

## Recettes pour votre bébé de 6 à 9 mois

Cette fiche d'information propose des renseignements sur la préparation des aliments pour votre bébé âgé de 6 à 9 mois et comprend quelques idées de recettes simples.



### Étape par étape

Dans un premier temps, essayez des versions nature des aliments que votre famille mange régulièrement. Ces aliments sont nouveaux et intéressants pour votre enfant; vous ne devriez donc pas y ajouter de sucre, de sel ou d'épices.

- Commencez à offrir à votre bébé des aliments solides une ou deux fois par jour. Lorsqu'il atteint l'âge de 9 mois, offrez-lui 2 à 3 repas et 1 à 2 collations par jour. Offrez-lui des aliments aux textures variées, y compris des aliments hachés, en purée, ou mous et des aliments qu'il peut manger avec les doigts, comme des fruits mûrs et mous.
- Chaque fois que possible, prenez vos repas avec votre enfant; il apprendra à manger en vous observant. Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance lorsqu'il mange.

### Préparer les aliments pour bébés

#### Légumes

Lavez et épluchez la peau des légumes; enlevez-en les graines ou les noyaux. Coupez-les en petits morceaux et cuisez-les à la vapeur d'eau bouillante. Ou, lavez les légumes, puis percez-en la peau en plusieurs endroits avec une fourchette et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez-en la peau. Placez les légumes cuits dans un bol, ajoutez-y un peu d'eau et écrasez-les avec une fourchette ou un pilon.

#### Fruits

Sélectionnez des fruits mûrs. Lavez et pelez-les, puis retirez-en les noyaux et les pépins. Coupez-les en morceaux. Les fruits mous comme les bananes, les avocats et les pêches peuvent être écrasés avec une fourchette ou un pilon. Faites cuire les fruits durs, comme les pommes, avant de les offrir à votre enfant. Lavez et pelez-les, puis retirez-en les noyaux et les pépins. Tranchez ou coupez-les en petits

morceaux, et faites-les bouillir dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient mous. Écrasez-les avec une fourchette ou un pilon.

### Viandes et substituts

Les viandes doivent être hachées et peuvent être bouillies ou pochées. Le poisson peut être poché ou cuit au four; une fois cuit, retirez-en la peau et les arêtes, puis écrasez-le avec une fourchette. Les viandes et les poissons sont souvent plus faciles à manger pour les bébés s'ils sont mélangés avec d'autres aliments comme le riz ou les pommes de terre. Les haricots (comme les haricots secs) et les lentilles bien cuits ou les œufs durs peuvent être écrasés avec une fourchette ou un pilon. Ajoutez-y un peu d'eau pour les humidifier.

### Recettes à essayer

<i>Congee (bouillie de riz salée)</i>		
½ tasse	riz (non cuit) eau viande hachée	125 ml
5 tasses	(bœuf, porc, agneau) ou poisson sans	1,25 L
¼ livre	arêtes ou poulet désossé	120 g
<p>Rincez le riz et mettez-le dans une casserole; ajoutez de l'eau. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez la viande et remuez pour réduire en petits morceaux. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes. Utilisez plus ou moins d'eau pour que la bouillie soit plus ou moins épaisse.</p>		

<i>Viande avec pommes de terre et tomates</i>		
½ livre	viande hachée (de bœuf ou d'agneau)	225 g
1 tasse	tomates en dés patate douce cuite	250 ml
1	(bouillie ou cuite au four)	1g
<p>Faites dorer la viande dans la poêle pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Ajoutez les tomates et laissez cuire encore 10 minutes, en remuant de temps en temps. Retirez la peau de la pomme de terre et jetez-la. Écrasez la pomme de terre et ajoutez-la dans la poêle. Mélangez et laissez cuire encore 10 minutes.</p>		

**Poisson au four**

8 à 10 oz

filet de poisson

225 à 300 g

Préchauffez le four à 190 °C (375 °F). Placez le poisson sur du papier d'aluminium; enveloppez et scellez. Faites-le cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. La chair doit se rompre facilement. Ouvrez la feuille de papier d'aluminium et laissez refroidir. Versez le jus du poisson sur le riz. Enlevez la peau et rompez la chair du poisson avec les doigts afin d'en enlever les arêtes. Servez avec du riz.

**Garder la nourriture pour plus tard**

- Une fois que vous avez préparé une recette, vous pouvez conserver le plat dans le réfrigérateur pendant 1 à 2 jours.
- Si vous avez plus de nourriture que votre bébé ne peut en manger sur une période de 1 à 2 jours, vous pouvez la congeler en petites portions. Congelez les aliments dans un bac à glaçons. Conservez ces cubes de nourriture dans un sac ou un conteneur de congélation. Étiquetez le sac ou le conteneur avec le nom du plat et sa date de préparation. Consommez dans les 3 mois.



**Pour aller plus loin**

[Fiches HealthLinkBC](#)

- [Les premiers aliments de bébé - HealthLink BC File n° 69c](#)
- [Aider votre enfant de 1 à 3 ans à bien manger - HealthLink BC File n° 69d](#)
- [Idées de repas et d'encas pour votre enfant de 1 à 3 ans - HealthLink BC File n° 69e](#)

Des fiches d'information sur les services de diététique sont disponibles par courrier (appelez le **8-1-1**) ou [en ligne](#).

- [Bouchées pour les bébés âgés de 6 à 12 mois](#)

Fr: Recettes pour votre bébé de 6 à 9 mois (Recipes for Your Baby (6-9 months))

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Traduit avec la permission : Province of British Columbia

- [Recettes pour votre bébé âgé de 9 à 12 mois](#)
- [Nourrir votre bébé : Exemples de repas pour les bébés âgés de 6 à 12 mois](#)

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

### Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ou composez le **8-1-1** (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.