

## Recettes pour votre bébé de 9 à 12 mois

Ce document vous propose des idées de recettes pour votre bébé âgé de 9 à 12 mois et pour le reste de votre famille.



### Étape par étape

- Offrez à votre bébé jusqu'à trois repas et une à deux collations par jour, en fonction de son appétit.
- Continuez à lui offrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.
- Offrez-lui des aliments aux textures variées, y compris des aliments émincés, hachés, en purée, ou mous et des aliments qu'il peut manger avec les doigts, comme du pain grillé, des craquelins et des fruits mûrs et mous.
- Aussi souvent que possible, mangez avec votre enfant. Il apprendra à manger en vous observant. Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance lorsqu'il mange.
- À l'âge de 12 mois, la plupart des bébés peuvent manger bon nombre des aliments que vous préparez pour vos repas familiaux, de sorte que vous n'auriez pas à préparer pour lui des aliments particuliers. Vous pouvez offrir à toute votre famille les recettes que nous vous proposons ici.
- Choisissez des recettes qui comprennent des aliments recommandés par [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#).

### Recettes à essayer

<i>Ragoût de viande et de légumes</i>		
1 tasse	eau	250 ml
1	boîte (14 onces/450 ml) de tomates en dés	1
½ livre	viande pour ragoût (bœuf, agneau), émincée ou hachée	225 g
	pommes de terres	
1	carottes	1
2	branches de céleri	2
2	petit oignon	2
½		½

Fr: Recettes pour votre bébé de 9 à 12 mois (Recipes for Your Baby (9-12 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

### Ragoût de viande et de légumes

Mélanger l'eau, les tomates et la viande dans une casserole de taille moyenne. Portez à ébullition. Pendant ce temps, lavez, épluchez et coupez les légumes en cubes. Ajoutez-les au mélange de viande. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le tout soit tendre, soit environ 25 minutes. Remuez de temps en temps.

### Pâtes aux légumes et sauce au fromage

1 ½ tasse	fromage cheddar râpé, bien tassé	375 ml
1 c. à s.	beurre ou margarine	15 ml
1 tasse	lait entier	250 ml
1 c. à s.	farine	15 ml
4 tasses	fleurons de brocoli ou de chou-fleur lavés	1 l
1 ½ tasse	pâtes crues	375 ml

Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage; égouttez. Coupez le chou-fleur et le brocoli en petits morceaux et faites cuire à la vapeur d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais pas trop mous, soit environ 10 minutes. Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre le beurre ou la margarine. Ajoutez la farine et mélangez bien. Lentement, ajoutez le lait en remuant constamment. Incorporez en faisant disparaître les grumeaux et jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il fonde et que la sauce épaississe. Ajoutez les pâtes et les légumes cuits. Remuez.

### Dal (ragoût de lentilles)

1½ tasse	eau	375 ml
½ tasse	lentilles rouges sèches, rincées	125 ml
1 tasse	oignon haché	250 ml
2	gousses d'ail, petites, hachées	2
¼ c. à c.	curcuma (facultatif)	1 ml
¼ c. à c.	cumin moulu (facultatif)	1 ml
½ c. à c.	gingembre moulu (facultatif)	2 ml
2 c. à c.	huile	10 ml
1 tasse	riz cuit	250 ml

Dans une casserole moyenne, mélangez l'eau, les lentilles, ½ tasse d'oignon, 1 gousse d'ail et les épices (facultatives). Portez à ébullition. Réduisez le feu et

### Dal (ragoût de lentilles)

laissez mijoter 10 minutes. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une petite casserole à feu moyen. Ajoutez le reste de l'oignon et de l'ail. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 8 minutes. Dans une casserole, ajoutez l'oignon et l'ail sautés au mélange de lentilles et remuez. Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires. Servez le dal mélangé avec du riz cuit.

### Risotto

2 c. à s.	huile	30 ml
½ livre	poulet haché (facultatif)	225 g
½	oignon coupé en dés	½
1	petite carotte, pelée et râpée	1
1	petite courgette, coupée en dés	1
½	poivron rouge, épépiné et coupé en dés	½
1	branche de céleri, coupée en dés	1
2 ½ tasses	bouillon de poule maison (sans sel)	625 ml
1 tasse	riz, rincé	250 ml
1 tasse	parmesan râpé	250 ml

Faites chauffer 15 ml (1 c. à s.) d'huile dans un grand poêlon. Ajoutez le poulet (facultatif) et faites cuire complètement. Retirez du poêlon et mettez de côté. Dans le même poêlon, ajoutez le reste de l'huile et de l'oignon. Remuez jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes. Ajoutez le reste des légumes. Remuez et laissez cuire 10 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez le bouillon et le riz aux légumes. Mélangez. Couvrez, portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes. Lorsque le riz est cuit, ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il ait fondu.

### 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

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le **8-1-1** et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le **8-1-1** fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le **8-1-1**, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

*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.