

Semaine du 13 au 17 mai 2019 (12 mois et +)

INGRÉDIENTS

Légumes	Féculents	Autres ingrédients
<input type="checkbox"/> 300 g carottes fanes	<input type="checkbox"/> 220 g pommes de terre	<input type="checkbox"/> 20 g fromage frais (de votre choix)
<input type="checkbox"/> 125 g asperges blanches	<input type="checkbox"/> 20 g pain (rassi ou grillé)	<input type="checkbox"/> huile(s) végétale(s) (colza, olive, tournesol, mélange, etc.)
<input type="checkbox"/> 20 g oignons nouveaux	<input type="checkbox"/> 30 g semoule	<input type="checkbox"/> coriandre
<input type="checkbox"/> 230 g concombre	<input type="checkbox"/> 20 g vermicelles de riz	<input type="checkbox"/> menthe
<input type="checkbox"/> 150 g courgettes		

INSTRUCTIONS

CUISSONS

Cuisson des légumes et féculents

1. Laver et éplucher les carottes. Couper les carottes en fines rondelles. Cuire à la vapeur pendant 25-30 minutes. *Si vous avez trouvé des carottes fanes et que celles-ci sont belles, on pourra recycler les fanes pour faire une soupe.*
2. Laver, éplucher, et couper les pommes de terre en petits morceaux. Cuire à la vapeur pendant 20-25 minutes.
3. Laver, éplucher les asperges. Cuire à la vapeur pendant 15-20 minutes.
4. Laver et couper les courgettes en rondelles. Cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
5. Laver et éplucher le concombre. Couper en cubes ou en rondelles (on va les mixer ensuite).
6. Laver les oignons nouveaux, émincer très finement (ou hacher au mixeur).
7. Mettre de l'eau à bouillir (avec une bouilloire ou casserole), pour la cuisson de la semoule et des vermicelles.
8. En attendant que l'eau bout, si vos herbes sont fraîches, laver et ciseler la coriandre et la menthe.
9. Verser 30 mL d'eau bouillante sur la semoule, laisser gonfler pendant 4 minutes.
10. Plonger les vermicelles de riz dans l'eau bouillante, égoutter après 4 minutes.
11. Si votre pain est frais, faites-le griller.

Lorsque les légumes sont cuits, garder un peu d'eau de cuisson de côté.

Alternatives de cuisson: à l'étouffée, au micro-ondes, sous pression (*voir annexe*)

ASSEMBLAGES

Asperges blanches, pommes de terre (mercredi soir)



1. Couper les têtes d'asperges.
2. Mixer les tiges, avec 1 c. à café d'huile.
3. Dans un pot de conservation, verser environ 90 à 100g de pommes de terre.
4. Couvrir de 100g de purée d'asperges, et parsemer avec les têtes d'asperge.
5. *Si bébé n'est pas à l'aise avec les morceaux, moulinez le tout.*

Pommes de terre, carottes à la coriandre (jeudi soir)



1. Ecraser environ 90 à 100g de pommes de terre.
2. Mixer 80g de carottes avec 1 c. à café d'huile et 30mL d'eau (ou jus de cuisson).
3. Dans un pot, verser la purée de carottes, et recouvrir avec les pommes de terre écrasées.
4. Assaisonner avec quelques herbes (coriandre, ou autres herbes de votre choix).

Gaspacho de concombre (lundi soir)



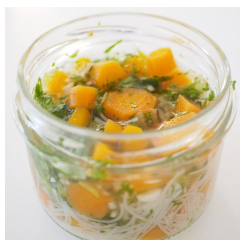
1. Mixer 180g concombre avec environ 20g de pain rassi ou grillé, 1 c. à café d'huile et quelques feuilles de menthe.

Semoule aux courgettes à la menthe (mardi soir)



1. Mixer 120g de courgettes avec 1 c. à soupe de fromage frais (environ 20g) et quelques feuilles de menthe.
2. Mélanger avec 60 à 70g de semoule.

Soupe d'inspiration chinoise



1. Dans 70mL de jus de cuisson, mettre 60g de vermicelles coupées, 60g de carottes, 10g d'oignon nouveau.
2. Ajouter 1 c. à café d'huile, et de la coriandre.

Si bébé n'est pas à l'aise avec les morceaux, mixer la soupe.

Conservation: Les pots consommés dans les 3 jours se conservent au réfrigérateur. Les autres, au congélateur. Laissez-les bien refroidir avant de les placer au congélateur! Vous pouvez congeler les boulettes dans un sac congélation ou une boîte fermée.

Si vous cuisinez le dimanche, vous pouvez laisser au réfrigérateur tous les pots jusqu'à mercredi soir. Ceux de jeudi et vendredi iront au congélateur.

Vous avez des restes? Vous avez acheté un steak haché mais bébé en a besoin seulement de 50g, pareil pour la truite, et vous avez peut-être fait cuire plus de légumes que nécessaire. Voici ce que vous pouvez en faire:

Option 1: les intégrer à vos repas d'adultes, pour les 3 prochains jours. [Filez-voir mes idées recette avec les restes de cette semaine!](#)

Option 2: congeler les restes, pour les réutiliser plus tard! (*voir sur la page du programme pour plus d'informations*)

Comment décongeler les petits pots maison? Il existe plusieurs méthodes pour décongeler vos petits pots maison.

Option 1: placer au réfrigérateur la veille au soir (ou le matin, pour les petits pots du soir). Vous réchaufferez ensuite au micro-ondes, au bain-marie ou à la vapeur.

Option 2: décongeler et réchauffer en même temps au micro-ondes (environ 2 ou 3 minutes à pleine puissance, sans le couvercle).

Option 3: décongeler et réchauffer au bain-marie. Pour cela, faites chauffer une casserole d'eau et plongez le petit pot (fermé) dans l'eau.

Option 4: décongeler et réchauffer à la vapeur.

ALTERNATIVES DE CUISSON (en fonction de votre matériel)

Vous n'avez pas de cuiseur vapeur avec 2 ou 3 paniers? Pas d'inquiétude! Il existe plein d'alternatives pour la cuisson! A l'étouffée, au micro-ondes, sous pression: je vous explique comment cuire vos légumes avec d'autres modes de cuisson et matériel.

Comment cuire à la vapeur?

Vous pouvez cuire les légumes à la vapeur avec le matériel de votre choix: cuiseur vapeur, simple panier vapeur à poser sur (ou dans) une casserole, ou un robot-multifonctions (babycook, nutribaby, thermomix, cookeo, etc.)

Vous pouvez aussi utiliser une cocotte minute, dans ce cas on parlera de « cuisson sous pression » (il s'agit d'une cuisson à la vapeur, à une température de vapeur plus élevée).

Comment cuire au micro-ondes?

Placer les légumes dans un récipient couvert (par exemple, un bol recouvert d'une assiette), avec un fond d'eau, et cuire à puissance maximale. Si les légumes ne sont pas assez cuits, recommencer la cuisson par tranche de 1 à 2 minutes.

Comment cuire à l'étouffée?

Placer les légumes dans une casserole ou une cocotte avec un fond d'eau, et fermer avec un couvercle. Cuire à feu moyen-doux.

Temps de cuisson selon le mode choisi

	à la vapeur	sous pression	à l'étouffée	au micro-ondes
Carottes	25 minutes	15 minutes	30 minutes	8 minutes
Pommes de terre	20 minutes	10 minutes	30 minutes	7 minutes
Asperges blanches	15 minutes	8 minutes	20 minutes	-
Courgettes	10 minutes	5 minutes	15 minutes	5 minutes

MENU DE LA SEMAINE

du 13 au 17 mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Gaspacho de concombre (froid)	Semoule aux courgettes à la menthe	Asperges blanches, pommes de terre	Pommes de terre, carottes à la coriandre	Soupe d'inspiration chinoise