

# So Baby

il était une fois **la vie**

**SO DADDY**

**Papa ?** Le rôle d'une vie !

**TENDANCES**

Lovely **puéri' !**

**MAMANS**

**SOS mon périnée** m'a lâchée !

**BANC D'ESSAI**

Chouette, **un transat !**

**N°5**

AVRIL

MAI

2016

**2,90€**

**ZOOM SUR**

La **motricité libre,** késako ?

**TENDANCES**

**Nos créatrices** chéries...

**PARENTS**

Bébé en **vadrouille !**

**Allaitement,**  
**un sujet sans tabou**

L 14823 - 5 - F: 2,90 € - RD



**MIAM ! DE NOUVELLES RECETTES...**

DÈS 12 MOIS



## Printanière de légumes et filet mignon de veau



PRÉPARATION

**25** MINUTES



CUISSON

**15** MINUTES

### 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 Bébé Quintesens

### PRÉPARATION

- 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 pendant 15 minutes environ, puis les pommes de terre et les petits pois pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites revenir à feu doux l'oignon dans une cuillère à soupe d'huile Bébé Quintesens avec le filet mignon de veau préalablement coupé finement. Vérifiez la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau. Egouttez les légumes en enlevant la feuille de laurier. Saupoudrez de cumin surtout les carottes et navets.

### Astuce

Selon l'âge et les envies de Bébé, mixer les légumes ou laisser en petits morceaux fondants à déguster avec les doigts ou à écraser à la fourchette.





# Le petit-déj' du super héros

DÈS 6 MOIS



PRÉPARATION

**10** MINUTES

## 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 Bébé Quintesens
- 1/3 de banane
- Quelques gouttes de jus de citron
- 50g d'un fruit de saison

## PRÉPARATION

• Dans votre blender, placez les flocons d'avoine, la purée d'amandes, le ½ laitage de brebis, l'huile Bébé Quintesens, le morceau de banane, le jus de citron et le fruit de saison. Mixez jusqu'à obtenir la texture souhaitée 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.

# Petit pot de framboises millet



PRÉPARATION

**15** MINUTES

## INGRÉDIENTS

Pour 1 portion

- 10g de framboises
- 12g de flocons de millet perlé

DÈS 8 MOIS



## PRÉPARATION

• Lavez les framboises et faites-les cuire 5-7 minutes dans une grosse cuillère à soupe d'eau. Avec les framboises et le jus, placez les flocons ou la farine de millet. Attendez 2 minutes que les flocons se réhydratent. Si la préparation manque d'eau ajoutez-en une cuillère à soupe. Mixez l'ensemble.