

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Pour votre bébé, adoptez l'attitude bio</b> .....	6
<b>Pourquoi des produits bio pour les bébés ?</b> .....	6
Qu'est-ce qu'un produit bio ? .....	6
Comment identifier un produit bio ? .....	6
Où acheter des produits bio ? .....	7
<b>Questions et réponses sur la « bio attitude » pour bébé</b> .....	10
Le lait maternel : premier aliment naturel pour bébé .....	10
Peut-on donner des laits végétaux aux bébés et jeunes enfants ? .....	10
Les aliments bio sont-ils meilleurs pour bébé ? .....	11
Faut-il faire une cuisine et des recettes spécifiques pour bébé ? .....	12
Et les petits pots du commerce ? .....	13
Quelle(s) boisson(s) pour bébé ? .....	13
Les enfants élevés dans la « bio attitude » sont-ils moins difficiles ? .....	14
<b>Le garde-manger des jeunes parents</b> .....	14
Dans le réfrigérateur .....	14
Dans le placard .....	16
Zoom sur certains ingrédients et assaisonnements .....	17
<b>La cuisine pratique des jeunes parents</b> .....	18
Les bons ustensiles .....	18
Les bonnes cuissons .....	18
<b>Petit lexique utile pour les jeunes parents</b> .....	21
<b>46 recettes bonnes, bio et bénéfiques</b> .....	24
<b>Petits plats salés pour diversifier (à partir de 6 mois)</b> .....	25
Soupe de légumes aux flocons de céréales .....	30
Écrasée de pommes de terre à l'œuf coulant .....	32
Purée de carottes et panais à l'amande .....	34
Soupe de potiron à la noisette .....	36
Purée de courgettes au chèvre frais .....	38
Purée de pommes de terre « corail » .....	40
Mousse de fèves et haricots verts .....	42
Fondue d'aubergine au fonio .....	44
Soufflé aux brocolis .....	46
Clafoutis au chèvre et aux épinards .....	48
<b>Recettes vitalité pour varier les petits-déjeuners et les goûters</b> .....	51
Salade de clémentines aux perles du Japon .....	54
Madeleines au pralin .....	56

Minicrêpes à la pomme et au coulis d'agave	58
Crème de riz à la pêche	60
Pain « pas » perdu à la pomme	62
Faisselle de brebis au minestrone de fruits	64
Petites compotes de saison	66
Compote pommes-poires et vanille	66
Compote rhubarbe et quetsches	66
Mille-feuille au pain d'épice	68
Petits gâteaux moelleux coco-choco	70
Mousse légère tout choco	72
Smoothie aux prunes et au lait d'amande	74
Clafoutis aux abricots et aux amandes	76
Riz au lait de riz chocolaté	78
Mousse à la mangue et aux noisettes	80
Muffins aux dattes et à l'orange	82
Île flottante aux fruits rouges	84
Tartines et pâte à tartiner	86
Tartines poires et noix	86
Tartines nectarines et vanille	86
Pâte à tartiner choco-noisettes	88
<b>Recettes à partager en famille</b>	<b>91</b>
L'apéritif comme les grands	94
Pommes apéro	94
Biscuits apéritifs aux paillettes d'algues	94
Toasts de concombre au cole-slaw	96
Barquettes d'endives aux noix	98
Crumble tomates et chèvre frais en verrines	100
Écrasée de pommes de terre et sauce aux olives	102
Gigot d'agneau à la crème de chou-fleur	104
Coquillettes façon risotto	106
Croquettes de poisson	108
Riz cantonais	110
Premier couscous au poulet	112
Petites galettes	114
Galettes de quinoa	114
Galettes de polenta aux champignons	116
Galettes de potiron à la châtaigne	118
Cannellonis à la ricotta et aux épinards	120
Boulettes croustillantes de bœuf aux noix et ratatouille	122
<b>Index des recettes</b>	<b>124</b>
<b>Index des ingrédients</b>	<b>126</b>