

Boulettes de viande

Ingrédients

250 g de viande hachée (bœuf, poulet, dinde, porc ou autre)

1 œuf, battu

¼ tasse de céréales pour bébé enrichies en fer

½ carotte, râpée finement

1 boule d'épinards congelés, décongelés (ou ½ épinards frais)

Épices au goût, suggestions : ¼ cuillère à thé de poivre et ½ cuillère à thé de mélange d'épices italiennes

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Faire des boulettes (2 cm de diamètre) et les placer sur une plaque à cuisson bien huilée ou doublée de papier parchemin.
4. Cuire au four pendant 20 minutes. S'assurer que la viande est bien cuite : l'intérieur des boulettes doit être de couleur brune et non pas rose ou rouge).

Frites de patate douce

Ingrédients

1 patate douce moyenne

1 cuillère à table d'huile d'olive

Épices au goût, suggestions : ½ cuillère à thé de cannelle et ½ cuillère à thé de cumin

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Peler la patate douce.
3. Couper en grosses frites ou en quartiers (longueur du petit doigt).
4. Dans un bol, bien mélanger les morceaux de patates, l'huile et les épices.
5. Placer sur une plaque à cuisson bien huilée ou doublée de papier parchemin.
6. Cuire pendant 20 minutes. À l'aide d'une fourchette, vérifier que les patates ne sont ni trop molles ni trop fermes.

Omelette

Ingrédients

2 à 4 œufs (selon la quantité désirée)

1 à 2 cuillères à table d'eau, de lait maternel ou de préparation commerciale pour bébé

½ à 1 cuillère à table de margarine ou de beurre non salé

Préparation

1. Faire fondre la margarine ou le beurre sur un feu doux.
2. Cuire les œufs en omelette, plier en deux et puis en quatre.
3. Couper en languettes (longueur du petit doigt) pour que le bébé puisse les saisir avec sa main.

Purée de patate douce

Ingrédients

1 patate douce moyenne

Lait maternel, préparation commerciale pour bébé ou eau; la quantité dépend de la texture désirée

Épices au goût, suggestion : ½ cuillère à thé de cumin

Préparation

1. À l'aide d'une fourchette, piquer la patate.
2. Cuire la patate au four à micro-ondes, à puissance maximale, pendant environ 8 minutes (jusqu'à ce qu'elle soit tendre). Laisser refroidir.
3. À l'aide d'une cuillère, retirer la pelure. Écraser à la fourchette ou passer au mélangeur.
4. Ajouter de l'eau ou du lait (maternel ou commercial) pour obtenir la texture désirée.
5. Ajouter les épices au goût.

Purée de légumineuses

Ingrédients

½ conserve de haricots rouges, dans l'eau, sans sel ajouté

1 ½ cuillère à table de jus de citron

1 cuillère à table de l'huile d'olive

1 à 2 cuillères à table d'eau, de lait maternel ou de préparation commerciale pour bébé (quantité nécessaire pour obtenir la consistance désirée)

Épices au goût, suggestion : 1 cuillère à thé de poudre d'ail, 1 cuillère à thé de poudre d'oignon et ¼ cuillère à thé de poivre

Préparation

1. Égoutter et bien rincer les haricots.
2. Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un robot culinaire ou d'une fourchette.
3. Au besoin, réchauffer au micro-ondes.