

Mille mercis.

À mon Léon, mon point de départ dans l’aventure DME, mon gourmand gourmet.

À mon Max, ma moitié, pour avoir dit oui les yeux fermés et pour son soutien sans faille depuis les premiers repas.

À ma maman, ma maîtresse culinaire, pour l’éducation et la transmission, puis pour son indispensable coup de main aux fourneaux lors de la réalisation de ce livre.

À mes proches, mes familles et mes amis, pour avoir accueilli nos expérimentations à bras ouverts.

À Lucie, mon éditrice, pour l’opportunité et la confiance accordée.

À tous les grands esprits et petites mains autour de moi, pour leurs conseils inspirés et précieux coups de pouce tout au long de ce projet fou : Ana, Arthur, Audrey, Céline, Coline, David, Helena, Juliette, Katia, Lison, Lou, Louis, Max, Stéphane, Tom...

À Liewood® d’éveiller l’appétit de nos minis grâce à leur vaisselle moderne et élégante.

© Éditions First, un département d’Édi8, 2022

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-412-07506-7
Dépôt légal : mars 2022
Imprimé en Espagne

Direction éditoriale : Marie-Anne Jost-Kotik
Responsable éditoriale : Rose-Marie Di Domenico
Édition : Lucie Drouin

Photographies : Chloé Guignard
Illustrations et principe graphique : Lisa Magano
Vaisselle : Liewood®, www.liewood.com

Relecture : Véronique Dussidour
Mise en pages : Gabriele Musolesi

Éditions First
92, avenue de France, 75 013 Paris
Tél. : 01 44 16 09 00
E-mail : firstinfo@efirst.com
Site Internet : www.editionsfirst.fr

SOMMAIRE

BÉBÉ DÉBUTANT

Mission décou « verte »	12
Un hiver au soleil	14
Baby brunch	16
Boutons de rose	18
Trio végétal	20
Quenottes givrées	22
La classique	24
Garde la pêche !	26
Le plein d’énergie	28
Chemin de l’auberge	30
Au petit bouchon lyonnais	32
La québécoise	34
Matin sucré	36
Douceurs d’automne	38
De l’Italie à la Norvège	40
Dîner trempette	42
Bed & Breakfast	44
Yellow superfood	46
Antipasti	48

BÉBÉ INTERMÉDIAIRE

La provençale	50
Tir de boulettes	52
Healthy baby	54
Haricots & sombrero	56
Le petit béret	58
Tout ce qui est petit est mignon	60
Fort comme Popeye	62
Happy Meal maison	64
Le plein de fer	66
Balade en bateau	68
La forestière	70
Du soleil au potager	72
Entre terre et mer	74
Poisson-clown	76
Orange is the new meal	78
Dans mon bento	80
Soirée ciné	82
Ronde automnale	84
Chicken run	86
Système solaire	88

BÉBÉ EXPERT

Pasta al ragù	90
Boudin pommé	92
La vitaminée	94
Pique-nique à la montagne	96
Meilleur qu’à la cantine !	98
Rémoulade	100
Noix d’ici et d’ailleurs	102
La complète	104
Petit déj’ de champion	106
L’hawaïenne	108
De Rennes à Plougastel	110
Au coin du feu	112
L’amoureuse	114
La Vésuve	116



INTRODUCTION



LA DME, LÉON ET MOI

Je m'appelle Chloé et je suis la maman de Léon, trois ans. La première fois que j'ai entendu parler de Diversification alimentaire Menée par l'Enfant (DME), j'ai tout de suite pensé que cette façon de mettre en place une alimentation la plus autonome possible était faite pour nous. Avec son papa, on a toujours aimé manger, pour le plaisir de se régaler bien sûr, mais aussi pour le temps d'échange qu'offre un repas lorsqu'il est partagé. Nous avions donc hâte d'inclure Léon à notre table, de lui transmettre le goût de « la bonne bouffe » ! Faire découvrir à notre mini toutes les saveurs, textures et couleurs des aliments, éveiller sa curiosité, observer ses gestes se perfectionner, le laisser gérer sa faim... Autant d'avantages qui n'ont fait que renforcer mon intérêt pour la DME.

Une fois la théorie bien intégrée, quand Léon a eu six mois, qu'il maintenait aisément la position assise, portait à sa bouche et mâchouillait tout ce qui lui passait sous la main et bavait devant nos assiettes... on s'est lancés ! Mais la pratique n'était pas si simple. Une fois qu'on a proposé la demi-banane et le bâtonnet de courgette, qu'est-ce qu'on fait ? Comment lui donner des épinards, de quelle façon va-t-il pouvoir manger des protéines ? Difficile d'improviser des recettes bébé-compatible avec mes talents de cuisinière débutante !

J'ai trouvé peu de ressources en français, peu de sources actuelles. J'ai cherché dans les livres, sur Internet, j'ai traduit des recettes, testé, loupé, ajusté, réessayé. La meilleure ressource aura été les autres parents sur les réseaux sociaux, ceux qui, comme moi, tâtonnaient aux

fourneaux pour leur bébé. J'ai persévéré, cuisiné des aliments que je n'avais jamais goûtés, pour servir à mon mini des assiettes équilibrées et adaptées à ses capacités. Puis comme pour rendre la pareille, j'ai partagé ces assiettes sur Instagram pour continuer à échanger des idées. Je me suis amusée, j'ai appris, je suis devenue meilleure cuisinière, Léon a progressé, il a touché, écrasé, attrapé, sucé, goûté, mâchouillé, savouré, avalé, il a mangé ! C'était génial. Une expérience fascinante et passionnante. Il s'est régala ! On a adoré, lui, son papa et moi, nos proches et tous ceux qui ont eu Léon à leur table. Aujourd'hui, on prend tous nos repas ensemble, et nous n'avons jamais aussi bien mangé, au sens sain et équilibré du terme. Léon mange (presque) tout et goûte volontiers les aliments qu'il ne connaît pas encore. En résumé, c'est un succès !

Alors ce livre, c'est la suite logique de mes premiers partages, c'est celui que j'aurais aimé avoir entre les mains quand on a commencé la DME à la maison. J'y ai mis toutes les réponses aux questions que je me suis posées en faisant la cuisine pour mon mini. L'idée était aussi de dédramatiser ce passage incontournable (mais parfois source de stress !) qu'est la diversification et de vulgariser la DME quand elle peut sembler trop compliquée au premier abord.

C'est promis, pas besoin de toque sur la tête ou du dernier robot qui-pèse-qui-cuit-qui-coupe-qui-parle, juste des basiques et quelques bonnes idées pour une alimentation riche et variée adaptée au bébé. Vous découvrirez une cuisine facile et accessible, l'objectif

n'étant pas d'impressionner qui que ce soit, mais simplement de préparer de bonnes choses que votre bébé puisse attraper et soit capable de manger.

COMMENT S'Y PRENDRE ?

Dans un premier temps, l'idée est de proposer des aliments tels quels, simplement taillés et/ou cuits, afin de lui faire découvrir des goûts et des textures bruts. Les premières recettes DME ont donc pour but de transformer les aliments dont le format ou la texture initiale n'est pas sécuritaire pour bébé (lentilles, épinards, fruits à coque...) et de leur donner une forme adaptée (galettes, muffins, bâtonnets... fondants). Ensuite, les préparations se multiplient, on y ajoute plus d'ingrédients, on cuisine pour marier les saveurs, les textures... et se rapprocher petit à petit des recettes destinées à toute la famille !

Pour tenter de balayer la liste (non exhaustive) de toutes les possibilités d'aliments et de formats qu'offre la DME, vous trouverez dans ce livre 50 assiettes variées. Dans chaque assiette, un élément « cuisiné » avec sa recette détaillée, accompagné d'un ou deux éléments plus simples, plus bruts, dont la préparation tient en quelques lignes.

Le salé et le sucré sont mélangés et proposés indifféremment à n'importe quel moment de la journée, bébé n'ayant que faire des conventions ! Les assiettes ne sont pas strictement destinées au petit-déjeuner, au déjeuner, au goûter ou au dîner. Le moment pour manger, c'est celui où votre bébé a faim, où il est suffisamment en forme et où vous disposez d'assez de temps à accorder à ce repas.

La composition de chaque assiette est pensée selon deux grands principes :

- Elle est adaptée aux besoins de bébé, lui fournit les apports nutritionnels adéquats et respecte les quelques règles suivantes : pas de sel ni de sucre ajouté, pas d'aliments à risque d'infection (œufs, viandes, poissons et fruits de mer crus, produits laitiers non pasteurisés), un apport en fer suffisant et pas de miel avant 1 an.
- Elle est adaptée à ses capacités, présente des formats et des textures qu'il est capable de gérer, qui correspondent à ses habiletés de préhension et de mastication. Ces compétences évolueront au fur et à mesure qu'il va s'entraîner et progresser, c'est pourquoi les assiettes sont classées en 3 chapitres : débutant, intermédiaire, expert. Chaque bébé avançant à son propre rythme, on parlera ici de niveaux de compétences plutôt que de tranche d'âge. Vous trouverez en page 9 des indications précises sur les capacités attendues et sur la façon d'adapter les aliments en fonction. Observez votre bébé et proposez-lui des textures et formats appropriés, bien sûr pour une question de sécurité, mais aussi pour ne pas le mettre en situation d'échec ou le frustrer si c'est trop difficile, pour ne pas l'ennuyer si c'est trop simple. Enfin, évidemment, comme avec n'importe quelle méthode de diversification, proscrivez les aliments à risque.

Les quantités présentées dans les assiettes ne doivent pas être une indication source de stress. Comme chez les adultes, il y a des bébés moineaux et des bébés gloutons ! Au tout début, bébé découvre, il écrase, mâchouille, recrache, il ne mange qu'une petite partie de la nourriture présentée, c'est normal. N'hésitez pas à réduire les quantités présentées si bébé est hésitant,

une assiette trop garnie peut être décourageante. N’hésitez pas non plus à resservir votre bébé s’il semble en redemander. C’est aussi ça l’idée de la DME : bébé gère les quantités. En cas d’inquiétude, tournez-vous vers un professionnel formé.

Au début, vous serez certainement confrontés au réflexe nauséeux. Ce mécanisme naturel impressionnant permet au bébé de ramener à l’avant de sa bouche un morceau trop gros, trop dur, trop collant ou qui est allé trop loin. C’est notamment pour cela que lors des repas, il est important d’installer bébé dans une chaise haute, en respectant l’axe dos-tête bien droit. J’en profite pour vous rappeler qu’il s’agit ici d’un livre de recettes, qui ne contient donc pas l’ensemble des clés à connaître avant de se lancer dans l’aventure. Je vous encourage donc vivement à vous informer en amont sur la théorie¹.

Comme je connais l’incertitude des débuts, la peur de mal faire et le souci du détail qui va avec, j’ai tenté de ne rien laisser au hasard en apportant à chaque recette des indications pratiques tirées de mon expérience.

Le nombre de portions obtenues, les allergènes présents, le type de farine utilisée, l’équivalence de poids cru/cuit du poulet (au cas où vous auriez un reste au frigo), le temps de cuisson du quinoa, la taille du bâtonnet de carotte...

L’idée est que vous soyez ensuite suffisamment sûrs de vous pour vous affranchir de ces précisions, remplacer des ingrédients et mixer les recettes pour des possibilités d’assiettes infinies ! Adaptez le menu en fonction des saisons, du contenu des placards, des goûts/allergies de votre bébé, des suggestions de variations proposées pour certaines recettes... Rien n’est figé !

Plus que tout, avec ce livre je veux simplifier, rassurer, je veux dire à quel point tout le monde peut le faire et, surtout, à quel point c’est cool ! Ce livre, c’est l’envie d’aider ceux qui se lancent à vivre simplement l’aventure DME, l’envie de crier au monde entier à quel point c’est génial, allez-y, foncez !



1. Si vous débutez, *L’atelier DME* (First, 2021) de Lucie Darjo répondra à vos questions !

LES ASSIETTES SONT PRÉSENTÉES PAR NIVEAU :



PRÉHENSION :

Bébé attrape les aliments « grossièrement » avec son poing, les saisit entre ses phalanges et sa paume, mange ce qui dépasse de sa main ou pousse les aliments dans sa bouche avec la paume

MASTICATION :

Bébé fait des mouvements de mâchoire verticaux, écrase avec ses gencives avant, ramollit les aliments en salivant, les écrase au palais avec sa langue. Il ramène vers l’avant ceux qu’il ne peut pas avaler grâce au réflexe nauséeux, puis continue à les mastiquer ou les recrache.

MORCEAUX :

Formats assez longs pour dépasser du poing de bébé, et au moins larges comme votre pouce. Les textures sont fondantes et s’écrasent facilement entre votre langue et votre palais.



PRÉHENSION :

Bébé saisit les aliments avec 3, 4 ou 5 doigts selon leur forme et vise sa bouche avec assurance.

MASTICATION :

Bébé mobilise sa langue pour balayer sa bouche, il peut donc utiliser ses gencives latérales pour mastiquer et déloger les petits morceaux dans ses joues.

MORCEAUX :

Formats plus variés : rondelles, cubes, boulettes... Ils sont toujours assez gros (au moins 2-3 cm de large). Les textures sont tendres, elles peuvent être écrasées entre vos doigts et coupées à la fourchette.



PRÉHENSION :

Bébé utilise sa pince, il est capable de saisir les aliments entre son pouce et son index, il peut maintenant attraper tous types de formats, même les plus petits.

MASTICATION :

Bébé croque, suce, mâche aisément pour détacher et ramollir les aliments. L’apparition des molaires viendra plus tard compléter ses compétences.

MORCEAUX :

Formats de toutes tailles et textures variées, à l’exception de certains à risque : petits et ronds (raisin entier, olive entière, tomate cerise entière, rondelles de saucisse...), durs (carotte crue, pomme crue, fruits à coque entiers...), collants au palais (salade, pelure de certains fruits/légumes, mie de pain non grillée, purée d’oléagineux...).

LES ALLERGÈNES

Les allergènes sont mis en évidence dans les recettes, par une pastille et par un astérisque dans la liste des ingrédients, afin que vous ne passiez pas à côté si votre bébé est allergique ; mais aussi pour vous permettre de trouver une recette appropriée quand vous chercherez comment les proposer à votre bébé. Sauf terrain particulier, il ne faut pas les bannir mais, au contraire, les introduire dans la fenêtre favorable des 6 à 9 mois.

Il existe 14 allergènes prioritaires : arachides, céleri, crustacés, fruits à coque, gluten, lupin, mollusques, moutarde, œuf, poissons, protéines de lait de vache, sésame, soja, sulfites. Chaque crustacé, fruit à coque, mollusque et poisson est un allergène différent, bébé peut être allergique aux amandes sans être allergique aux noix. On ajoute à cette liste les allergies familiales s’il y en a.

On recommande d’introduire chaque allergène de façon isolée. On expose bébé à l’allergène 3 fois sur 3 jours consécutifs, accompagné d’aliments connus et tolérés, puis on continue de proposer uniquement des aliments connus et tolérés pendant 2 jours supplémentaires. Si on observe une réaction allergique, on saura immédiatement que cet allergène est en cause. S’il n’y a aucune réaction au terme de ces 5 jours, il est considéré comme toléré et on peut le proposer à bébé comme n’importe quel autre aliment sans précaution particulière. Bref, on n’en parle plus !

En fin d’ouvrage, vous trouverez un index des aliments et un index des allergènes pour cibler les bonnes assiettes !

Chaque recette est légendée de la manière suivante :

Zz

Repos



Cuisson



Congelable



Conservation





MISSION DÉCOU « VERTE »

GALETTES DE BROCOLI

🕒 20 min ✨ 📅 3 j. au réfrigérateur

Pour 8 galettes :

4 grosses fleurettes de brocoli (env. 60 g cru)
1 œuf*

20 g de flocons d'avoine* en poudre
1 càs d'huile d'olive pour la cuisson

Prélever les fleurettes de brocoli, les rincer puis les cuire 10-15 min à la vapeur. Battre l'œuf dans un bol. Écraser les fleurettes de brocoli en purée à la fourchette. Ajouter à l'œuf battu et bien mélanger. Ajouter les flocons d'avoine et mélanger à nouveau.

Dans une poêle chaude et huilée, former des galettes allongées d'environ 8 cm et faire cuire à feu moyen 3-4 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

*Pour varier : Brocolis > Chou-fleur, haricots verts, carottes...
Flocons d'avoine en poudre > Farine au choix*

KIWI

1 kiwi

Choisir un fruit bien mûr, fondant.

Éplucher, trancher en larges rondelles d'environ 1,5 cm d'épaisseur.

Percer le centre pour supprimer la partie blanche et faciliter la prise en main.

COURGETTE

🕒 10-15 min - 1 courgette

Conserver la peau pour une meilleure tenue à la cuisson et lors de la prise en main.

Couper des bâtonnets de 2 cm de large et au moins 6 cm de long. Trancher la partie intérieure pour supprimer les pépins.

Cuire 10-15 min à la vapeur, jusqu'à ce que la courgette soit fondante.



BON À SAVOIR :
LA VITAMINE C DU KIWI PERMET D'OPTIMISER
L'ABSORPTION DU FER DU BROCOLI !



DANS MON BENTO

CROQUETTES DE MACÉDOINE

🕒 25 min
📅 5 j. au réfrigérateur

Pour 15 croquettes :

250 g de macédoine de légumes
50 g de riz complet (env. 125 g cuit)
2 grosses pommes de terre (env. 300 g)
25 g de farine de blé*
1 càc de paprika
3 càs d'huile d'olive

Éplucher et couper les pommes de terre en cubes, cuire 15 min à la vapeur. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire le riz 12 min.

Dans un saladier, réduire les pommes de terre en purée à l'aide d'une fourchette. Ajouter le riz cuit, la macédoine, le paprika et mélanger. Incorporer la farine et mélanger à nouveau.

À la main, modeler la préparation pour former des croquettes de 6-7 cm de long.

Dans une poêle chaude et huilée, faire dorer les croquettes à feu vif pendant 8-10 min, en remuant régulièrement.

CREVETTES

3 ou 4 crevettes* cuites

Retirer la tête, la queue, les pattes et la coque des crevettes.

Présenter entières, ou couper en deux dans le sens de la longueur si elles sont très grosses.



DÉS DE KAKI

1 kaki

Choisir un kaki bien mûr, fondant.

Peler et détailler en dés de 2 cm environ.





DE RENNES À PLOUGASTEL

Allergènes

ŒUF +
FRUIT À
COQUE

Préparation

1h20

GALETTES SARRASIN

Zzz 1 h 🍳 15 min 📱 1 j. au réfrigérateur sans garniture

Pour 12 galettes :

200 g de farine de sarrasin

50 cl d'eau froide

1 œuf*

1 poire

De la purée de noisette*

De l'huile végétale neutre

Pour varier :

Garniture > Poireau/camembert,
jambon/chèvre, purées,
tartines salées,
compotes de fruits...

Dans un saladier, verser l'eau sur la farine tout en mélangeant au fouet.

Ajouter un œuf et mélanger à nouveau pour incorporer.

Couvrir et laisser reposer la pâte 1 h minimum au réfrigérateur.

Peler la poire, enlever le cœur et les pépins, puis la couper en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur. Les poêler 5-10 min pour ramollir et réserver.

Graisser une poêle et cuire les galettes 2-3 min de chaque côté à feu moyen. Graisser à nouveau toutes les 2-3 galettes.

Tartiner finement une galette de purée de noisette. Répartir les tranches de poire cuites sur la purée de noisette, écraser rapidement à la fourchette. Rouler la galette puis la couper en rondelles au moment de servir.



FRAISES ÉMINCÉES

3 ou 4 fraises

Choisir de grosses fraises bien mûres.

Retirer la queue et émincer dans la longueur.

