

BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 33

JEU CONCOURS
 Gagnez
 un extracteur
 de jus Kuving's,
 un faitout
 et un roaster
 offerts par la société
 Warmcook
 Voir page 33

SOINS DENTAIRES

Une bouche sans pépin



Reportage
 Soy trace la route
 du soja français



Construction

La terre crue
 fait bloc

Sauvetage

Cocorico
 pour la poule
 d'Alsace!

Aroma

Les essentielles
 du printemps

Hygiène intime

Les bons gestes

GRATUIT
 en magasins bio



Et bébé découvre les saveurs...



Aux alentours de 6 mois, bébé fait la découverte des légumes, des fruits... Il diversifie ! Pour l'accompagner dans cette formation, offrons-lui de nouvelles saveurs. Au début, intégrez un seul légume ou fruit à la fois pour qu'il identifie bien les goûts. Ensuite,

vous pourrez oser les associations et les mélanges. Plus tard, vous ajouterez des céréales sans gluten (sarrasin, riz, quinoa, fonio, millet...), des protéines animales ainsi que de bonnes huiles de première pression à froid.

Karen Chevallier est rédactrice, photographe culinaire et consultante en cuisine bio. Elle est l'auteur du blog *Cuisine saine*, où elle propose une cuisine familiale inventive et savoureuse. Les recettes qu'elle crée pour *Bio Info* sont exclusivement sans gluten et sans produits laitiers. Infos : cuisine-saine.fr.

Purée butternut, carotte et sarrasin

Pour 3 petits pots • Temps de préparation : 10 minutes
• Temps de cuisson : 10 minutes



Ingédients 300 g de courge butternut • 1 carotte • 2 c. à soupe rases de flocons de sarrasin • 1 c. à soupe d'huile de lin.

1. Épluchez la butternut et coupez-la en cubes. 2. Épluchez la carotte et coupez-la en grosses rondelles. 3. Faites cuire à la vapeur la butternut et la carotte pendant 10 minutes. 4. Pendant ce temps, faites gonfler les flocons de sarrasin dans 4 fois leur volume d'eau bouillante. 5. Mixez les légumes avec les flocons égouttés. 6. Ajoutez l'huile, mélangez et servez aussitôt. Ne chauffez pas l'huile de lin, ajoutez-la juste au moment de servir.

Compote pomme, banane et cannelle

Pour 3 petits pots • Temps de préparation : 10 minutes
• Temps de cuisson : 10 minutes



Ingédients 2 pommes • 1 poire • 1/2 c. à café de cannelle en poudre.

1. Épluchez les pommes et la poire et coupez-les en dés. 2. Déposez dans une casserole les morceaux de pomme et de poire. 3. Ajoutez 2 c. à soupe d'eau par-dessus et la cannelle en poudre. 4. Faites cuire 10 minutes à feu doux. 5. Écrasez au presse-purée ou mixez finement selon les goûts.

En trois mots

Le goût pas à pas

Simple. Pour vos enfants, moins c'est compliqué, mieux c'est. Évitez les mélanges trop complexes, mais offrez-leur des découvertes gustatives pour former leur palais. Plus ils auront su apprécier tôt des saveurs variées, moins vous aurez de problèmes à leur faire goûter des nouveautés plus tard. Faites leur essayer les légumes anciens, le cerfeuil les tubéreux, le rutabaga... Ou les légumes que vous n'aimez pas forcément vous-même. Ils se forgeront leur propre avis.

Varié. Pensez aux flocons de céréales à ajouter à vos purées de légumes. Ils sont rapides à préparer, simple d'utilisation et permettent de varier les plaisirs. Optez aussi pour les aromates et épices douces. Un peu de cannelle dans une compote, un peu de paprika doux dans une purée...

Vitaminé. Pour la cuisson, misez toujours sur la vapeur douce, une cuisson saine qui préserve les vitamines. La meilleure pour bébé ! Tous les bébés sont différents, adaptez la texture plus au moins lisse de vos purées aux préférences de votre enfant.



Donnez-lui l'essentiel...

80% des bébés carencés en Oméga-3 et en DHA* !

Pour bien grandir, Bébé a besoin de bon gras dans chacun de ses repas. Or, l'étude Nutri-Bébé 2014 a de nouveau confirmé que 80% des bébés étaient carencés en matières grasses.

Les chercheurs expliquent ce phénomène par la « lipophobie » qui conduit les parents à supprimer le « gras » dans l'assiette de leurs enfants. Cette peur du gras prive Bébé d'Oméga-3 et de DHA **au moment où il en a plus besoin** pour se construire des fondations solides.

Quelle huile pour Bébé ?

En termes d'apports nutritionnels, toutes les huiles ne se valent pas. Il faut bien les sélectionner et **les mélanger en proportion adaptée** pour apporter à Bébé la Vitamine E dont ses cellules ont besoin, les Oméga-3 et -6 essentiels à sa croissance, et suffisamment de DHA, ce nutriment indispensable au bon développement de ses neurones, de sa rétine et de son système nerveux.

Pour en finir avec les déficits, nos experts santé ont associé 6 huiles complémentaires pour **couvrir précisément les besoins spécifiques** de Bébé jusqu'à 3 ans (ANC Bébé, source : ANSES 2011).

Un mélange adapté à ses besoins.

Cette huile Bio, 100% naturelle, garantit à Bébé 5 nutriments indispensables à sa croissance : Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et surtout DHA.

Une cuillère par purée suffit par exemple à couvrir **95%** de ses besoins en Oméga-3 ; **50%** des ses besoins en DHA ; **98%** de ses besoins en Vitamine E.

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre bébé !

*Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue très spécifique, que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études cliniques ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : validation EFSA 2012).

En vente en magasins Bio et sites spécialisés.

Trouvez votre magasin sur : www.quintesens-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 90

QUINTESENS



4 Engagements Qualité

- 🔥 Développée par des nutritionnistes
- 🔥 1^{ère} pression à froid
- 🔥 Certifiée Bio par Ecocert
- 🔥 Production en France

Composition : Tournesol Oléique Bio, Colza Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile Marine désodorisée riche en DHA.

Cajouma Nature - www.agence-nature.fr - Photo: Denis Farnel

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas des matières grasses suffisantes pour la santé de Bébé. Elles ne contiennent ni Oméga 3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour couvrir ses besoins.

