

**Livre de recettes
exclusif aux participants
d'ateliers en personne**

Jessica Coll, Dt.P, IBCLC



Frites de patates douces



La texture de la patate douce est assez ferme pour être agrippée, pourtant assez molle pour en prendre une bouchée.

Frites de patates douces

Peuvent servir d'accompagnement pour toute la famille



2 patates douces

1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail

1 c. à thé (5 ml) de poudre d'oignon

1 c. à thé (5 ml) de paprika

1 c. à thé (5 ml) d'origan séché

1 c. à thé (5 ml) de thym séché

½ c. à thé (2,5 ml) de poivre moulu

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive

Préchauffer le four à 400°F (200°C) et recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Laver les patates douces sous l'eau avec une brosse. Couper les patates douces en bâtonnets en laissant la peau et les placer dans un grand bol. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Déposer les patates douces assaisonnées en une seule rangée sur la plaque à cuisson et faire cuire 25 minutes. Laisser tiédir et offrir à votre bébé. Se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.

Burgers 3 ingrédients



Ces burgers sont ultra faciles à préparer et ne requièrent que 3 ingrédients

Burgers pour bébés

Rendement: 14 burgers pour bébés

1 lb (450 g) veau haché ou boeuf haché
1 pomme râpée
½ tasse (125 ml) d'oignon, haché (½ petit oignon)
½ c. à table (7,5 ml) de sauge séchée (optionnel)
½ c. à table (7,5 ml) de poivre (optionnel)

Préchauffer le four à 400°F (200°C) et recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Ajouter tous les ingrédients à un grand bol et bien mélanger. Former les burgers miniatures $\frac{1}{3}$ de la grosseur d'un burger de taille adulte, environ 4 cm de diamètre (1,5 po) par 2 cm ($\frac{3}{4}$ po) de hauteur. Placer les burgers pour bébés sur la plaque à cuisson et cuire 20 minutes. Laisser tiédir et offrir à votre bébé. Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.



La version complète de ce livre de recettes pour bébés est disponible à jessicacoll.com/livre

Boules déjeuner sans cuisson

© jessicacoll.com



**Prêtes en moins
de 10 minutes!**

Boules déjeuner sans cuisson

Rendement: 8 à 10 boules déjeuner

1/2 tasse (125 ml) de petits fruits congelés, dégelés et écrasés (cerises, fraises, framboises ou bleuets)

1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine

1/2 tasse (125 ml) de dattes Medjool ou Deglett noires (molles et collantes), dénoyautées et hachées (environ 3 dattes)

1/3 tasse (80 ml) de noix de coco non sucrée râpée

1 c. à table (15 ml) d'huile de coco fondue

Mélangez tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne. Formez des boules de la taille d'une balle de ping pong. Offrez-en une à votre bébé. Ces boules peuvent être conservées au réfrigérateur pendant 10 jours.



La version complète de ce livre de recettes pour bébés est disponible à jessicacoll.com/livre

Croquettes de saumon

© jessicacoll.com



Les os mous dans le saumon en conserve peuvent être consommés en toute sécurité par votre bébé.

Croquettes de saumon

Rendement: 8 croquettes



418 g de saumon en conserve dans l'eau sans sel (2 boîtes), égoutté

2 oeufs

1 c. à soupe (15 ml) d'aneth frais

Zeste de 1 citron

1 c. à thé (5 ml) de poivre

½ oignon, émincé

½ tasse (125 ml) d'épinards hachés

3 gousses d'ail émincées

1 c. à table (15 ml) de gras de cuisson (ex: beurre non salé ou gras de canard)

Éponger le saumon égoutté entre des papiers absorbants afin de le sécher au maximum. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Former des croquettes d'environ 3 c. à table (45 ml) chacune et placer sur une assiette. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, faire fondre le gras de cuisson. Faire cuire les croquettes pour 5 minutes de chaque côté. Laisser tiédir et offrir à votre bébé. Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

Crêpes aux pommes et à la cannelle

© jessicacoll.com



C'est la recette parfaite à ajouter à vos idées de repas DME au petit déjeuner

Crêpes aux pommes et à la cannelle

Des crêpes parfaites pour toute la famille

2 œufs

2 bananes mûres écrasées

1/2 tasse de pomme râpée (1 petite pomme)

2 c. à table (30 ml) de beurre d'amande ramolli (ou tout autre beurre de noix/graines)

1 c. à thé (5 ml) de cannelle

1/2 c. à thé (2,5 ml) de muscade

1/2 c. à thé (2,5 ml) vanille

1 c. à table (15 ml) gras de cuisson (huile de coco ou beurre non salé)

Dans un grand bol, écraser les bananes. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. Par la suite, faire fondre le gras de cuisson dans une poêle à feu moyen-doux. Verser doucement le mélange à crêpes dans la poêle par portion de 1/8 tasse. Ensuite, retourner les crêpes pour cuire des deux côtés. Laisser refroidir avant d'offrir à votre bébé. Les pancakes peuvent être gardées jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou bien jusqu'à 6 mois au congélateur. Pour réchauffer, placer au four à 350°F (175°C) jusqu'à ce qu'elles soient tièdes.

VOUS VOULEZ PLUS DE RECETTES?

La version complète de ce livre de recettes pour bébés est disponible à jessicacoll.com/livre

© **jessicacoll.com**