les doigts, ajoutez le fenouil et mélangez délicatement avec l'huile « Bébé ».

Servez le saumon avec la purée. Si vous souhaitez faire gratiner la préparation, placez le saumon au fenouil dans un plat allant au four. Ajoutez sur le dessus la purée et recouvrez de fromage râpé.

★ **Le + nutrition :** Saumon et huile « Bébé » permettent de couvrir mes besoins en Oméga-3 (ALA et DHA) pour la journée.

8 mois



Préparation
15 min.

Petit pot de framboises millet



Ingrédients pour 1 portion :

- 10 framboises
- 12g de flocons de millet perlé



Recette adaptée pour Quintesens par www.cubeseetpetitspois.fr

Lavez les framboises et faites-les cuire 5-7 min dans une grosse cuillère à soupe d'eau. Avec les framboises et le jus placez les flocons ou la farine de millet. Attendez 2 ou 3 minutes que les flocons de millet se réhydratent.

Si la préparation manque d'eau ajoutez-en une cuillère à soupe. Mixez l'ensemble.

★ **Conseils :** Les petits grains des framboises sont mixés mais certains

peuvent subsister, n'hésitez pas à tamiser la préparation.

★ **Astuce :** Si Bébé n'aime pas trop l'acidité, vous pouvez ajouter une ou deux rondelles de banane pour sucrer la préparation naturellement.

★ **Le + nutrition :** Le millet est riche en silicium, oligoélément précieux pour les dents et les os.

Dès 12 mois



Préparation
20 min.

Charlotte kaki et petit suisse



Ingrédients pour 1 portion (2h au réfrigérateur) :

- ½ kaki bien frais et bien mûr
- 10 boudoirs
- eau de fleur d'oranger (facultatif)
- ½ petit suisse

Recette adaptée pour Quintesens par l'auteure du livre « 365 recettes pour Bébé » aux Éditions Larousse.



Lavez, pelez et enlevez les graines du kaki. Coupez-le en morceaux et faites-le cuire avec un peu d'eau pendant 12 min. environ, selon leur taille. Mixez le kaki avec un peu de jus de cuisson (la compote doit être épaisse). Recouvrez l'intérieur d'un petit ramequin de 8 à 10 cm de diamètre de film fraîcheur afin que la charlotte soit plus facile à démouler. Trempez les boudoirs cassés en deux dans un bol contenant de l'eau et éventuellement quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger. Quelques secondes suffisent (les boudoirs ne doivent pas trop ramollir). Tapissez les parois et le fond du

ramequin de boudoirs, puis versez le petit-suisse jusqu'à mi-hauteur. Ajoutez ensuite la compote de kaki et recouvrez le tout de boudoirs trempés (vous ne devez plus voir la compote). Mettez un petit poids sur la charlotte sans l'écraser et laissez-la au réfrigérateur pendant au moins 2h. Démoulez la charlotte et servez.

★ **Astuce :** Adaptez la recettes selon les saisons en variant la compote de fruits.

★ **Le + nutrition :** Un concentré de fibres douces pour un fonctionnement digestif optimum.

QUINTESENS



Mes super-recettes pour Bébé

Des briques de qualité pour sa croissance

Plusieurs études (Inserm 2014 et Nutri bébé SFAE 2014) ont démontré que l'alimentation des 3 premières années jouait un rôle fondamental sur la santé de Bébé.

A cette période, les Bébés ont des besoins nutritionnels spécifiques auxquels seule une alimentation adaptée doit répondre.

De 0 à 3 ans, la croissance est particulièrement importante. En 1 an, Bébé triple son poids de naissance. Il atteint la moitié de sa taille adulte entre 2 et 3 ans.

Jusqu'à 3 ans, la part des matières grasses doit représenter 40 à 50% de son apport énergétique soit la moitié de l'alimentation. Oui, contrairement aux idées reçues, Bébé doit manger du gras mais du « bon gras ».

Principale source d'énergie, le gras joue aussi un rôle structurant au niveau des membranes cellulaires ainsi que des fonctions métaboliques importantes (hormones, immunité...).

Trois acides gras polyinsaturés - acides linoléique (LA), alpha-linolénique (ALA) et docosahexaénoïque (DHA) - sont dits essentiels car l'organisme ne sait pas les fabriquer. Ils doivent être apportés quotidiennement par l'alimentation.

Les plus rares sont les Oméga-3 - ALA et DHA - et pourtant ce sont les plus précieux. Ils sont indispensables à la croissance et à la maturation du cerveau, ainsi qu'au fonctionnement des systèmes nerveux et sensoriels.

Le DHA, qui ne se trouve que dans les produits marins, est certainement le plus important car il est l'Oméga-3 le plus abondant dans le cerveau et dans l'œil.

Ses apports alimentaires doivent être suffisants pour éviter tout risque de carence et **assurer à Bébé un bon développement intellectuel, cognitif et comportemental.**

Dès 6 mois



Le petit-déj' du super héros



Ingrédients pour 1 portion :

- 2 cuillères à café de flocons d'avoine (ou de sarrasin)
- 1 cuillère à café de purée d'amandes
- ½ laitage de brebis (ou 60ml de lait végétal)
- 1 cuillère à café d'huile Quintesens « Bébé »
- ½ de banane
- quelques gouttes de jus de citron
- 50g d'un fruit de saison

Recette conçue par notre nutritionniste

Dans votre blender placez les flocons d'avoine, la purée d'amandes, le ½ laitage de brebis, l'huile « Bébé », le morceau de banane, le jus de citron et le fruit de saison.

Mixez jusqu'à obtenir la consistance voulue selon l'âge et les goûts de Bébé.

* Astuce diversification :

En fonction de l'âge, le fruit de saison peut être coupé en petits morceaux et incorporé au dernier moment.

* Le + nutrition :

Un petit-déjeuner protéiné, vitaminé et riche en Acides Gras qui « cale » bien pour toute la matinée.

6 - 9 mois



Duo orange (carotte - patate douce)



Ingrédients pour 1 portion :

- 90g de carotte Bio (1 carotte moyenne)
- 40g de patate douce Bio
- 1 cuillère à café d'huile Quintesens « Bébé »

Recette adaptée pour Quintesens par l'auteur du livre « 365 recettes pour Bébé » aux Éditions Larousse.



* Pour un repas complet :

Faites cuire à la vapeur 10g de blanc de poulet et mixez avec la carotte et la patate douce.

* Le + nutrition :

Grâce à l'huile, rajoutée à cette purée vitaminée, les carotènes, antioxydants et protecteurs seront bien absorbés.

9 - 12 mois



Purée forestière



Ingrédients pour 1 portion :

- 1 pomme de terre Bio (60g)
- 60g de champignons de Paris
- jus de citron
- 5 châtaignes cuites à la vapeur ou au four (50g)
- 1 cuillère à café d'huile Quintesens « Bébé »

Recette adaptée pour Quintesens par l'auteur du livre « 365 recettes pour Bébé » aux Éditions Larousse.



Lavez, épluchez et coupez la pomme de terre en dés. Mettez la pomme de terre à cuire dans un peu d'eau pendant 20 min environ, selon la taille des dés.

Pendant ce temps, lavez, équeutez et émincez les champignons, puis recouvrez-les de quelques gouttes de jus de citron. À mi-cuisson de la pomme de terre, ajoutez les champignons.

Enlevez et réservez le jus de cuisson. Mixez le tout avec les châtaignes et l'huile « Bébé » en ajoutant plus ou moins de jus de cuisson selon la texture désirée.

* Le + nutrition :

Une assiette végétarienne équilibrée grâce à la teneur en protéines des champignons, châtaignes et pommes de terre.

9 - 12 mois



Purée d'aubergine au romarin



Ingrédients pour 1 portion :

- 100g d'aubergine blanche Bio (½ aubergine)
- 80g de pomme de terre vapeur Bio
- 2 feuilles de romarin frais
- 1 cuillère à café d'huile Quintesens « Bébé »

Recette adaptée pour Quintesens par www.cubeseetpetitspois.fr

Pelez et épépinez l'aubergine. Pelez les pommes de terre. Coupez en dés l'aubergine et les pommes de terre.

Faites cuire le tout à la vapeur pendant 15 min avec les feuilles de romarin.

Enlevez et réservez le jus de cuisson.

Enlevez les feuilles de romarin et ajoutez l'huile « Bébé ».

Mixez le tout en ajoutant plus ou moins de jus de cuisson pour obtenir une texture adaptée à votre bébé.

* Le + nutrition :

Une saveur provençale avec le romarin pour une purée tonique et stimulante du système immunitaire.

L'huile Bébé Quintesens



Association de 6 huiles pressées à froid aux vertus complémentaires, Quintesens « Bébé » est la seule huile capable d'apporter à Bébé 5 nutriments essentiels en proportion adaptée à ses besoins.

1 cuillère à café par repas suffit à couvrir l'ensemble de ses besoins en Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9 et Vitamine E mais aussi en DHA pour le bon développement de ses neurones et de son système nerveux.

Avec cette huile Bio et 100% naturelle (ni pesticides, ni additifs), vous apportez à votre bébé le meilleur d'une nature préservée.

Formule déposée conçue par des nutritionnistes