La diversification menée par l'enfant DME végane

Sans gluten
& sans sucre



70 RECETTES DÉLICIEUSES

PAR CAROLINE DEISLER


@Carolinedeisler

INDEX

3 INDEX
25 BABY GRANOLA
26 PAILLETTES RICHES EN FER
27 ÉCRASÉ D'AVOCAT
29 MINI BANANES
30 PANCAKES À L'AVOINE
31 SAUCE AU CHOCOLAT
32 PANCAKES AU SARRASIN
34 CHOCO POPS
35 SMOOTHIE À LA BETTERAVE
36 SUPER FOOD PORRIDGE
37 PORRIDGE QUINOA MILLET
38 SMOOTHIE RICHE EN FER
39 GAUFRES BANANE AVOINE
41 TOAST – 3 FAÇONS
42 MILK-SHAKE AUX DATTES
43 CRÈME CHOCO CHIA
44 BOUCHÉES À LA BANANE
45 BARRES DE PETIT-DÉJEUNER
46 TOFU BROUILLÉ
47 MILK-SHAKE AU CHOCOLAT
49 MUFFINS À L'AVOINE
50 PORRIDGE AU CHOCOLAT
51 GAUFRES AU CHOCOLAT
53 GLACES AU CARAMEL
55 DONUTS À LA POMME
56 CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT
57 CRÈME GLACÉE À LA VANILLE
58 COOKIES MOELLEUX AUX NOISETTES
59 QUESADILLA AUX LENTILLES
63 PORRIDGE DE QUINOA
64 CRÈME À LA VANILLE
66 CRÈME CHOCO
67 BERRYLICIOUS
68 PB COOKIES
69 BROWNIES À LA BANANE PLANTAIN
70 CRÈME CHOCO AVOCAT
71 PANCAKES À LA BANANE
72 YAOURT À LA FRAISE
74 BARRES FAÇON BANANA BREAD
76 CHOCO BALLS
78 ALMOND COCO BALLS
79 MANGO BLISS BALLS
80 BLISS BALLS À LA MYRTILLE
82 BLISS BALLS À LA FRAMBOISE
83 ENERGY BALLS AUX SUPER GRAINES
84 CARROT CAKE BALLS
85 MILK-SHAKE FAÇON TARTE AUX POMMES
86 PORRIDGE DE MILLET
87 FRUITS ROUGES ET CRÈME
88 BUNS AUX LENTILLES
89 BOUCHÉES DE TOFU
91 HOUMOUS RICHE EN FER
93 QUESADILLA AUX ÉPINARDS
94 GALETTES AUX POMMES

INDEX

3 INDEX

25 BABY GRANOLA

26 PAILLETTES RICHES EN FER

27 ÉCRASÉ D'AVOCAT

29 MINI BANANES

30 PANCAKES À L'AVOINE

31 SAUCE AU CHOCOLAT

32 PANCAKES AU SARRASIN

34 CHOCO POPS

35 SMOOTHIE À LA BETTERAVE

36 SUPER FOOD PORRIDGE

37 PORRIDGE QUINOA MILLET

38 SMOOTHIE RICHE EN FER

39 GAUFRES BANANE AVOINE

41 TOAST – 3 FAÇONS

42 MILK-SHAKE AUX DATTES

43 CRÈME CHOCO CHIA

44 BOUCHÉES À LA BANANE

45 BARRES DE PETIT-DÉJEUNER

46 TOFU BROUILLÉ

47 MILK-SHAKE AU CHOCOLAT

49 MUFFINS À L'AVOINE

50 PORRIDGE AU CHOCOLAT

51 GAUFRES AU CHOCOLAT

53 GLACES AU CARAMEL

55 DONUTS À LA POMME

56 CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT

57 CRÈME GLACÉE À LA VANILLE

58 COOKIES MOELLEUX AUX NOISETTES

59 QUESADILLA AUX LENTILLES

63 PORRIDGE DE QUINOA

64 CRÈME À LA VANILLE

66 CRÈME CHOCO

67 BERRYLICIOUS

68 PB COOKIES

69 BROWNIES À LA BANANE PLANTAIN

70 CRÈME CHOCO AVOCAT

71 PANCAKES À LA BANANE

72 YAOURT À LA FRAISE

74 BARRES FAÇON BANANA BREAD

76 CHOCO BALLS

78 ALMOND COCO BALLS

79 MANGO BLISS BALLS

80 BLISS BALLS À LA MYRTILLE

82 BLISS BALLS À LA FRAMBOISE

83 ENERGY BALLS AUX SUPER GRAINES

84 CARROT CAKE BALLS

85 MILK-SHAKE FAÇON TARTE AUX POMMES

86 PORRIDGE DE MILLET

87 FRUITS ROUGES ET CRÈME

88 BUNS AUX LENTILLES

89 BOUCHÉES DE TOFU

91 HOUMOUS RICHE EN FER

93 QUESADILLA AUX ÉPINARDS

94 GALETTES AUX POMMES

96 MAC'N CHEESE

98 ORZO AUX PETITS POIS

99 PÂTES AU POIVRON ROUGE

101 PARMESAN VÉGAN

102 BABY CARBONARA

104 PÂTES ROSES À LA BETTERAVE

105 PÂTES AU BROCOLI

107 CONCHIGLIONI FARCIS

108 LASAGNES FACILES

109 MUFFINS POLENTA BROCOLI

110 DIM SUM FACILES

112 GUACAMOLE AUX PETITS POIS

113 HOUMOUS RICHE EN FER

114 GALETTES BROCOLI QUINOA



@Carolinedeisler



SALUT ! MOI, C'EST CAROLINE

Cela fait maintenant 11 ans que j'ai adopté une alimentation exclusivement végane, et je me réjouis d'emmener Hailey avec moi dans cette belle aventure !

S'il y a bien une chose que j'ai apprise dès le début de la maternité, c'est que ton bébé est ton miroir. C'est TOI qui donnes l'exemple pour tout.

Pour que ton bébé aime les légumes et les aliments sains, il faut d'abord avoir une alimentation saine pendant la grossesse et lui montrer jour après jour ce que toi tu manges pour nourrir ton corps et te sentir au mieux de ta forme.
Une bonne alimentation, pas de caféine (ni pour toi ni pour bébé), et un environnement joyeux — tout cela joue un rôle important pour avoir un bébé calme et épanoui.
C'est parti !



QU'EST-CE QUE LA DME ?

DME = l'autoalimentation dès le début !

La diversification menée par l'enfant (DME) signifie que tu encourages ton bébé à manger tout seul dès le début. Tu lui présentes des aliments de taille appropriée au lieu de lui donner des purées à la cuillère.

Cette approche a beaucoup de bénéfices — je vais y revenir dans un instant — mais elle peut aussi faire peur à pas mal de mamans à cause du risque d'étouffement. Je comprends totalement, j'avais aussi cette crainte au début ! Ce qui m'a vraiment aidée, c'est d'avoir suivi une formation sur la DME et un cours de premiers secours pour bébé. Et honnêtement, je le recommande à tous les nouveaux parents avant avant d'entamer leur parcours de sevrage.

Tu te sentiras beaucoup plus en confiance et prête à réagir en cas d'incident.

La DME consiste à permettre à ton bébé de découvrir les aliments de manière naturelle en lui apprenant à les attraper et à s'alimenter lui-même au rythme qu'il souhaite. Il s'agit d'explorer les différentes textures et saveurs et d'améliorer ses capacités motrices en prenant les aliments et en les portant à la bouche. J'ai également appris que le risque d'étouffement est beaucoup plus faible lorsque ton bébé se nourrit lui-même que lorsque tu lui mets la nourriture dans la bouche.

Au début, on peut avoir l'impression qu'il ne mange pas beaucoup et qu'il joue surtout avec la nourriture, ce qui est tout à fait normal. Il y arrivera ! Les repas deviennent alors une expérience amusante mais aussi salissante (ha, ha ! trèèès salissante). C'est formidable de construire une relation saine avec la nourriture dès le début !



@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

LES BIENFAITS DE LA DME

ET POURQUOI TU DEVRAIS TE LANCER



REPAS EN FAMILLE

C'est tellement agréable, pour toi ET pour ton bébé, de s'asseoir ensemble à table et de faire des repas en famille une vraie routine. Ton bébé te voit manger, se sent inclus naturellement, plutôt que d'être nourri à la cuillère à un autre moment.



CAPACITÉS MOTRICES

La DME est une très bonne occasion pour ton bébé de développer sa motricité. Attraper la nourriture, la prendre dans son assiette, la porter à sa bouche lui donnera une grande confiance en lui et l'aidera à se développer.



PRÉVIENT L'APPÉTIT DIFFICILE

Présenter une grande variété d'aliments et laisser ton bébé choisir ce qu'il aime lui donne le sentiment de contrôler la situation, ce qui est très important. Propose-lui toujours des choses différentes et ne te décourage pas si tes aliments préférés ne sont pas les siens !



FUN

J'essaie toujouuurs de rendre les repas amusants et ludiques. Couper les aliments en formes mignonnes (et adaptées), préparer de délicieuses recettes saines, et surtout ne jamais forcer bébé à manger quelque chose qu'il n'aime pas aide beaucoup à garder un peu de légèreté pendant les repas.



CONFIANCE

Applaudir quand ton bébé prend correctement sa nourriture, au lieu de le faire à sa place, lui donne le sentiment d'avoir accompli quelque chose et renforce sa confiance en lui dès le plus jeune âge. Il faut parfois faire preuve d'un peu de patience, mais cela en vaut la peine.

@Carolinedeisler

LES BIENFAITS DE LA DME

ET POURQUOI TU DEVRAIS TE LANCER

@Carolinedeisler



DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

La DME, c'est aussi offrir à ton bébé des aliments frais et complets dès le début. Je n'ai jamais donné de petits pots industriels à Hailey, et elle adooore son brocoli, son avocat, son jus de céleri, ses fruits, etc. Tu leur offres le meilleur départ dans la vie !



EXPLORATION ET CURIOSITÉ

Le fait d'avoir une assiette colorée composée de différents fruits et légumes les rend curieux d'explorer les différentes couleurs, textures, formes, etc. plutôt que de leur donner des purées à la cuillère. Cela les rend plus curieux en général et favorise leur développement.



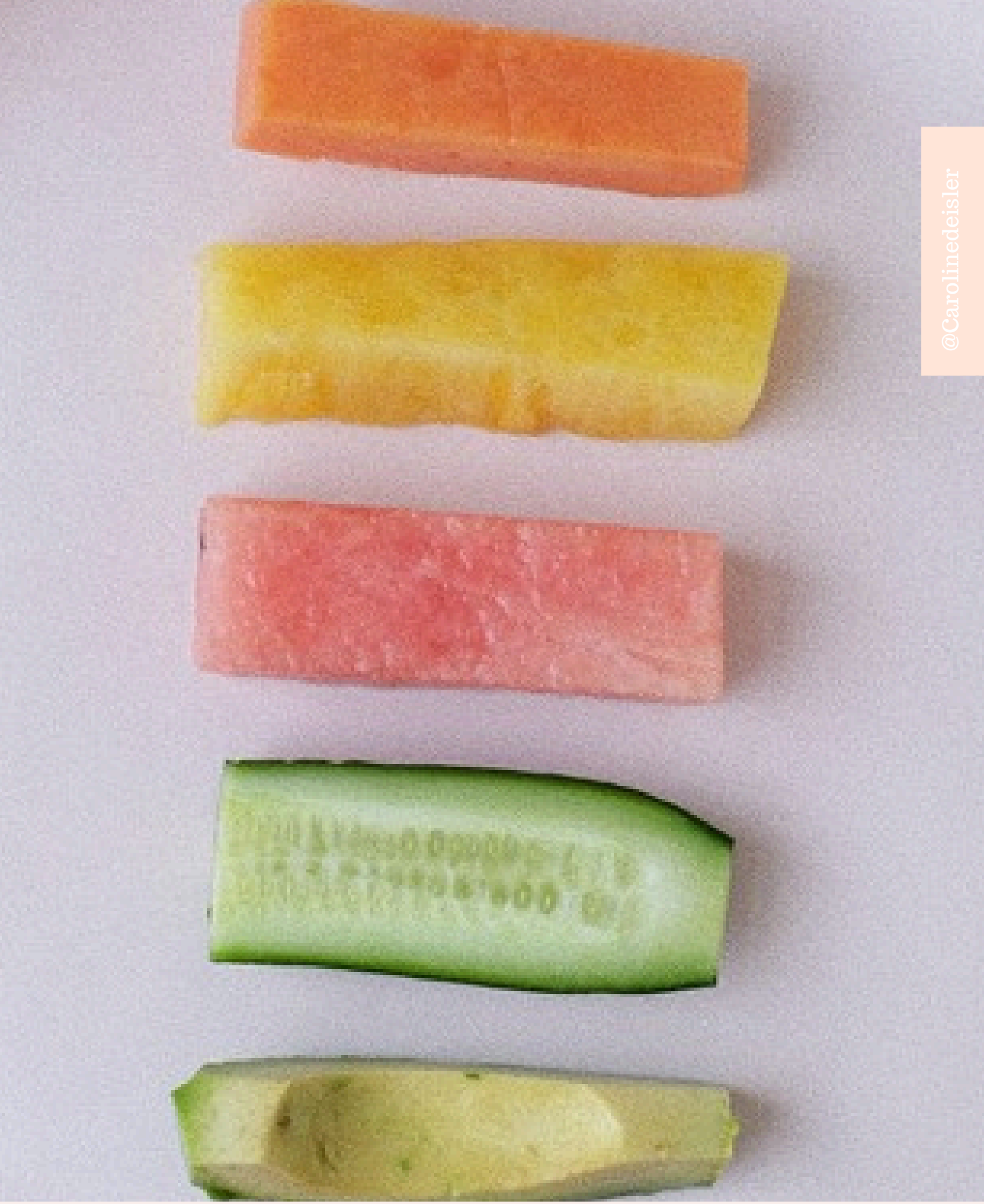
ÉVITER LA SURALIMENTATION

Quand ton bébé mène la danse, il y a très peu de risques de suralimentation. Ton bébé apprend aussi que tu respectes ses « non », ce qu'il explore beaucoup au début. Lorsqu'il te montre qu'il a assez mangé, c'est important de le reconnaître et de respecter ce signal.

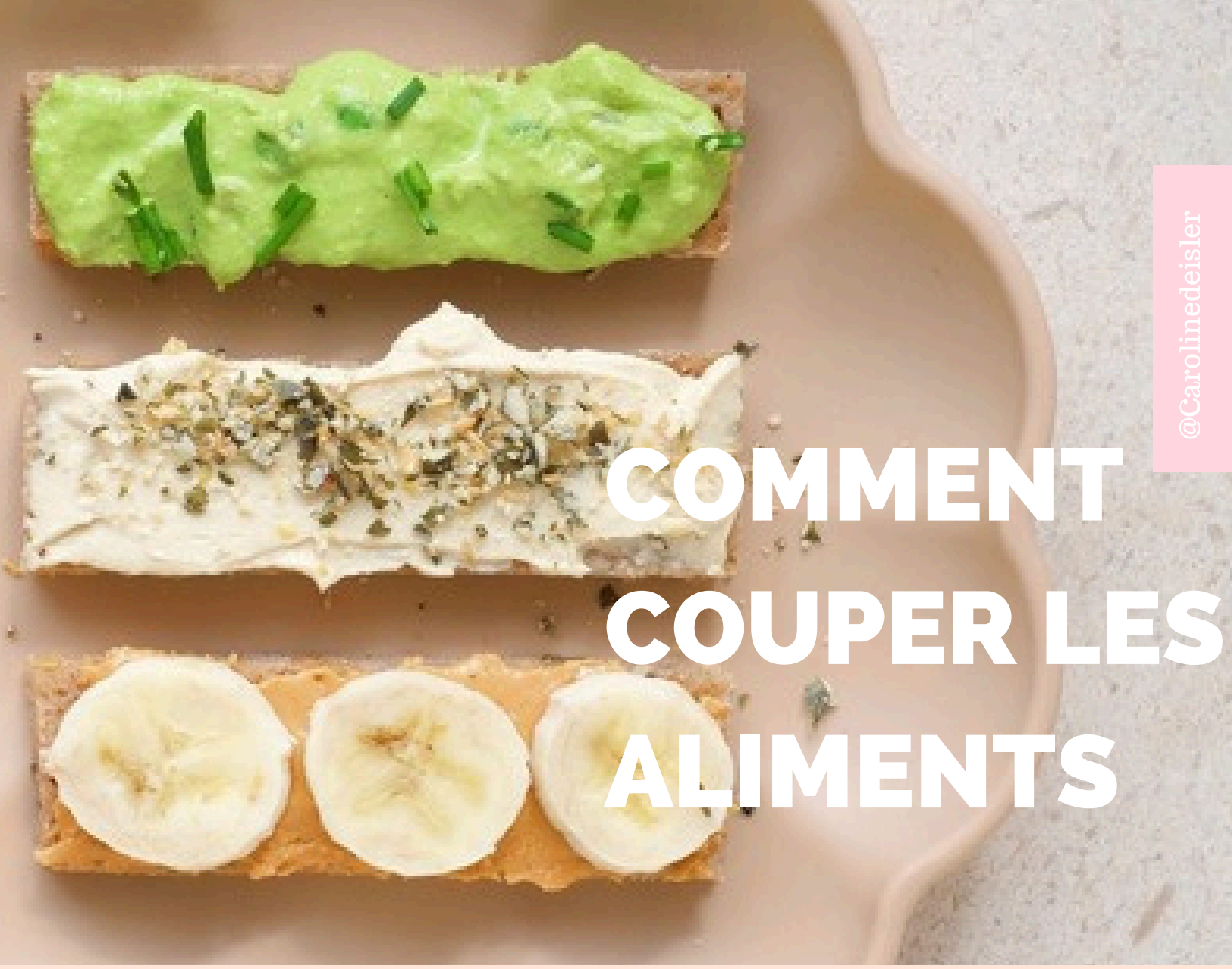


MANGER DE LA NOURRITURE POUR ADULTES

Ton bébé mange essentiellement des aliments pour adultes (avec de légers ajustements) dès le début, ce qui améliore le développement de sa mâchoire, puisqu'il doit mâcher davantage. Cela te facilite la vie et te donne l'occasion de créer des moments de partage en famille.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

COMMENT COUPER LES ALIMENTS

À partir de 6 mois, l'essentiel est de couper les aliments en formes allongées, de la taille d'un doigt, pour réduire les risques d'étouffement.

En coupant tous les fruits, les légumes et les repas en longues bandes ou en formes longues, il est plus facile pour ton bébé de prendre les aliments en main. Cela permet également de réduire le risque d'étouffement, car ton bébé peut prendre des bouchées des morceaux plus gros au lieu de mettre des morceaux entiers dans sa bouche, comme c'est le cas avec le raisin, par exemple.

L'achat d'un couteau à lame ondulée est également une excellente idée pour donner plus de prise aux fruits et légumes ou même saupoudrer des graines de chanvre sur l'avocat afin qu'il soit moins glissant. D'une manière générale, privilégie les longs morceaux de nourriture de la taille d'un doigt.

Les aliments végans à éviter

POUR LES BÉBÉS DE 6 MOIS ET PLUS



RAISINS / FRUITS À COQUE

Les raisins peuvent présenter un risque d'étouffement, donc personnellement, je n'en ai jamais donné à Hailey. Les myrtilles sont aussi à éviter au début, mais à partir de 12 mois, ça va très bien si tu les écrases ou les coupes en deux. Les noix sont excellentes pour bébé quand elles sont mixées, mais jamais entières.



POMMES CRUES

Au début, il est préférable de servir les pommes cuites. Un peu plus tard, j'ai commencé à les râper dans des recettes ou à les ajouter à des smoothies, comme mon milk-shake façon tarte aux pommes, mais j'ai évité de donner à Hailey de gros morceaux de pommes.



SEL / SUCRE / MIEL

Le sel, le sucre et le miel sont à éviter pour bébé. Personnellement, j'utilise juste un peu de sel rose de l'Himalaya pour mes propres plats, mais je le laisse de côté pour Hailey. À partir de 12 mois, je ne m'inquiétais pas trop si, par exemple, je commandais du houmous au restaurant et qu'il y avait un peu de sel dedans, mais en général, j'essayais de l'éviter.

Je ne suis ni pédiatre ni diététicienne, je partage simplement mon expérience personnelle. Consulte toujours ton médecin pour savoir ce dont TON bébé a besoin ou ce qu'il devrait éviter.

AUTRES CONSEILS UTILES

@Carolinedeisler

ÉTOUFFEMENT / HAUT-LE-CŒUR

Le haut-le-cœur (ou réflexe nauséeux) est un réflexe tout à fait normal chez bébé pour faire remonter la nourriture — c'est en fait un mécanisme naturel qui aide à prévenir les étouffements. Cela peut être impressionnant (surtout pour les parents), et il est très probable que cela arrive lors de l'introduction des aliments solides. Il est important de laisser ton bébé faire remonter la nourriture par lui-même. N'essaie pas de mettre ton doigt dans sa bouche pour retirer l'aliment, car tu risques au contraire de le pousser plus loin.

C'est aussi suuuper important de rester calme et d'encourager ton bébé avec des applaudissements ou des gestes vers l'avant, pour qu'il continue à expulser l'aliment, au lieu de paniquer, car cela pourrait le faire inspirer et repousser la nourriture vers l'arrière.
Encore une fois, je recommande vraiment de suivre un cours de premiers secours pour bébé autour de chez toi. Tu te sentiras beaucoup plus sereine et tu sauras exactement comment réagir si besoin.

HAUT-LE-CŒUR	*ÉTOUFFEMENT*
fait des bruits	bébé est silencieux
toux	le visage devient
le visage devient rouge	bleu/violet/terreux

L'AMBIANCE DES REPAS

Il est important de manger dans un environnement calme et paisible, afin que ton bébé puisse se concentrer sur son repas sans être pressé ou distrait.

S'ASSEOIR DROIT

Ton bébé est prêt à manger des aliments solides lorsqu'il peut s'asseoir droit sans soutien. Cela arrive généralement aux alentours de 6 mois.



@Carolinedeisler

SÉCURITÉ

Ne laisse jamais ton bébé seul pendant qu'il mange et garde toujours un téléphone à portée de main au cas où tu aurais besoin d'appeler le 15 (en France). Cela semble plus effrayant au début que ça ne l'est en réalité et ne t'inquiète pas, nous nous concentrerons sur les parties fun ensuite, mais il est toujours préférable d'être en sécurité, entièrement préparé et équipé pour savoir quoi faire AU CAS OÙ :-)

TEXTURE DES ALIMENTS

Les aliments doivent être assez mous pour pouvoir être écrasés entre tes doigts pour les bébés de 6 mois et plus, mais pas besoin qu'ils soient ultra fondants non plus. Les gencives de ton bébé sont déjà bien solides, même sans dents ! Hailey adorait mâchouiller du concombre bien frais, ça l'aidait à soulager ses gencives pendant les poussées dentaires.

PURÉES ET DME

Si tu t'inquiètes que ton bébé ne mange pas assez, tu peux très bien faire un mélange de DME et de purées ou, encore mieux, laisser ton bébé manger les purées tout seul à la cuillère.
Moi, j'adorais préparer des smoothies et des porridges pour Hailey dès le début. Comme ça, je savais qu'elle consommait plein de bonnes matières grasses saines, ce qui peut parfois être un peu compliqué à intégrer au début.
S'il y a un seul conseil que je suivrais, c'est d'écouter ton instinct. L'intuition d'une maman reste ce qu'il y a de plus précieux, et tu vas naturellement sentir ce qui est le mieux pour *ton* bébé.

LE DÉSORDRE

Si c'est ton premier bébé, tu vas être choquée de voir à quel point les choses se gâtent ! Je n'étais pas du tout prête, ha, ha !
Je recommande vraiment une chose : profiiite du bazar PENDANT que ton bébé mange, et fais le ménage après. Essuyer son visage pendant le repas peut l'irriter et rendre le moment beaucoup moins agréable pour lui.
Souviens-toi : c'est censé être salissant, et tant que tu es bien équipée avec un tapis au sol et un bon bavoir, c'est assez facile à gérer et à garder dans UNE ZONE, ha, ha ! Franchement, j'ai adoooré toute cette aventure.


@Carolinedeisler

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Consulte toujours d'abord ton pédiatre, car chaque bébé est différent. De mon côté, je donne à Hailey un probiotique pour bébé avec de la **vitamine D** ajoutée (BioGaia), un complément de **fer** végan de chez Nature's Aid, et maintenant aussi un complément de **DHA** (également de Nature's Aid). C'est trèèès difficile de trouver de bons compléments sans additifs ou huiles végétales, donc il faut parfois faire des choix selon ce qui te semble le plus important. Je ne peux pas te dire exactement quoi faire, je partage simplement ce que nous faisons.

Les bébés remplissent leurs réserves de fer pendant les dernières semaines de la grossesse, et reçoivent aussi beaucoup de fer via le sang qui retourne dans leur corps à partir du placenta après la naissance, avant que le cordon ne soit clampé. C'est pour cela que le clampage différé du cordon a plein de bienfaits.
Cependant, tous les accouchements ne se déroulent pas de cette manière ou ne sont pas exactement comme nous l'avions idéalement imaginé, n'est-ce pas ? Ha, ha !

Vers 6 mois après la naissance, les réserves de fer diminuent naturellement, c'est donc le moment idéal pour introduire des aliments riches en fer quand on commence la diversification.

Les oméga-3 sont aussi un nutriment trèèès important pour le développement du cerveau de bébé, et c'est un point sur lequel je fais très attention. J'aime ajouter des graines de chia, de chanvre, de lin et de courge dans les smoothies, les sauces et les porridges pour un petit boost en oméga-3 ; les graines peuvent être difficiles à digérer si elles ne sont pas mixées.

La vitamine B12 est aussi essentielle, surtout dans le cadre d'un sevrage végan. Le complément de fer que je donne à Hailey contient aussi de la B12, et j'utilise beaucoup de levure maltée enrichie en B12 dans ses plats.

Le **calcium** est un minéral très important pour ton bébé, mais aussi pour toi si tu allaites. Les mères qui allaitent ont besoin de deux fois plus de calcium — sinon, ton corps va automatiquement donner la priorité aux besoins de ton bébé... et tu risques de développer des problèmes de dents ou d'os plus tard.
Tu peux trouver du yaourt de coco enrichi en calcium pour un petit coup de pouce, et privilégier des aliments riches en calcium comme les edamame, le brocoli, le chou kale, le lait de soja et le tofu.



@Carolinedeisler

ALIMENTS RICHES EN FER

POUR AUGMENTER L'APPORT EN FER DE TON BÉBÉ



AVOINE



ABRICOTS SECS



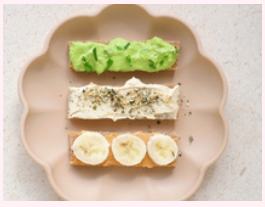
PETITS POIS



LENTILLES



POIS CHICHES / HOUMOUS



TAHINI



HARICOTS NOIRS



ÉPINARDS / KALE



HARICOTS VERTS



BETTERAVE



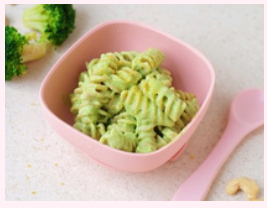
GRAINES DE COURGE



TOFU



QUINOA



BROCOLI

POUR COMMENCER

POUR LES BÉBÉS DE 6 MOIS ET PLUS

@Carolinedeisler



LES SIGNES QUE TON BÉBÉ EST PRÊT

Ton bébé doit pouvoir s'asseoir bien droit, sans aucun soutien, ce qui arrive en général vers 6 mois. Mais ne te mets pas la pression, chaque bébé est différent et il n'y a aucune urgence.
J'ai commencé avec Hailey à 7 mois, quand je l'ai sentie prête.



ALLERGÈNES

Certains aliments sont plus souvent allergènes, comme les noix, le soja, les produits laitiers, le blé, les œufs et les fruits de mer. Il est important d'en introduire un à la fois pour voir comment ton bébé réagit. Si tu sèvres ton bébé de façon végane, tu n'es pas obligée d'introduire les produits laitiers, les œufs et les fruits de mer pour vérifier s'il y a une allergie. Fais selon ce que TOI tu ressens. Personnellement, j'ai donné à Hailey du blé, tous les fruits à coque et du soja jusqu'à présent et elle n'a pas eu de réaction, mais encore une fois, chaque bébé est différent. La noix de coco peut également être un allergène courant.



TOUT CE DONT TU AS BESOIN

Pour bien commencer, voici quelques petites choses qui vont te faciliter la vie :

Chaise haute pour bébé
Tapis de sol
Bavoir en silicone

C'EST PARTI !!!

Maintenant que tu connais les bases et que tu es prêêête à laisser ton bébé découvrir les aliments solides, le fun peut commencer !

Amuse-toi en cuisine, fais de jolies petites variantes, prépare à l'avance pour quelques jours (vu que les portions sont toutes petites), et profite de ces moments à table avec ton bébé.

Le tout premier aliment de Hailey, c'était la pastèque. Très vite après, on a testé la banane, l'avocat... et elle a aaadoré le brocoli ! Au début, je lui donnais surtout des aliments bruts, un par un, pour qu'elle puisse bien se concentrer sur chaque goût. Et ensuite, on a commencé à tester des recettes.

Quelques semaines plus tard, j'ai commencé à lui faire des porridges, des crèmes à base de chia, des muffins, des pâtes, des galettes de légumes, etc. Et maintenant qu'elle a 15 mois, j'ai une incroyable collection de recettes que je prépare chaque semaine et j'ai hâte de les partager avec toi !





@Carolinedeisler

Baby **Granola**



@Carolinedeisler



Baby Granola

Ingrédients

30 g de noix de cajou
30 g de noix du Brésil
30 g de graines de tournesol
30 g de graines de courge
30 g d'amandes
240 g de yaourt à la noix de coco
30 g de fruits rouges

CARAMEL
6 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 c. à s. de purée d'amande

Préparation

1. Dispose toutes les noix sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et fais-les griller au four pendant 5 à 10 minutes à 170 °C. Laisse-les refroidir complètement.

2. Ajoute les noix grillées dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une texture de type farine. Mmmm cette odeur... un vrai délice, non ?

3. Prépare le caramel en mixant les dattes, l'eau et la purée d'amande. Dans un bol, ajoute le yaourt à la noix de coco, le caramel, le mélange de noix/granola et les fruits rouges... et c'est prêêêêt !



@Carolinedeisler

Paillettes riches en fer

Ingrédients

2 c. à s. de graines de sésame ou de lin
2 c. à s. de graines de courge
2 c. à s. de graines de chanvre

Préparation

1 Dans un blender mixe toutes les graines quelques secondes jusqu'à obtenir une texture poudreuse.

J'adore utiliser ce mélange en guise de topping sur mon porridge, mes pâtes ou vraiment tous mes plats ! Une astuce super simple pour glisser plus de graines riches en fer dans nos repas !!!



Écrasé d'avocat

Ingrédients

1 avocat (bien mûr)
1 c. à s. de paillettes riches en fer

Préparation

1. Écrase l'avocat à la fourchette, ajoute des paillettes riches en fer et utilise-le en accompagnement pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner. J'adore aussi en donner à Hailey au goûter.

2. Tu peux aussi couper l'avocat en quartiers et le saupoudrer de paillettes riches en fer pour une meilleure prise en main.



@Carolinedeisler

Mini bananes

L'en-cas idéal pour les petits, à tout moment

@Carolinedeisler



Prêtes en

5 minutes

Ingrédients

3 mini bananes
1 c. à s. de purée d'amande
1 c. à s. de noix de coco râpée

Préparation

1. Épluche les bananes à moitié, ton bébé pourra ainsi mieux les saisir.
2. Trempe chaque banane dans de la purée d'amande et ajoute une pincée de noix de coco râpée.

J'ADOOORE en préparer pour Hailey. Je cherche toujours des façons d'ajouter plus de bons gras dans son alimentation, et c'est aussi super amusant pour elle à manger !



Pancakes à l'avoine

Des pancakes riches en fer pour tous les jours !

@Carolinedeisler



Prêts en

15 minutes

Ingrédients

2 abricots secs, préalablement trempés
1 datte Medjool
60 ml de lait d'amande
1/2 banane mûre
120 g de farine d'avoine
1/2 c. à c. d'extrait de vanille

TOPPING
1/2 banane mûre

CARAMEL (facultatif)
6 dattes Medjool
240 ml d'eau
1 c. à c. d'extrait de poudre de vanille
1 c. à s. de purée d'amande

Préparation

1. Dans un blender puissant, verse les abricots secs, les dattes, le lait d'amande, la banane, la farine d'avoine et la vanille et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.

2. Forme des minipancakes dans une poêle antiadhésive et place une tranche de banane sur chaque pancake. Saupoudre un tout petit peu de sucre de coco sur le dessus et laisse cuire pendant environ 3 minutes de chaque côté.

3. Prépare le caramel comme une délicieuse sauce pour ton petit en mixant les dattes, l'eau, la vanille et la purée d'amande jusqu'à ce que ce soit bien crémeux ! UN VRAI DÉLICE !



@Carolinedeisler

Sauce au chocolat

Ingrédients

5 grosses dattes Medjool
2 c. à s. de purée d'amande
1-2 c. à s. de poudre de caroube
120 ml d'eau

Préparation

1. Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et voilà, la sauce au chocolat la plus délicieuse est prête ! Tu peux l'utiliser dans du porridge, sur des bananes, dans des cookies, ou simplement comme une délicieuse crème dessert.



Pancakes au sarrasin

Ingrédients

40 g de farine de sarrasin
80 ml d'eau

CRÈME CHOCOLAT
5 dattes Medjool
120 ml d'eau
1-2 c. à s. de poudre de caroube
2 c. à s. de purée d'amande

TOPPING
1 banane

Préparation

1. Mélange la farine de sarrasin et l'eau jusqu'à ce que le tout soit bien lisse.
2. Verse la pâte dans une poêle antiadhésive et laisse chaque minipancake cuire quelques minutes de chaque côté.
3. Pour la crème chocolat, verse tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Ajoute une cuillerée de crème chocolat sur chaque pancake et garnis-les d'une tranche de banane (optionnel). C'est un petit-déjeuner, un déjeuner ou un en-cas délicieux et riche en protéines !


@Carolinedeisler



Choco pops

Ingrédients

90 g de poudre d'amandes
50 g de sucre de coco
60 g de compote de pomme
1 c. à c. d'extrait de vanille
30 g de poudre de caroube

Préparation

1. Mélange bien tous les ingrédients. Forme des minibilles avec les mains et place-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

2. Fais cuire pendant 10 minutes et laisse refroidir complètement pour qu'elles deviennent fermes et croustillantes.

3. Sers dans un bol avec du lait d'amande ou nature en guise d'en-cas. C'est une délicieuse option de céréales pour le petit-déjeuner qui fera se sentir super bien ton petit !

Smoothie à la betterave

La boisson riche en fer pour bébé et les tout-petits !

@Carolinedeisler



Prêt en

5 minutes

Ingrédients

120 g de betterave cuite
2 abricots secs, préalablement trempés
1 datte Medjool
1 banane mûre
30 g de noix de cajou
500 ml d'eau

Préparation

Verse tous les ingrédients dans un blender puissant et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.

La betterave rouge est un aliment étonnant pour les bébés et les jeunes enfants, elle stimule le sang et l'équilibre en fer. Ce smoothie la rend particulièrement délicieuse !

REMARQUE : la betterave est recommandée en petites quantités pour les bébés de moins d'un an. Je te conseille de lui donner seulement quelques gorgées pour l'habituer avant de lui offrir la portion complète.



@Carolinedeisler

Super food porridge

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
2 c. à s. de graines de chia
1 c. à c. d'extrait de vanille
2 c. à s. de raisins secs
240 ml d'eau (ou de lait d'amande)

1 c. à s. de graines de chanvre
1 c. à s. de graines de lin moulues

1 banane écrasée
3 dattes Medjool, coupées en dés
2 louches de yaourt à la noix de coco

Préparation

1. Dans un bol verse les flocons d'avoine, les graines de chia, la vanille, les raisins secs et l'eau et laisse reposer toute la nuit.
2. Ajoute les graines de chanvre, les graines de lin fraîchement moulues, la banane écrasée, les dattes coupées en dés, le yaourt à la noix de coco, des fruits rouges et tout autre ingrédient que tu aimes pour ton petit.

Remarque : n'ajoute les raisins secs que pour les bébés à partir de 12 mois, et écrase les myrtilles pour éviter tout risque d'étouffement.
J'adore ce porridge pour moi-même, ha, ha ! (En fait, j'aime toutes les recettes pour bébés !) Je te conseille vraiment de préparer une portion pour toi aussi :) C'est parfait pour être préparé la veille, tellement délicieux et incroyablement nutritif.



@Carolinedeisler

Porridge quinoa millet

Ingrédients

25 g de flocons de quinoa
20 g de flocons de millet
120 ml d'eau chaude
1 c. à s. de purée d'amande
2 abricots secs, coupés en dés
1 datte Medjool, coupée en dés

TOPPING
Fruits rouges
Yaourt à la noix de coco
Graines de chanvre

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un bol et mélange bien. J'aime utiliser de l'eau chaude pour que la purée d'amande devienne lisse et que le porridge soit légèrement tiède, ce qui est vraiment réconfortant le matin.
2. Ajoute tes garnitures préférées et ce porridge énergisant est prêt. J'aime aussi le préparer pour Hailey quand nous voyageons, car c'est très facile de prendre un petit paquet de flocons de quinoa, de flocons de millet, un pot de purée d'amande et quelques dattes avec moi.



@Carolinedeisler

Smoothie riche en fer

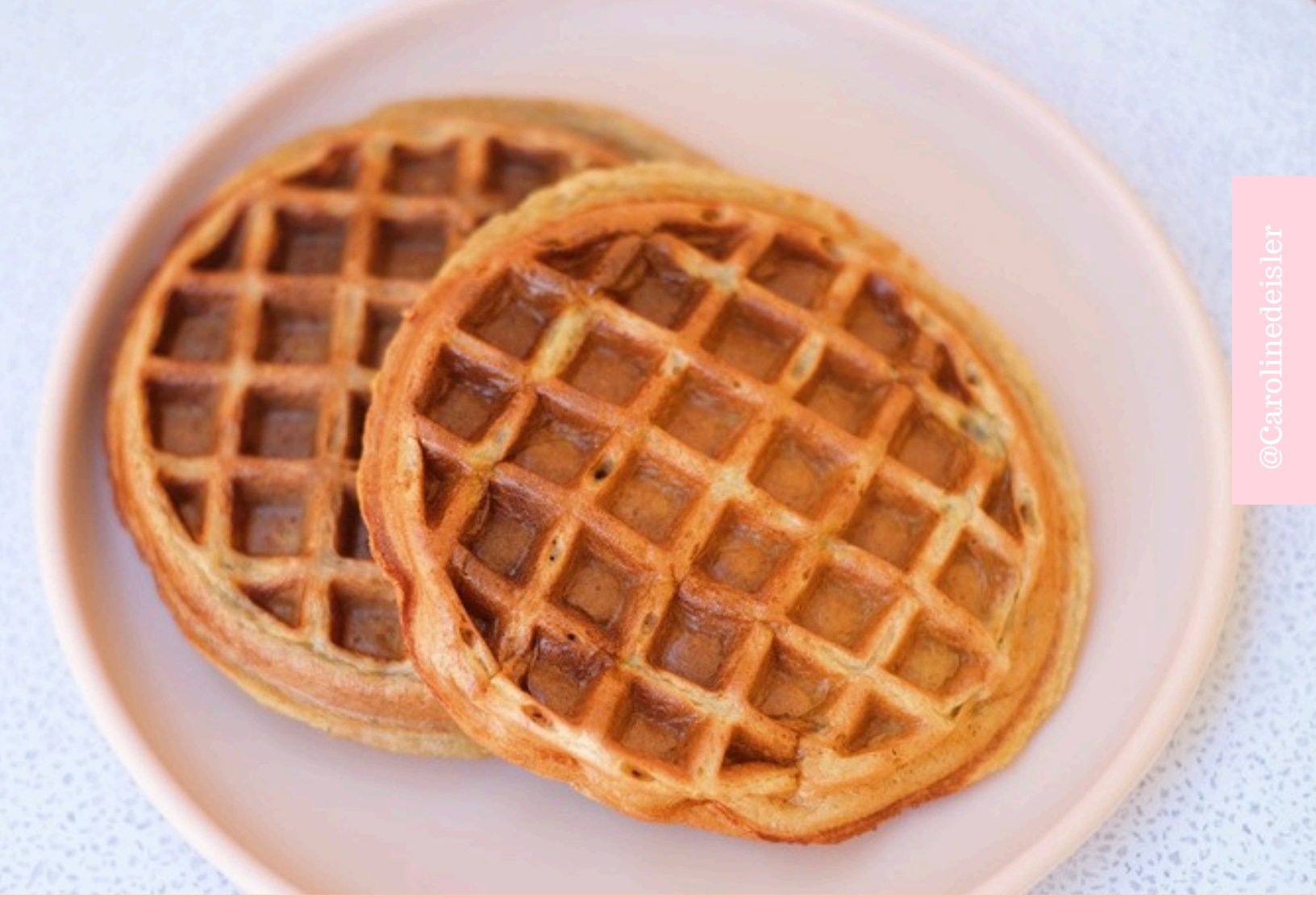
Ingrédients

2 feuilles de kale, sans tiges
2 tiges de céleri
70 g de mangue congelée
1 banane congelée
480 ml d'eau
1 noix du Brésil
1 c. à s. de graines de lin
480 ml de lait d'amande

Préparation

1 Verse tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse. Hailey AIME ses smoothies verts !!

C'est un moyen facile d'ajouter plus de légumes verts riches en fer dans son alimentation.



@Carolinedeisler

Gaufres banane avoine

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
120 ml d'eau
1 c. à s. de graines de lin
1 grosse banane mûre
1 c. à c. d'extrait de poudre de vanille

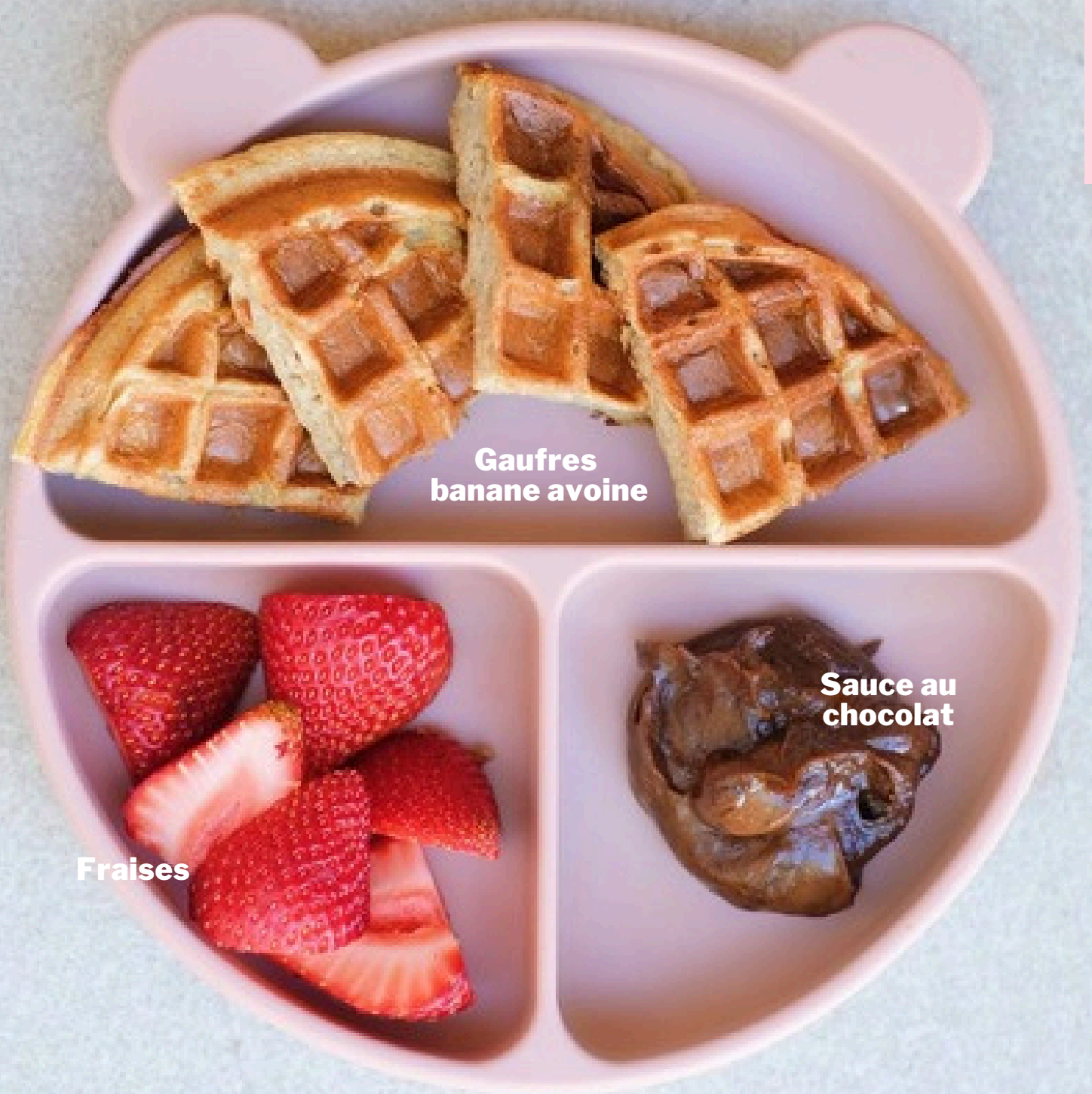
Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.

2. Verse la pâte dans un gaufrier préchauffé et laisse cuire pendant quelques minutes. Important : éteins le gaufrier et laisse-le refroidir quelques minutes avant de retirer la gaufre pour éviter qu'elle ne colle.

Je fais ces gaufres TOUT LE TEMPS !! C'est une manière incroyable d'intégrer des flocons d'avoine et des graines de lin dans l'alimentation de Hailey, qui sont tous les deux riches en fer !

Idée de repas



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Toast - 3 façons

Ingrédients

Pain au levain frais

Avocat crémeux

Houmous + graines de chanvre

Purée de cacahuète + banane

Préparation

1. Coupe le pain et retire la croûte pour le rendre plus facile à mâcher.
2. Pour la version à l'avocat, mixe 1 avocat mûr, le jus de 1/2 citron, 60 ml d'eau et 30 g de noix de cajou. Garnir de fines herbes fraîches (facultatif).
3. Pour la version houmous, mixe 80 g de pois chiches cuits, 1 c. à s. de tahini, le jus de 1/2 citron, 60 ml d'eau et garnir de graines de chanvre.
4. Pour la version à la cacahuète, ajoute une couche de purée de cacahuète lisse et de fines tranches de banane.



@Carolinedeisler

Milk-shake aux dattes

Ingrédients

3-4 dattes Medjool dénoyautées
1 petite banane
1 c. à s. de graines de chanvre
1 c. à s. de graines de lin
1 c. à s. de graines de chia
1 c. à s. de purée d'amande
40 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau

Préparation

1 Verse tous les ingrédients dans un blender puissant et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse. Le smoothie le plus crémeux et le plus délicieux pour booster l'énergie de ton petit et lui apporter plein de nutriments dans son alimentation !

Je prépare presque tous les jours ce smoothie pour Hailey et j'aime le préparer la veille afin que toutes les graines aient le temps de tremper pendant la nuit. J'aime aussi varier en utilisant des graines de courge ou des noix du Brésil.



Crème choco chia

Ingrédients

3 c. à s. de graines de chia
120 ml d'eau

CRÈME CHOCOLAT
1 c. à s. de poudre de caroube
1 banane mûre
2 dattes Medjool
60 ml d'eau
2 c. à s. de noix de pécan

Préparation

1. Fais tremper les graines de chia dans l'eau pendant la nuit ou 30 minutes.

2. Mixe tous les ingrédients de la crème chocolat jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Sers ainsi ou ajoute des bananes cuites : fais revenir des tranches de banane avec du sucre de coco jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Bouchées à la banane

Ingrédients

2 bananes mûres
3 dattes Medjool
60 ml d'eau
1 c. à s. de purée d'oléagineux

Préparation

1. Mixe les dattes, l'eau et la purée d'oléagineux jusqu'à obtenir une texture lisse. J'aime varier les types de purées d'oléagineux pour offrir à Hailey une large gamme de nutriments.

2. Coupe les bananes en tranches de 1-2 cm, ajoute une couche de caramel de dattes et recouvre d'une autre tranche de banane. Tu peux aussi ajouter une pincée de noix de coco râpée ! C'est un en-cas facile et délicieux qui prend 5 minutes à préparer !



@Carolinedeisler

Barres de petit-déjeuner

Ingrédients

2 grosses bananes mûres, écrasées
90 g de flocons d'avoine
1 c. à s. bombée de purée de cacahuète

80 g de myrtilles
2 dattes Medjool coupées en dés

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C. Écrase les bananes à la fourchette, ajoute les flocons d'avoine et la purée de cacahuète, puis mélange bien.

2. Verse le mélange dans un petit plat de cuisson recouvert de papier sulfurisé, ajoute les myrtilles et les morceaux de dattes, puis enfourne pendant 13 minutes.

Le goûter le plus rapide et le plus facile pour les tout-petits à partir de 12 mois.



Tofu brouillé

Ingrédients

75 g de tofu ferme

1 c. à s. d'huile d'olive
1/2 c. à c. de curcuma en poudre
1 c. à s. de levure maltée

1/2 avocat

1 tranche de pain au levain moelleux

Préparation

1. Sèche le tofu avec un essuie-tout et presse pour éliminer l'excès de liquide. Il doit être sec et friable.
2. Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et fais revenir le tofu pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoute le curcuma et la levure maltée.
3. Écrase l'avocat à la fourchette et étale-le sur la tranche de pain au levain. Ajoute le tofu brouillé par-dessus et le petit-déjeuner boosté de ton petit est prêt.



@Carolinedeisler

Milk-shake au chocolat

Ingrédients

2-3 bananes congelées
2 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de purée d'amande
250 ml d'eau

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un blender puissant et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse. C'est le milkshake au cacao le plus crémeux et le plus délicieux ! La caroube est naturellement sans caféine, ce qui est SUPER pour les bébés et les tout-petits ! J'adore celui-ci aussi pour moi et je le bois presque tous les jours en ce moment.

Muffins à l'avoine

riches en fer



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Muffins à l'avoine

Ingrédients

1 grosse banane mûre
40 g de flocons d'avoine
120 ml d'eau
2 dattes Medjool
1 c. à s. de purée d'amande

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.

2. Verse la banane, les flocons d'avoine, l'eau, les dattes et la purée d'amande dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.

3. Verse le mélange dans de petits moules à muffins en silicone, ajoute des myrtilles, des morceaux de banane ou des tranches de pomme, puis enfourne pendant 25 minutes. Laisse refroidir et régale-toi !



@Carolinedeisler

Porridge au chocolat

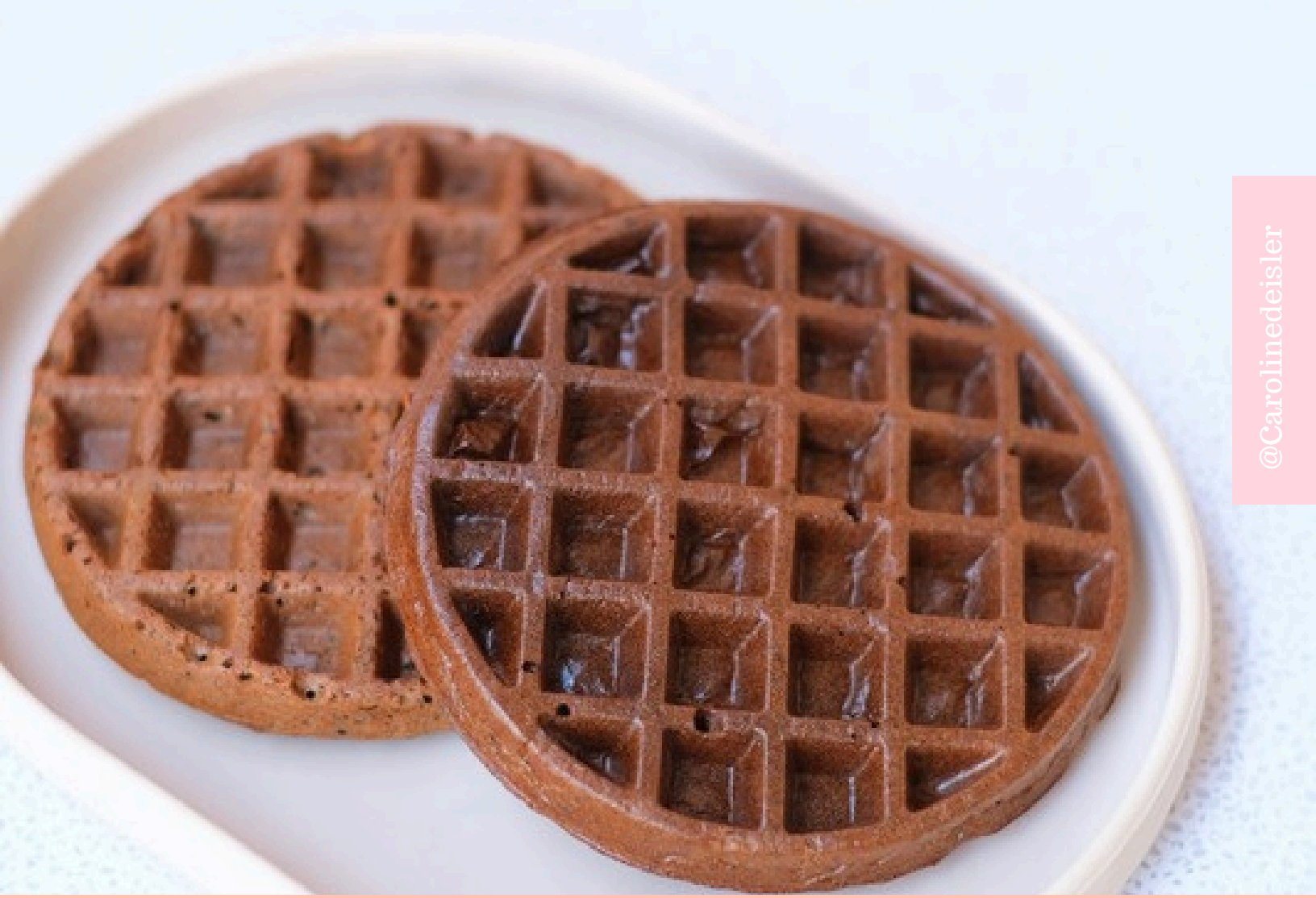
Ingrédients

20 g de flocons d'avoine
1 c. à s. de graines de chia
1 c. à s. de graines de lin moulues
120 ml d'eau

CRÈME
1 banane mûre
2 dattes Medjool
1 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de purée d'amande
60 ml d'eau

Préparation

1. Verse les flocons d'avoine, les graines de chia, les graines de lin moulues et l'eau dans un bol et laisse-les tremper toute une nuit.
   Tu peux varier avec d'autres graines comme des graines de chanvre ou même des graines de courge mixées.
2. Prépare la crème en mixant tous les ingrédients de la crème jusqu'à obtenir une texture lisse, puis mélange-la avec les flocons d'avoine. C'est le bol de porridge le plus dééélicieux.



@Carolinedeisler

Gaufres au chocolat

Ingrédients

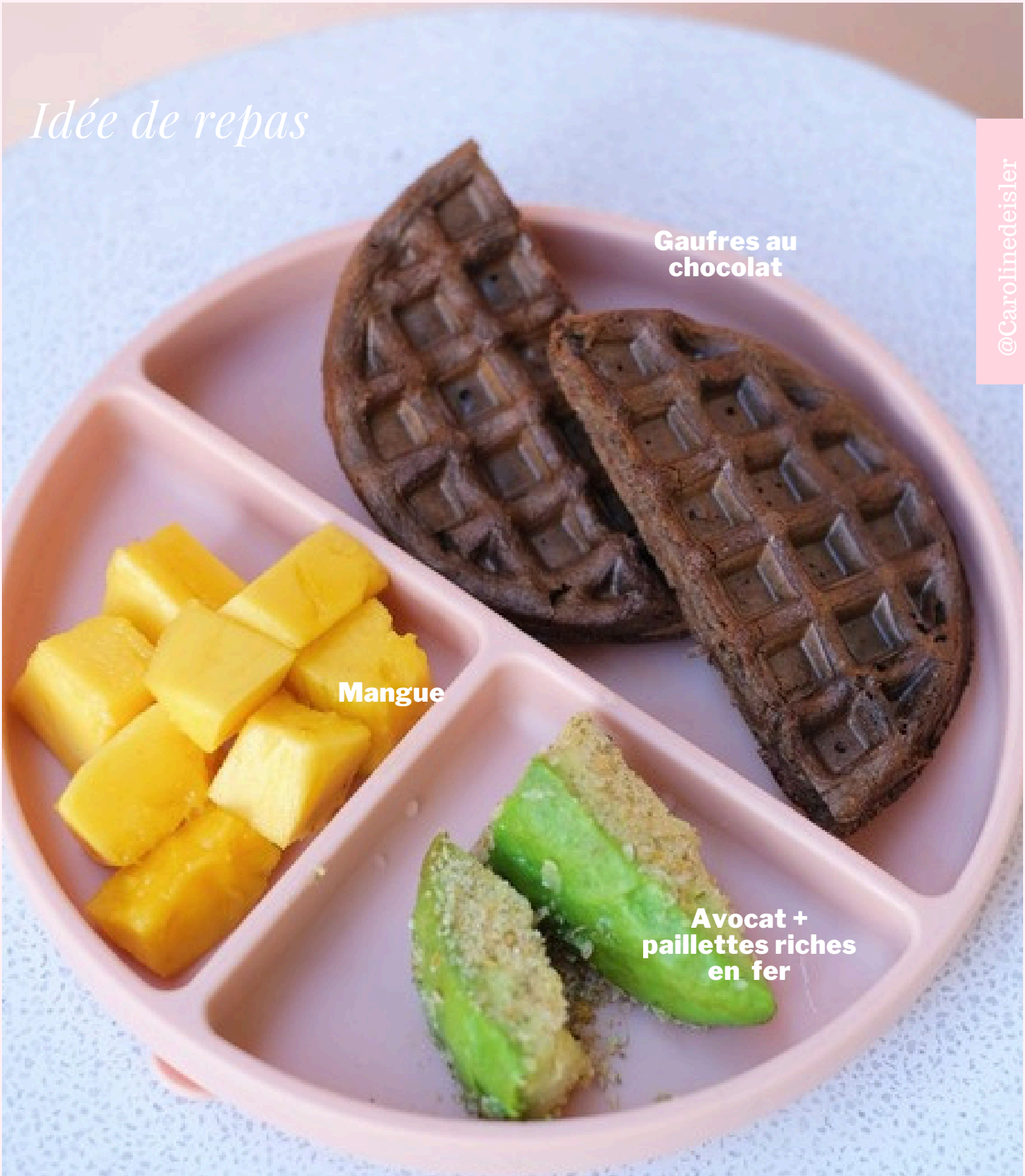
150 g de graines de sarrasin trempées
120 ml de lait d'amande (ou d'eau)
1 grosse banane
1 c. à s. de graines de lin
1 c. à s. de graines de chanvre
1-2 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à c. d'huile de coco pour la cuisson

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoute de l'huile de coco dans ton gaufrier et verse la pâte. Fais cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Laisse refroidir un peu la gaufre avant de la retirer du gaufrier pour éviter qu'elle ne colle.

2. Cette gaufre est l'une des préférées de Hailey, et on la prépare en boucle ! La pâte est aussi idéale pour des pancakes, et les gaufres comme les pancakes sont parfaits à emporter en snack, car les mamans ont toujours besoin de snacks à portée de main, n'est-ce pas ? Ha, ha ! En plus, ça ne fait pas de dégâts, YOUHOU !

Idée de repas



@Carolinedeisler

Glaces au caramel

Les bâtonnets glacés les plus sains et délicieux !!!



@Carolinedeisler

Prêtes en

10 minutes + congélation

Ingrédients

GLACES AU CARAMEL :
2 bananes mûres
3 dattes Medjool
1 c. à s. bombée de purée de noisette
60 ml d'eau

CRÈME CHOCOLAT :
2 c. à s. de purée de noisette
1 c. à s. de poudre de caroube

Préparation

1. Verse tous les Ingrédients dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.

2. Transfère le mélange dans des moules à glaces en silicone et congèle-les toute la nuit ou pendant au moins 3 heures.

.

3. Savoure-les ainsi ou trempe-les dans notre délicieuse crème au chocolat en mélangeant de la purée de noisette et de la poudre de caroube. Mmmm, je donne ces glaces à Hailey tout le temps et elle les adore !! Moi aussi, je les adore hé, hé !

Pommes

(à partir de 15 mois, car les pommes crues peuvent présenter un risque d'étouffement)



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Donuts à la pomme

Ingrédients

1-2 pommes

SAUCE CARAMEL
5 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 c. à s. de purée de cacahuète

IDÉES DE TOPPING
Noix de coco râpée
Graines de chanvre
Fruits rouges

Préparation

1. Coupe les pommes en tranches de 1 cm, retire le trognon avec un emporte-pièce (en forme de cœur pour que ce soit plus mignon).

2. Mixe les ingrédients de la sauce caramel jusqu'à obtenir un mélange homogène et déposes-en une couche épaisse sur les tranches de pomme. N'hésite pas à ajouter tes garnitures préférées !

   Important : les pommes crues peuvent provoquer des étouffements.



@Carolinedeisler

Crème glacée au chocolat

Ingrédients

3 bananes congelées
1-2 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de purée de noisette
60 ml de lait d'amande

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans ton robot culinaire ou petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Déguste immédiatement ou, si tu préfères des boules de glace, verse le mélange dans un bol pouvant aller au congélateur et laisse-le congeler pendant quelques heures. Hailey et moi en sommes carrément accros, et la poudre de caroube est 100 % sans caféine, ce qui signifie que ton bébé ne sera pas hyperactif après, ha, ha !



@Carolinedeisler

Crème glacée à la vanille

Ingrédients

3 bananes congelées
1 c. à c. d'extrait de vanille
60 ml de lait d'amande

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans ton robot culinaire ou petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

2. Verse le mélange dans un bol pouvant aller au congélateur et laisse-le congeler pendant quelques heures. Ainsi, tu pourras obtenir de vraies boules de glace !



@Carolinedeisler

Cookies moelleux aux noisettes

Ingrédients

200 g de de noisettes en poudre
5 abricots secs, trempés dans de l'eau chaude pendant 15 minutes et coupés en dés
1/2 c. à c. de vanille en poudre
1/2 c. à c. de cannelle
2 c. à s. de pomme râpée

Sauce caramel : Mixe 6 dattes Medjool et 60 ml d'eau

OPTIONNEL : pour une version chocolatée (sans caféine), ajoute 2 c. à s. de poudre de caroube

Préparation

1. Préchauffe le four à 170 °C et commence par faire tremper les abricots secs dans de l'eau chaude, puis mets-les de côté.
2. Prépare la sauce caramel en mixant les dattes et l'eau jusqu'à obtenir une texture crémeuse, puis râpe la pomme. Coupe les abricots en dés et mélange-les avec tous les autres ingrédients.
3. Forme de petites boules de pâte avec les mains et place-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Fais-les cuire pendant 12 minutes et laisse-les refroidir. Verse un filet de purée d'oléagineux de ton choix pour ajouter plus de bons gras. J'aime tellement ces cookies !!

Quesadilla aux lentilles

Wraps aux lentilles riches en fer pour les petits

@Carolinedeisler



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

100 g de lentilles corail, trempées toute la nuit
250 ml d'eau

GARNITURE
1 avocat
1 c. à s. de paillettes riches en fer ou de graines de chanvre

Préparation

1. Rince les lentilles trempées et verse-les dans un blender avec 250 ml d'eau. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse, puis verse le mélange dans une poêle antiadhésive.
2. Fais cuire de chaque côté pendant quelques minutes. Laisse refroidir le wrap et coupe-le en bandes.
3. Tu peux le servir tel quel comme substitut de pain sain ou ajouter de l'avocat comme garniture pour en faire une quesadilla de type sandwich. Les deux sont délicieux !!



@Carolinedeisler

Chips de banane plantain

Ingrédients

1 banane plantain, pelée et coupée en tranches
1 c. à c. de sucre de coco

Préparation

1. Pèle et coupe la banane plantain en tranches de 2 cm d'épaisseur.
2. Mets les morceaux de banane dans ton airfryer, saupoudre légèrement de sucre de coco, et fais cuire pendant 15 minutes à 190 °C.
3. Secoue légèrement à mi-cuisson et ajoute éventuellement encore un peu de sucre de coco.

J'adore ces petites bouchées de paradis !! C'est super facile à préparer et c'est un en-cas rapide, délicieux et sain, ou un complément à n'importe quel repas pour les bébés et les tout-petits. Elles sont aussi parfaites à emporter !

Galettes de patate douce

Une surprenante alternative saine au pain avec de l'avoc

@Carolinedeisler



Prêtes en

30 minutes

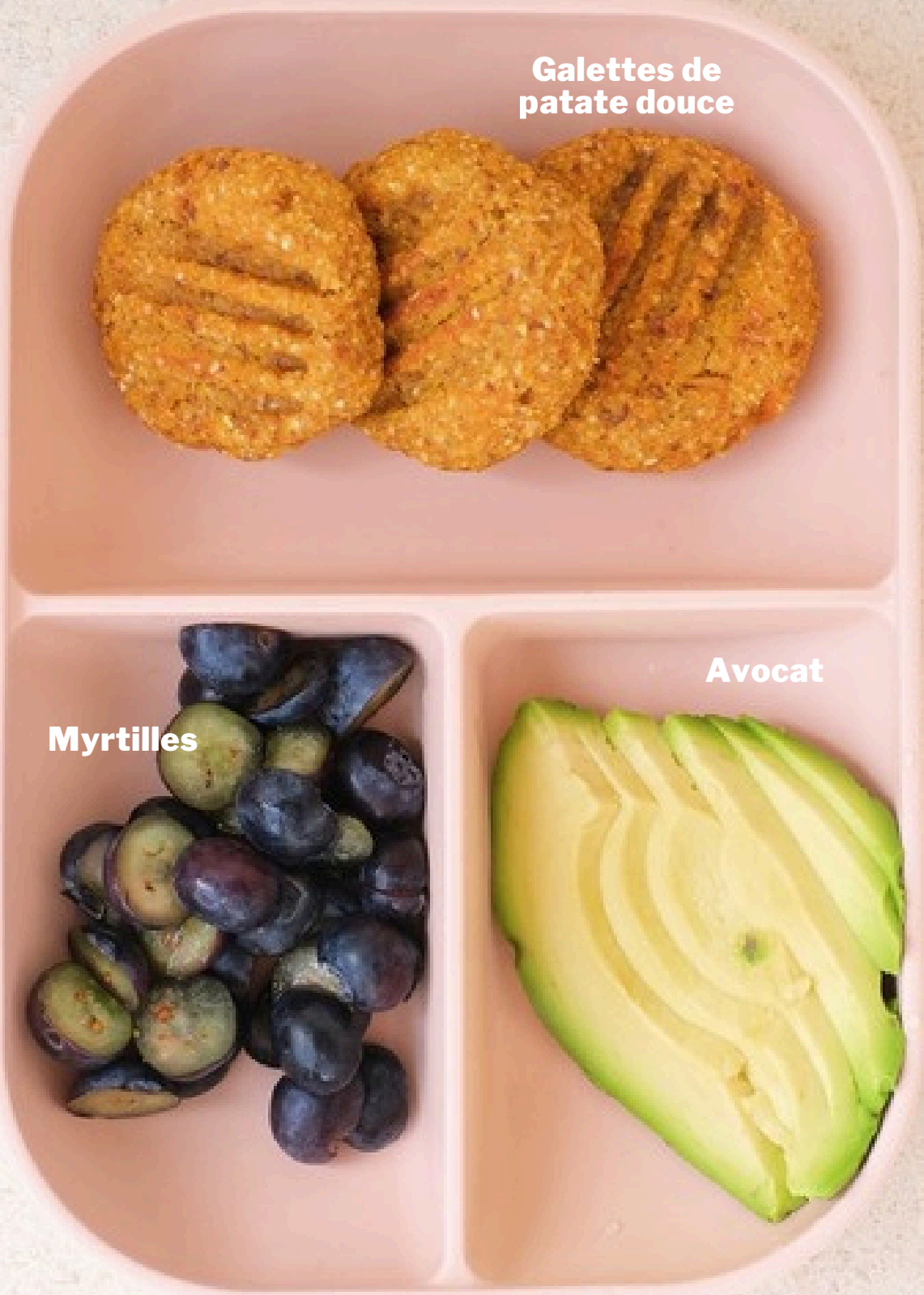
Ingrédients

100 g de patate douce, cuite et pelée
120 g de farine d'avoine
1 œuf de graines de lin : 1 c. à s. de graines de lin, 2 c. à s. d'eau

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Mélange la patate douce, la farine d'avoine et l'œuf de lin, puis forme des petites galettes avec les mains.
3. Place-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et fais-les cuire pendant 10 minutes de chaque côté.
4. Laisse-les refroidir et sers-les en en-cas ou en substitut de toast à l'avocat. J'aime les emporter lors de journées de voyage !

Idée de repas



@Carolinedeisler



Porridge de quinoa

Ingrédients

45 g de quinoa
200 ml de lait de coco
1 c. à c. de cannelle
3 dattes Medjool, coupées en dés
1 c. à s. de raisins secs

TOPPINGS
Banane
Myrtilles

Préparation

1. Rince le quinoa et verse-le dans une casserole antiadhésive avec 200 ml de lait de coco. Porte le tout à ébullition et laisse mijoter pendant 15 minutes.
2. Ajoute la cannelle, les dattes coupées en dés et les raisins pour que le porridge devienne bien crémeux et collant.
3. Laisse-le refroidir, transfère-le dans un bol, et garnis-le de banane et de myrtilles (les myrtilles peuvent présenter un risque d'étouffement, veille bien à les écraser ou à les couper en deux).

Ce porridge est une excellente manière d'ajouter plus de bons gras et de protéines complètes à l'alimentation de ton bébé ! Tu peux aussi le personnaliser en ajoutant de la poudre de caroube pour une version chocolatée.



Crème à la vanille

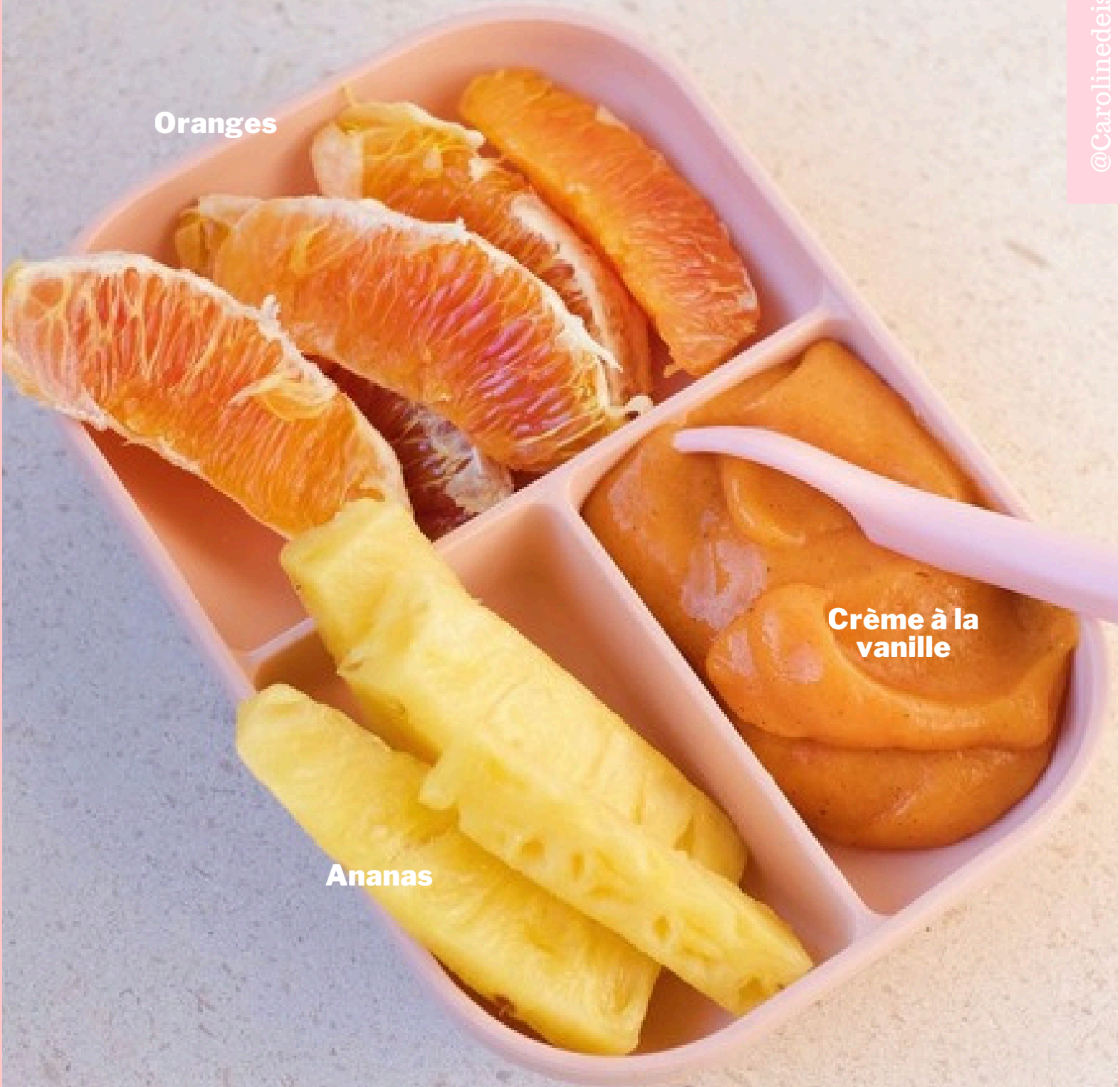
Ingrédients

2 kakis mûrs
1 c. à c. de vanille en poudre

Préparation

1 Mets les kakis et la vanille dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse. La crème à la vanille la plus facile et la plus délicieuse pour bébé ! Je la prépare tous les jours pendant la saison des kakis. Mmmm !

Idée de repas



@Carolinedeisler



Crème choco

Ingrédients

2 kakis mûrs
1 c. à s. de poudre de caroube

Préparation

1 Mets les kakis et la poudre de caroube dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse. La plus facile et la plus délicieuse des crèmes au chocolat, et sans caféine !! À essayer absolument pendant la saison des kakis.



@Carolinedeisler

Berrylicious

Ingrédients

1 banane mûre
120 g de myrtilles sauvages congelées
2 dattes Medjool
1 c. à s. de graines de chia
1 c. à s. de graines de chanvre
120-240 ml d'eau

Préparation

1 Verse tous les ingrédients dans un blender puissant et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
Les fruits rouges sont riches en antioxydants et sont un excellent aliment pour stimuler le cerveau, surtout pour les bébés de 6 mois et plus. Et il est très pratique de les mixer, car les myrtilles peuvent présenter un risque d'étouffement.



@Carolinedeisler

PB cookies

Ingrédients

120 g de poudre d'amandes
60 g de farine d'avoine
3 c. à s. de purée de cacahuète
2 bananes mûres écrasées

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Écrase les bananes à la fourchette et verse-les dans un bol avec la poudre d'amandes, la farine d'avoine et la purée de cacahuète. Mélange bien le tout et forme des petites boules avec les mains.
3. Fais-les cuire pendant 18 minutes et laisse-les refroidir ensuite. J'aime les manger avec Hailey, trempées dans de la purée de cacahuète ou dans notre sauce au chocolat.



@Carolinedeisler

Brownies à la banane plantain

Ingrédients

2 bananes plantains mûres bien molles (elles doivent être presque noires)
120 g de farine d'avoine
60 g de poudre de caroube
4 grosses dattes
1/2 c. à c. de poudre à lever
120 ml + 2 c. à s. de lait d'amande

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Pèle les bananes plantains et mets-les dans un robot culinaire, pulse jusqu'à obtenir une texture lisse, puis verse le reste des ingrédients et pulse à nouveau jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
3. Transfère le mélange dans les moules à muffins. J'ai utilisé un moule en silicone qui permet d'obtenir facilement la forme parfaite du brownie et qui facilite également le démoulage.
4. Fais-les cuire pendant 22-25 minutes et laisse-les refroidir complètement avant de les retirer du moule. C'est TELLEMENT BON, et la poudre de caroube est sans caféine mais a le même goût que la poudre de cacao – parfait pour nos petits !



@Carolinedeisler

Crème choco avocat

Ingrédients

1 grosse banane mûre
1 avocat mûr
80 ml de lait d'amande
2 c. à s. de poudre de caroube

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un blender puissant et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.

2. La crème au chocolat la plus rapide et la plus saine, riche en bons gras ET qui a le goût d'un dessert !

Pancakes à la banane

Une façon simple de rendre les bananes plus nutritives

@Carolinedeisler



Prêts en

15 minutes

Ingrédients

60 g de farine d'avoine
60 ml de lait d'amande
1/2 c. à c. d'extrait de vanille
1-2 bananes mûres, coupées en tranches

CARAMEL
5 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 c. à s. de purée de cacahuète

Préparation

1. Coupe la banane en tranches de 1-2 cm d'épaisseur.
2. Mélange la farine d'avoine, le lait d'amande et l'extrait de vanille.
3. Trempe chaque morceau de banane dans le mélange de pâte et dépose-le dans une poêle antiadhésive.
4. Fais cuire quelques minutes de chaque côté et ajoute éventuellement une pincée de sucre de coco.
5. Prépare la sauce caramel en mixant les dattes, l'eau et la purée de cacahuète, et sers-la comme dip à côté.



@Carolinedeisler

Yaourt à la fraise

Ingrédients

75 g de tofu ferme
150 g de fraises
1 c. à s. de sirop d'érable
(ou sirop de dattes)
60-120 ml d'eau

Préparation

1 Verse tous les ingrédients dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse. Une façon si simple d'ajouter du tofu à l'alimentation de ton petit ! Tu peux aussi le servir en smoothie, car c'est un peu salissant à manger à la cuillère, ha, ha !

Barres façon

banana bread

@Carolinedeisler





Barres façon banana bread

Ingrédients

3 petites bananes
90 g de flocons d'avoine
1,5 c. à s. de purée d'amande
2 dattes Medjool
1 c. à c. d'extrait de vanille
60-120 ml d'eau

TOPPING
1 banane, coupée en tranches

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Verse tous les ingrédients dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse. Verse le mélange dans des moules à barres en silicone, dépose quelques morceaux de banane sur le dessus et fais cuire pendant 25 minutes.
3. Laisse refroidir avant de les retirer du moule en silicone, et elles sont prêtes à être dégustées ! J'adore les emporter comme en-cas, car elles ne sont pas trop salissantes, ha, ha !

Energy balls

Approuvées par bébé

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Choco balls

Ingrédients

7 grosses dattes Medjool dénoyautées
1-2 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de purée d'amande ou de noisette

Préparation

1. Verse les dattes dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte collante. Ajoute la purée d'amande ou de noisette, puis la poudre de caroube, et pulse à nouveau jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

2. Forme des boules avec les mains légèrement humides, et elles sont prêtes ! J'aime bien doubler ou tripler les portions pour que nous ayons tous un en-cas sain sous la main pendant quelques jours, bien qu'elles disparaissent généralement en une journée, ha, ha !

Idée de repas

Almond coconut energy balls

Choco balls

Brocoli

Concombre



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Almond coconut balls

Ingrédients

60 g de poudre d'amandes
1 c. à s. de purée d'amande blanche
3 dattes Medjool
40 g de noix de coco râpée

Préparation

1. Verse les dattes dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte collante. Ajoute la poudre d'amandes et la purée d'amande, puis pulse à nouveau.
2. Forme de petites boules avec les mains légèrement humides et roule-les dans la noix de coco râpée. Un en-cas super facile, délicieux et sain pour les tout-petits !



@Carolinedeisler

Mango bliss balls

Ingrédients

160 g de mangue fraîche et mûre
90 g de flocons d'avoine (utilise de la farine d'avoine pour les bébés de moins de 1 an)
45 g de noix de coco râpée
2 grosses dattes Medjool
Le jus de 1/2 citron

TOPPING
Encore de la noix de coco râpée

Préparation

1. Verse la mangue mûre, les flocons d'avoine, les dattes, la noix de coco et le jus de citron dans un robot culinaire et mixe jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. (Tu peux aussi remplacer la noix de coco par de la farine d'amande en cas d'allergie à la noix de coco.)
2. Forme des boules avec les mains, roule-les dans de la noix de coco râpée et les délicieuses energy balls à la mangue sont prêtes. C'est une de mes recettes préférées, hé, hé ! Les boules disparaissent toujours en quelques minutes !



Bliss balls à la myrtille

Ingrédients

4 dattes Medjool
45 g de flocons d'avoine
45 g de noix de coco râpée
75 g de myrtilles
1 c. à s. de graines de chanvre
1 c. à c. de poudre de myrtille lyophilisée ou de spiruline

Préparation

1. Verse les flocons d'avoine, les dattes, la noix de coco, les myrtilles, les graines de chanvre et la spiruline ou la poudre de myrtille lyophilisée dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
2. Ajoute les dattes et mixe à nouveau jusqu'à obtenir un mélange collant.
3. Forme des boules avec les mains, roule-les dans de la noix de coco râpée et elles sont prêtes à être dégustées !! Je les ADORE et j'en prépare toujours aussi pour moi.

Idée de repas



@Carolinedeisler



Bliss balls à la framboise

Ingrédients

5 dattes Medjool dénoyautées
150g de framboises fraîches
45 g de noix de coco râpée
45 g de flocons d'avoine
30 g de framboises lyophilisées
1 c. à c. d'extrait de vanille

Préparation

1. Verse les dattes dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte de dattes.

2. Ajoute les framboises, la noix de coco râpée, les flocons d'avoine, les framboises lyophilisées et la vanille, puis mixe à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.

3. Forme des boules avec les mains, roule-les dans de la noix de coco râpée et déguste-les ! Ces boules sont absolument délicieuses et c'est un en-cas tellement agréable !



@Carolinedeisler

Energy balls aux super graines

Ingrédients

2 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de sésame
1 c. à s. de graines de lin
1 c. à s. de graines de chanvre
4 abricots secs, trempés au préalable
3 dattes Medjool, trempées au préalable

Préparation

1. Verse toutes les graines dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce qu'elles soient finement moulues. Transfère le mélange de graines dans un petit bol.
2. Ajoute les dattes et les abricots secs dans le robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte collante. Mélange cette pâte avec le mélange de graines et forme de petites boules.

Le snack parfait pour booster le fer de bébé et des tout-petits (et de toute la famille) !



@Carolinedeisler

Carrot cake balls

Ingrédients

6 dattes Medjool
2 carottes râpées
45 g de noix de coco râpée

Préparation

1. Verse les dattes dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une texture pâteuse.
2. Ajoute les carottes râpées et la noix de coco, puis mixe à nouveau.
3. Forme de petites boules avec les mains légèrement humides et les délicieuses carrot cake balls sont prêtes ! Ce sont les préférées de tout le monde dans notre maison !

Milk-shake façon tarte aux pommes

Un étonnant smoothie vitaminé, à consommer chaque jour !

@Carolinedeisler



Prêt en

5 minutes

Ingrédients

2 petites pommes
240 ml de lait d'amande
1 c. à c. d'extrait de vanille
2 abricots secs (ou dattes Medjool)
25 g de flocons d'avoine
2 bananes congelées

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un blender puissant et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

J'aime que ce smoothie soit à la fois délicieux ET nutritif ! Une excellente façon de donner des pommes aux bébés, car les tranches de pomme peuvent présenter un risque d'étouffement.



@Carolinedeisler

Porridge de millet

Ingrédients

25 g de flocons de millet
120 ml d'eau chaude

CRÈME
3 dattes Medjool
1 petite banane
5 noix de cajou
120 ml d'eau

Préparation

1. Mélange les flocons de millet et l'eau chaude, puis laisse-les tremper quelques minutes jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Ajoute tous les ingrédients de la crème dans un blender puissant et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Mélange la crème dans le bol de millet, garnis de graines de chanvre et de morceaux de banane ou de myrtilles, et le petit-déjeuner ou l'en-cas de ton petit est prêt !



@Carolinedeisler

Fruits rouges et crème

Ingrédients

150 g de fruits rouges de saison
240 g de yaourt à la noix de coco
1 banane mûre
1 pincée de graines de chanvre

Préparation

1. Verse le yaourt à la noix de coco et la banane dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

2. Mélange la crème de noix de coco avec les fruits rouges et garnis d'une pincée de graines de chanvre.

3. C'est une excellente façon d'ajouter des bons gras aux fruits rouges ! Hailey adore cette recette.



Buns aux lentilles riches en fer

Ingrédients

200 g de lentilles corail (trempées et rincées)
4 c. à s. d'eau
5 c. à s. de graines de lin moulues
1/2 c. à c. de poudre à lever
1 c. à s. de vinaigre de cidre

Préparation

1. Fais tremper les lentilles dans l'eau toute la nuit ou pendant au moins 3 heures.
   Rince les lentilles trempées et ajoute-les dans un robot culinaire avec 4 c. à s. d'eau, puis mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoute les graines de lin moulues, la poudre à lever, le vinaigre de cidre et mélange bien.
3. Laisse reposer pendant 10 minutes pour que la pâte se raffermisse un peu et préchauffe le four à 180 °C.
4. Forme de petits buns avec les mains et fais-les cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 25 minutes.
   Un moyen facile et sans désordre (ha, ha !) de booster le fer et les protéines pour n'importe quel repas !



Bouchées de tofu

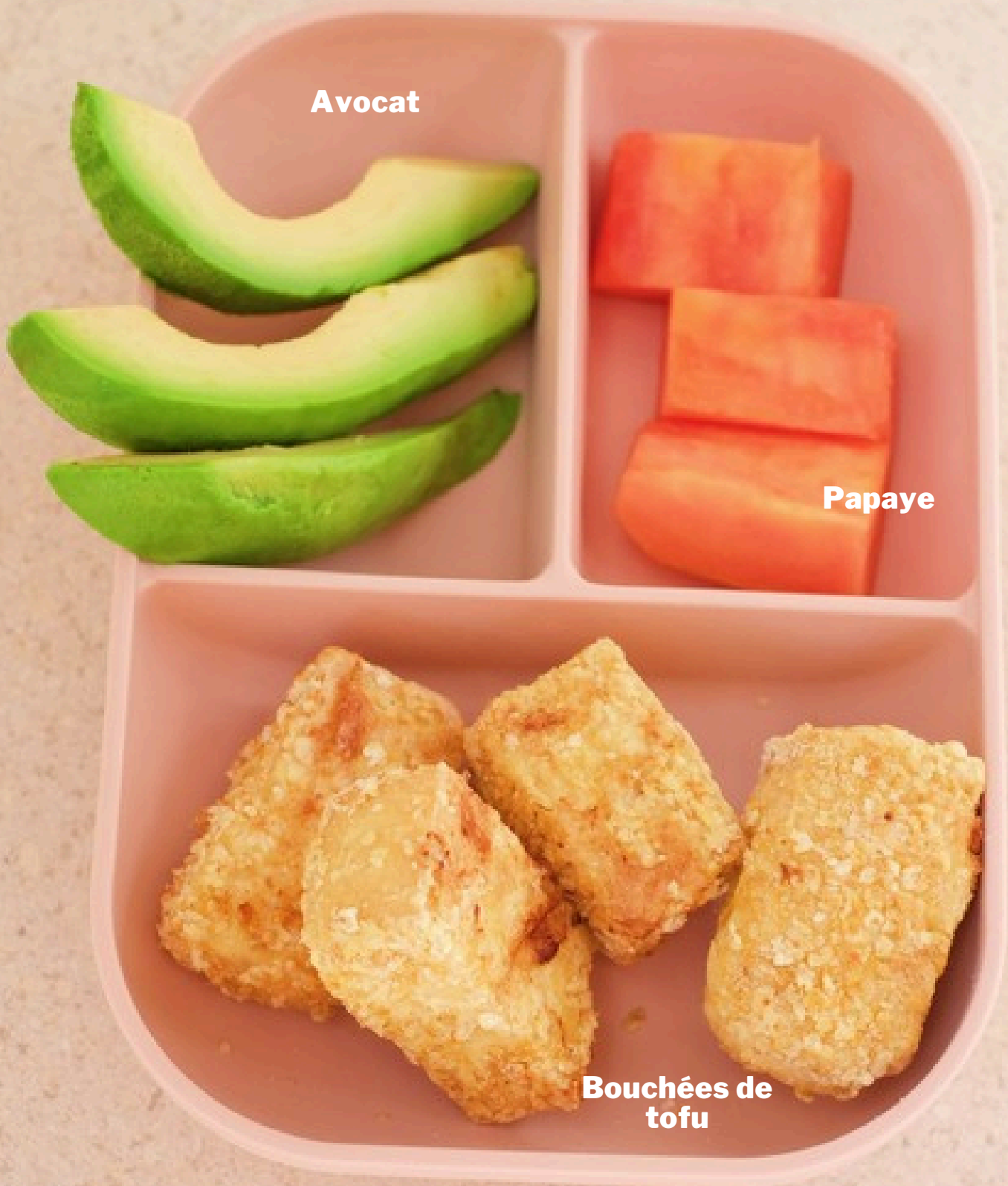
Ingrédients

150 g de tofu ferme
1-2 c. à s. d'huile de sésame
1 c. à s. de fécule d'arrow-root (ou fécule de maïs)
1 c. à s. de levure maltée
2 c. à s. de flocons de millet
1 c. à c. de poudre d'ail (facultatif)

Préparation

1. Sèche le tofu avec un essuie-tout pour éliminer l'excès de liquide. J'aime utiliser un tofu frais, biologique et local, et je trouve que la différence de qualité est énorme. Ça vaut vraiment le coup d'acheter un bon tofu sans additifs. Coupe le tofu en cubes ou en rectangles.
2. Fais mariner le tofu dans l'huile de sésame, puis trempe-le dans le mélange de « farine ».
3. Fais cuire à l'airfryer pendant 15 minutes à 180 °C et tes délicieuses bouchées de tofu sont prêtes ! Assure-toi de les laisser refroidir d'abord, car l'intérieur peut être très chaud. Une source incroyable de protéines et de calcium !

Idée de repas



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Houmous riche en fer

Ingrédients

180 g de gros haricots blancs cuits
80 g de betterave cuite
1 c. à s. de tahini
1 datte Medjool
Le jus de 1 citron
120 ml d'eau

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. C'est une façon si facile et si délicieuse d'ajouter plus d'aliments riches en protéines et en fer dans l'alimentation de ton bébé ! J'aime le servir en dip avec des tranches de concombre ou des quartiers de pommes de terre.

Idée de repas

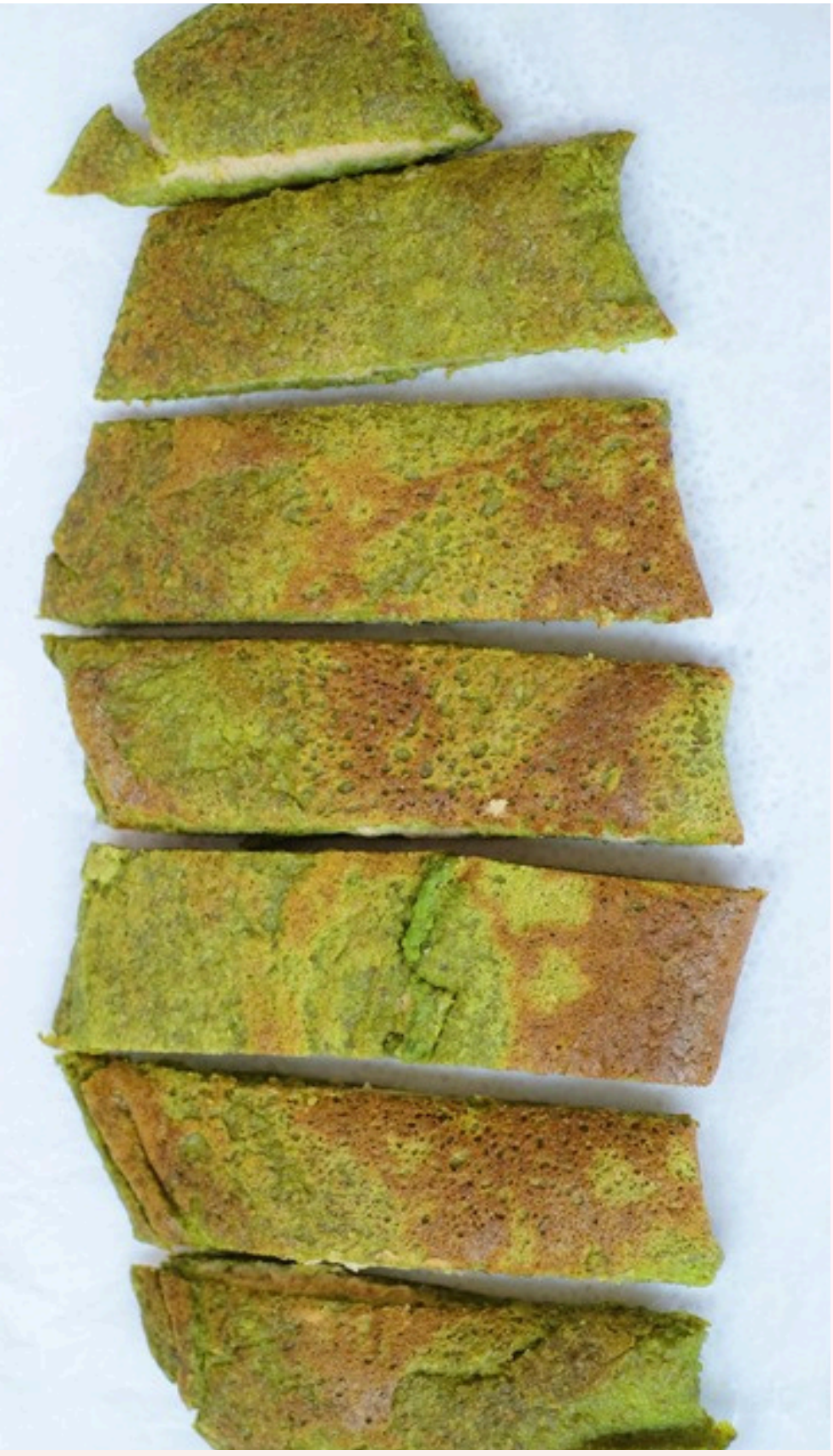
@Carolinedeisler



Quesadilla aux épinards

Wraps aux épinards riches en fer pour ton petit

@Carolinedeisler



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

45 g de farine d'avoine
120 ml de lait d'amande
1 grosse banane
1 poignée d'épinards frais
1 c. à s. de graines de lin
1 c. à s. de graines de chanvre
Huile de coco ou d'olive pour la cuisson

GARNITURE
3 c. à s. de houmous

Préparation

1. Verse la farine d'avoine, le lait d'amande, la banane, les épinards, les graines de lin et les graines de chanvre dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Verse le mélange dans une poêle antiadhésive avec 1 c. à c. d'huile de coco et fais cuire pendant quelques minutes avant de le retourner délicatement pour cuire l'autre côté.
3. Ajoute une couche généreuse de houmous, plie la quesadilla et coupe-la en bandes.
4. J'aime la texture douce et spongieuse, parfaite pour les bébés de 6 mois et plus et tous les enfants en bas âge, une source incroyable de fer !



@Carolinedeisler

Galettes aux pommes

Ingrédients

60 g de farine de sarrasin
120 ml d'eau
1 c. à s. de raisins secs
1 c. à c. d'extrait de vanille
1 c. à s. de graines de lin
2 petites pommes râpées
1 c. à s. d'huile de coco

Préparation

1. Verse la farine de sarrasin, l'eau, les raisins secs, la vanille et les graines de lin dans le blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Transfère le mélange dans un bol, ajoute les pommes râpées et mélange bien.
3. Ajoute un peu d'huile de coco dans une poêle antiadhésive et forme des petites galettes à l'aide d'une cuillère. Fais frire de chaque côté pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
4. Elles me font penser aux pancakes aux pommes que nous mangions quand nous étions enfants, mais celles-ci sont beaucoup plus saines et une excellente source de protéines. Vous pouvez également remplacer les raisins secs par 2 dattes Medjool

Recettes de pâtes pour *bébé*



@Carolinedeisler



Mac’n cheese

Ingrédients

Pâtes aux pois chiches sans gluten (j’aime utiliser des pâtes aux pois chiches pour avoir plus de fer)

1 grosse pomme de terre
1 carotte
1 c. à s. de levure maltée (j’en utilise une avec de la B12 ajoutée)
60-120 ml d’eau de cuisson
30 g de noix de cajou

Préparation

1. Épluche et coupe en morceaux les pommes de terre et la carotte et cuis-les à la vapeur ou à l’eau pendant 20 minutes jusqu’à ce qu’elles soient tendres. Fais tremper les noix de cajou dans l’eau.
2. Fais cuire les pâtes selon les instructions sur l’emballage. Rince les noix de cajou et ajoute-les dans le blender avec
3. la pomme de terre, la carotte, la levure maltée et un peu d’eau de cuisson des pâtes. Mixe le tout et la sauce au fromage la plus crémeuse est prête ! Mélange le tout aux pâtes et laisse tes enfants se régaler !
4. J’aime ajouter notre parmesan végan ou nos paillettes riches en fer ici aussi !

Idée de repas



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Orzo aux petits pois

Ingrédients

50 g d'orzo sec

SAUCE
75 g de petits pois décongelés
60 g de noix de cajou trempées
1/2 bouquet de ciboulette fraîche
1 c. à s. de levure maltée (avec supplément de vitamine B12)
Jus de 1 citron
60 ml d'eau

Préparation

1. Cuis l'orzo selon les instructions figurant sur l'emballage.

2. Verse tous les ingrédients de la sauce dans un blender puissant et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

3. Incorpore la crème à l'orzo et le déjeuner ou le dîner de tes petits est prêt ! J'aime le côté nutritif et délicieux de cette recette ! Une excellente source de protéines et de bons gras.



@Carolinedeisler

Pâtes au poivron rouge

Ingrédients

50 g de pâtes aux lentilles corail (idéal pour un apport supplémentaire en protéines et en fer !)

1 poivron rouge
45 g de noix de cajou
1 noix
1 c. à s. de levure maltée
60 ml d'eau

Préparation

1. Fais cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage et fais tremper les noix de cajou dans l'eau.
2. Verse tous les ingrédients de la sauce dans le blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Incorpore la sauce dans les pâtes et garnis avec un peu de graines de chanvre ou de paillettes riches en fer pour un supplément de fer.

Parmesan

végan riche en B12

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Parmesan végan

Ingrédients

2 c. à s. de levure maltée
1 c. à s. de noix de cajou

Préparation

1. Verse les noix de cajou dans le blender et mixe jusqu'à l'obtention d'une poudre, ajoute la levure maltée et mixe à nouveau.

2. N'hésite pas à préparer une plus grande portion et à la conserver dans un bocal hermétique pendant 1 à 2 semaines. Personnellement, j'utilise de la levure maltée avec de la B12 ajoutée pour un apport supplémentaire de nutriments.



@Carolinedeisler

Baby carbonara

Ingrédients

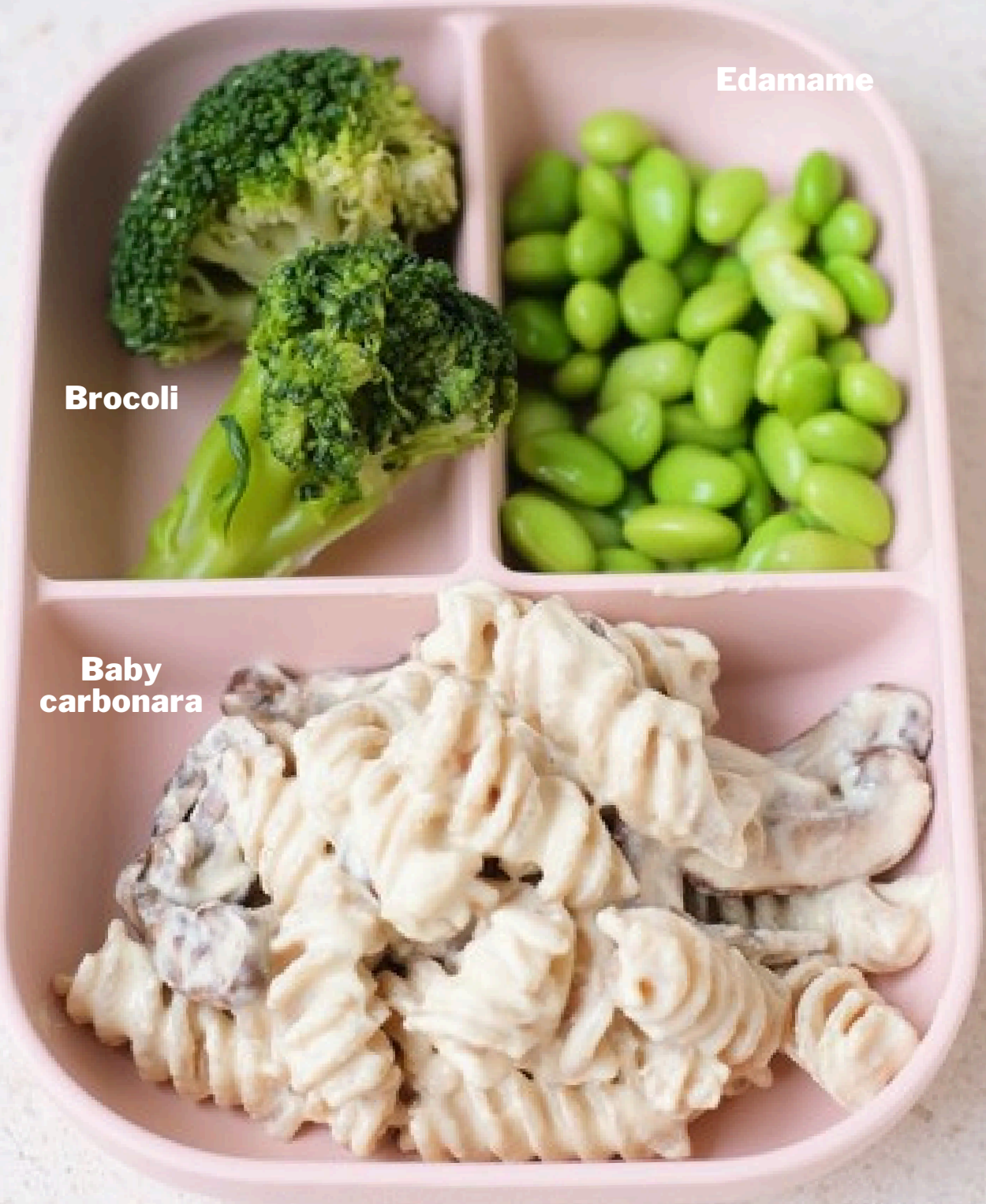
50 g pâtes au sarrasin sans gluten (idéal pour un supplément de protéines)
3 champignons finement tranchés
2 c. à s. d'edamame coupés en deux

CRÈME
60 g de noix de cajou trempées
120 ml d'eau
1 c. à s. de levure maltée

Préparation

1. Cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Dans une poêle antiadhésive, fais sauter les champignons (à partir de 12 mois).
3. Pour la crème, mixe les noix de cajou, l'eau et la levure maltée. Incorpore la crème dans les pâtes, garnis avec les champignons et éventuellement les edamame (à partir de 12 mois).
4. Le brocoli cuit à la vapeur est également un excellent complément végétal ici ! Hailey adooore ces pâtes !

Idée de repas



@Carolinedeisler



Pâtes roses à la betterave

Ingrédients

50 g de fusilli à l'épeautre

SAUCE
100 g de betterave rouge cuite
60 g de noix de cajou trempées
60 ml de lait d'amande
Jus de 1/2 citron

Préparation

1. Fais cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Verse la betterave, les noix de cajou et le lait d'amande dans un blender et mixe jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux !
3. Incorpore la sauce aux pâtes et tes pâtes super jolies, délicieuses et trèèès nutritives sont prêtes !!!
4. Garnir de notre parmesan végan, de paillettes riches en fer ou de quelques pistaches moulues.



@Carolinedeisler

Pâtes au brocoli

Ingrédients

50 g de fusilli à l'épeautre
1 c. à c. d'huile d'olive

SAUCE
90 g de fleurettes de brocoli cuites à la vapeur
30 g de noix de cajou trempées
1 c. à s. de levure maltée
120 ml de lait d'amande

Préparation

1. Fais cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage. J'aime utiliser les fusilli à l'épeautre car ils se tiennent bien et sont faciles à saisir. Une fois les pâtes cuites et égouttées, incorpore 1 c. à c. d'huile d'olive.

2. Pour préparer la sauce, mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et incorpore-la aux pâtes. Le déjeuner ou le dîner de ton petit est prêt !


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Conchiglioni farcis

Ingrédients

8 conchiglioni

SAUCE
75g de tofu ferme
1 c. à s. de levure maltée
75 g d'edamame cuits (ou de petits pois)
30 g de noix de cajou
Jus de 1 citron
60 ml d'eau

Préparation

1. Fais cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage et laisser refroidir.
2. Verse tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. À l'aide d'une cuillère, répartis la sauce dans les conchiglioni ou utilise-la comme une sauce pour n'importe quelle autre variété de pâtes. Il est difficile d'en faire une plus petite portion car le blender ne peut pas complètement la mixer donc tu peux tout à fait l'utiliser le lendemain aussi.



@Carolinedeisler

Lasagnes faciles

Ingrédients

Plaques de lasagnes sans gluten

SAUCE AU POIVRON ROUGE
150 g de poivron rouge, coupé en dés
250 g de gros haricots blancs rincés
1 c. à s. bombée de tahini
Jus de 1 citron
1 c. à s. de levure maltée
60-120 ml d'eau

FROMAGE
75 g de graines de tournesol
3 noix du Brésil
120 ml d'eau

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Verse tous les ingrédients de la sauce dans un petit blender et mixe jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Monte l'ensemble : plaque de lasagne, sauce, plaque de lasagne, sauce, plaque de lasagne.
4. Prépare le fromage en mixant les graines de tournesol, les noix du Brésil et l'eau (idéalement, elles ont trempé pendant un moment). Termine par une couche de fromage, couvre le plat de cuisson avec du papier sulfurisé ou de l'aluminium et cuis au four pendant 35 minutes. J'aime que cela ne prenne pas plus de 10 minutes pour la préparation et que ce soit riche en fer, en protéines et en bons gras ! WIN, WIN, WIN !

Muffins polenta brocoli

Une collation saine et salée pour les petits ou comme accompagnement !

@Carolinedeisler



Prêts en

35 minutes

Ingrédients

160 g de polenta (farine de maïs)
60 g de farine de quinoa
1 c. à c. de poudre à lever
1 c. à s. de levure maltée
2 c. à s. de graines de lin moulues
3 c. à s. d'huile d'olive
250 ml de lait d'amande

90 g de fleurettes de brocoli cuites à la vapeur et finement hachées
1 petit bouquet de ciboulette haché (facultatif)

Préparation

1. Verse tous les ingrédients secs dans un bol, incorpore l'huile d'olive et le lait d'amande et mélange bien.
2. Ajoute le brocoli haché et éventuellement les herbes fraîches et mélange bien.
3. Verse le mélange dans tes moules à minimuffins en silicone. Tu obtiens 16 minimuffins ou 4 muffins de taille régulière. Je trouve que les minimuffins ont la taille parfaite pour les petits et ils sont tellement mignons hé, hé !
4. Cuire au four pendant 20 minutes à 180 °C et laisser refroidir.



@Carolinedeisler

Dim sum faciles

Ingrédients

100 g de riz cuit
90 g de fleurettes de brocoli cuites à la vapeur
80 g de petits pois
1 c. à s. d'huile de sésame
3-4 feuilles de riz brun

Préparation

1. Verse l'huile de sésame dans une poêle antiadhésive avec le riz, le brocoli et les petis pois. Laisse frire quelques minutes et mélange bien.

2. Passe une feuille de riz sous l'eau tiède pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'elle soit molle et place-la sur une assiette. Ajoute le mélange de riz et plie la feuille de riz. Recommence pour chaque feuille.

3. Cuire à l'airfryer pendant 10-15 minutes à 180 °C, et voilà ! Tes délicieux dim sum sont prêts ! Servir à partir de 12 mois.

Idée de repas



@Carolinedeisler



Guacamole aux petits pois

Ingrédients

80 g de petits pois décongelés
1 poignée d'épinards frais
40 g de noix de cajou trempées
Jus de 1 citron
60 ml d'eau
1 avocat mûr

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. J'aime ce dip pour les pommes de terre, les avocats, comme tartinade sur du pain grillé ou comme sauce pour les pâtes.



Houmous riche en fer

Ingrédients

250 g de pois chiches cuits, rincés
3 c. à s. de tahini
120 ml d'eau
Jus de 1 citron

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

2. Servir nature ou garnir avec une cuillère à soupe de paillettes riches en fer.

Je donne ce houmous à Hailey avec tout ! En guise de dip avec des bâtonnets de concombre, du brocoli cuit à la vapeur, ou sur une cuillère. Le houmous est un excellent aliment riche en fer et il est particulièrement bon lorsqu'il est associé à un aliment riche en vitamine C comme le brocoli !



@Carolinedeisler

Galettes brocoli quinoa

Ingrédients

90 g de brocoli cuit à la vapeur et finement haché
90 g de quinoa cuit
Jus de 1/2 citron
1 c. à s. de levure maltée
3 c. à s. de farine d'avoine
Huile d'olive ou de coco pour la friture

Préparation

1. Mélange bien tous les ingrédients et forme de petites galettes avec les mains.

2. Fais revenir quelques minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive ou d'huile de coco.
J'aime les préparer avec des restes de brocoli cuit à la vapeur de la veille et j'ai généralement du quinoa cuit prêt à l'emploi dans le réfrigérateur, donc cette recette ne prend que quelques minutes à préparer. C'est un déjeuner, un dîner ou un en-cas vraiment excellent, riche en protéines et en fer ! Sers-le avec du houmous frais, de l'avocat, des fraises ou de la papaye pour un supplément de vitamine C qui aide à absorber le fer.

Idée de repas

@Carolinedeisler




@Carolinedeisler



MERCI BEAUCOUP !

Un grand merci à tous ceux qui ont acheté cet ebook. J'espère qu'il t'a inspiré dans ton parcours de DME et qu'il t'aide à nourrir ton bébé avec les meilleurs aliments pour une alimentation optimale. Je suis impatiente de lire tes commentaires et de voir tous tes délicieux repas de bébé ! Je t'envoie un gros câlin et tout l'amour de Hailey !

ENVIE DE PLUS D'INSPIRATION POUR UN MODE DE VIE SAIN ?

Suis-moi sur Instagram, YouTube et procure-toi mes autres ebooks.

@CAROLINEDEISLER

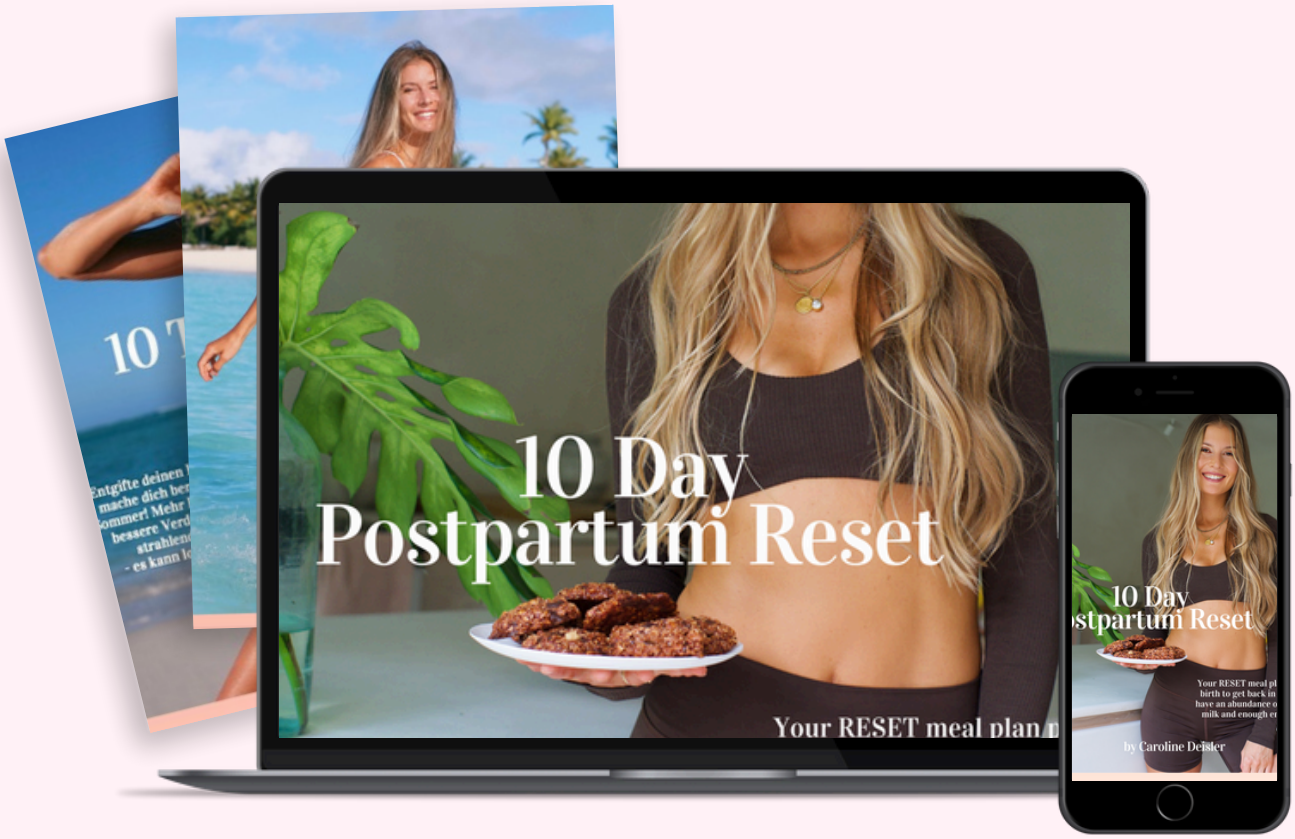
MON LIVRE DE CUISINE

CLIQUE SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR OBTENIR MON LIVRE DE CUISINE *VEGAN RESET* AVEC PLUS DE 100 RECETTES



EXPÉDITION DANS LE MONDE ENTIER

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

MES AUTRES EBOOKS

CLIQUE SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR TE PROCURER MES MENUS VEGAN RESET & D'AUTRES EBOOKS DE RECETTES

TÉLÉCHARGER ICI