

BATCH COOKING POUR BÉBÉ

Menu pour les 6 à 8 mois

LISTE DES COURSES

Légumes

- ☐ 500g de carottes
- ☐ 400g de poireaux
- ☐ 250g de brocoli
- ☐ 280g de betterave (*cuite*)
- ☐ ½ citron

Féculents

- ☐ 250g de pommes de terre
- ☐ 150g de patate douce
- ☐ 150g de petits pois (*surgelés*)

Protéines animales

- ☐ 30g de poulet
- ☐ 15g de boeuf
- ☐ 15g de cabillaud
- ☐ 1 oeuf

Autres

- ☐ 20g de feta
- ☐ aneth
- ☐ cumin
- ☐ herbes aromatiques au choix (*thym, persil, basilic, coriandre, origan, ...*)
- ☐ huile(s) végétale(s) (*colza, olive, ou mélange*)

PRÉPARATION

Attention à bien lire la recette avant de commencer: cela vous permettra d'anticiper et d'être plus efficace. Aussi, il est préférable que votre évier et votre poubelle soient vides, votre plan de travail propre et dégagé avant de commencer. Ayez tous vos ingrédients et ustensiles à portée de main pour démarrer. Retrouvez des indications sur les durées de cuisson en fonction de votre matériel en fin de recette.

- ☐ Laver et éplucher les **carottes**, les **pommes de terre** et la **patate douce**. Les couper en fines rondelles ou petits morceaux.
- ☐ Cuire les légumes-racines à la vapeur (25 minutes environ). *Vous pouvez les cuire dans le même panier vapeur (en veillant à les séparer) ou dans des paniers différents.*
- ☐ Pendant ce temps, laver le **brocoli** et le couper en petites fleurettes. Cuire à la vapeur (10 minutes environ).
- ☐ Couper le vert des **poireaux**, puis couper les poireaux en 2 dans le sens de la longueur pour laver soigneusement et retirer toute la terre. Couper le blanc en petits tronçons.
- ☐ Dans une cocotte (ou une casserole avec couvercle), mettre les **poireaux** et cuire à l'étouffée avec un fond d'eau, à feu moyen (15 minutes environ).
- ☐ Porter une casserole d'eau à ébullition (pour les petits pois).
- ☐ En attendant que l'eau bout, couper les **betteraves** en petits morceaux.
- ☐ Lorsque l'eau bout, plonger les **petits pois** surgelés dans l'eau (8 à 10 minutes).
- ☐ *Vérifier les cuissons : les carottes sont-elles cuites ? Et les pommes de terre ? Le brocoli ? Les poireaux ? Mettez de côté tout ce qui est cuit, et prolongez la cuisson pour le reste.*
- ☐ Lorsque les **petits pois** sont cuits, égoutter et garder l'eau de cuisson.

Pour les repas du midi :

- ☐ Remettre à bouillir l'eau de cuisson des petits pois (encore chaude, on gagne du temps) et y plonger l'**œuf** pour 10 minutes de cuisson.
- ☐ Pendant ce temps, faire chauffer une poêle à feu moyen et y faire cuire : le **poulet**, le **boeuf** et le **poisson** (pendant environ 5 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson). Cuire à coeur.

ASSEMBLAGE

Purée de pommes de terre et poireaux aux herbes potagères (+oeuf)



lundi soir

1. Mixer en purée lisse : 200g de **poireaux** + 100g de **pommes de terre** + 1 c. à soupe d'**huile végétale** + 1 belle pincée d'**herbes aromatiques** (ex : herbes de Provence, ou autres herbes à votre disposition). Si besoin, ajouter un peu d'eau pour lisser la purée.
2. Mettre la moitié de la purée dans un pot (environ 150g).
3. Dans le mixeur avec le reste de purée, ajouter $\frac{1}{4}$ d'**oeuf dur** et mixer encore. Mettre dans un pot. *Vous pouvez hacher l'oeuf dur séparément pour le mélanger à la purée et faire une texture plus granuleuse.*

Vous pouvez manger le reste d'oeuf dur, ou l'emballer pour le conserver 3j max au réfrigérateur.



mercredi midi

Purée de petits légumes au boeuf / Soupe de légumes aux herbes aromatiques



mardi midi

1. Mixer finement : le reste de **pommes de terre** (environ 100g) + 100g de **carottes** + 100g de **poireaux** + 1 c. à soupe d'**huile** + quelques **herbes aromatiques** (ex: herbes de Provence). Ajouter un peu d'eau en mixant pour lisser si besoin.
2. Mettre la moitié de la purée dans un pot (environ 150g), et délayer avec un peu d'eau pour obtenir une consistance de soupe.
3. Dans le mixeur avec le reste de purée, ajouter le **boeuf** (10g) et mixer encore. Mettre dans un pot.



jeudi soir

Purée de carottes et patates douces au cumin, et poulet grillé / Purée de carottes et patates douces au cumin



lundi midi

1. Mixer : la **patate douce** (environ 100g) + 200g de **carottes** + 1 belle pincée de **cumin** + 1 c. à soupe d'**huile**. Ajouter un peu d'eau en mixant pour lisser la purée.
2. Mettre la moitié de la purée dans un pot (environ 150g).
3. Dans le mixeur avec le reste de purée, ajouter la moitié du **poulet** (10g) et mixer encore. Mettre dans un pot.



vendredi soir

Velouté de betteraves à la feta et poulet / Velouté crémeux de betteraves à la feta



jeudi midi

1. Mixer : la **betterave** (280g) + 20g de **feta** + 1 c. à soupe d'**huile**. Délayer avec un peu d'eau (ou jus de betterave) en mixant pour lisser et obtenir une texture veloutée.
2. Mettre la moitié du velouté dans un pot (environ 150g).
3. Dans le mixeur avec le reste de velouté, ajouter le reste de **poulet** (10g) et mixer encore. Mettre dans un pot.



mardi soir

Crème de petits pois et brocolis à l'aneth, et cabillaud / Crème de petits pois et brocolis à l'aneth



vendredi midi

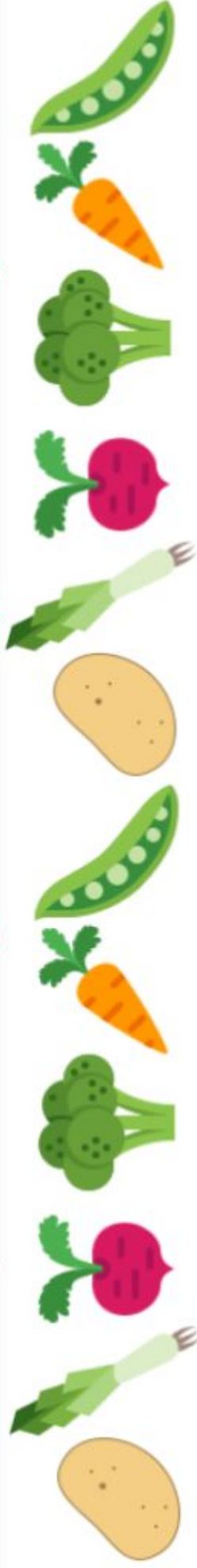
1. Mixer : les **petits pois** (150g) + les fleurettes de **brocoli** (150g) + un beau filet de **jus de citron** + 1 belle pincée d'**aneth** + 1 c. à soupe d'**huile d'olive**. Délayer avec un peu d'eau en mixant pour lisser la purée et obtenir une texture assez crémeuse.
2. Mettre la moitié de la purée dans un pot (environ 150g).
3. Dans le mixeur avec le reste de purée, ajouter le **cabillaud** (10g) et mixer encore. Mettre dans un pot.



mercredi soir

MENU DE LA SEMAINE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Purée de carottes et patates douces au cumin, et poulet grillé	Purée de petits légumes au boeuf	Purée de pommes de terre et poireaux, oeuf et herbes potagères	Velouté de betteraves à la feta et au poulet	Crème de petits pois et brocolis à l'aneth, et cabillaud
Purée de pommes de terre et poireaux aux herbes potagères	Velouté crémeux de betteraves à la feta	Crème de petits pois et brocolis à l'aneth	Soupe de légumes aux herbes aromatiques	Purée de carottes et patates douces au cumin



MATÉRIEL

- ☐ 3 paniers vapeur (cuit-vapeur)
- ☐ 1 poêle
- ☐ 1 casserole
- ☐ 1 cocotte (ou casserole avec couvercle)
- ☐ 1 mixeur
- ☐ 10 pots de conservation

CONSERVATION

Les pots consommés dans les 2/3 jours se conservent au réfrigérateur. Les autres, au congélateur. Laissez-les bien refroidir avant de les placer au congélateur !

Vous avez des restes ? Vous avez acheté un morceau de viande mais vous n'utilisez qu'une partie, 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. C'est ce que nous avons fait avec papa : un bon steak accompagné d'un mélange des restes de légumes (pommes de terre, carottes, poireaux). Du poulet au curry en ajoutant un peu de lait de coco et curry en poudre. Et le cabillaud était délicieux avec une sauce au beurre citronnée et aneth !

Option 2 : congeler les restes, pour les réutiliser plus tard.

DÉCONGÉLATION

Il existe plusieurs méthodes pour décongeler vos petits pots maison. *Ne jamais décongeler à température ambiante.*

Option 1 : placer au réfrigérateur la veille au soir (ou le matin, pour les petits pots du soir). Vous réchauffez 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.

DURÉES DE CUISSON

(en fonction de votre matériel)

	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
Patate douce	20 minutes	10 minutes	30 minutes	7 minutes
Brocoli	10 minutes	5 minutes	15 minutes	3 minutes
Poireaux	15 minutes	8 minutes	15 minutes	5 minutes
Petits pois (surgelés)	10 minutes	5 minutes	8 minutes	5 minutes