

Nourrir mon BÉBÉ



En offrant de savoureuses purées maison

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
LES PURÉES MAISON	2
LA PRÉPARATION DES PURÉES	2
LA CONGÉLATION DES PURÉES	3
LES LÉGUMES	
LA PURÉE DE COURGE	4
LA PURÉE DE COURGETTE	5
LA PURÉE DE POIS VERTS	6
LA PURÉE D'HARICOTS VERTS OU JAUNES	7
LA PURÉE DE CAROTTES	8
LA PURÉE DE PATATE SUCRÉE	9
LA PURÉE DE BROCOLI	10
LA PURÉE DE CHOU-FLEUR	11
LA PURÉE D'ASPERGES	12
LA PURÉE DE MAÏS	13
LES FRUITS	
LA PURÉE DE POMMES	14
LA PURÉE DE PÊCHES OU NECTARINES	15
LA PURÉE DE POIRES	16
LA PURÉE DE PRUNES	17
LA PURÉE DE PRUNEAUX SÉCHÉS	18
LA PURÉE DE FRUITS EN CONSERVE	19
LES VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS	
LA PURÉE DE POULET	20
LA PURÉE DE DINDE	21
LA PURÉE DE VEAU	22
LA PURÉE DE BŒUF	23
LA PURÉE DE PORC	24
LA PURÉE DE FOIE	25
LA PURÉE DE POISSON	26
AUTRES PURÉES	
LA PURÉE DE LÉGUMINEUSES	27
LA PURÉE DE TOFU	28
NOTES	29

INTRODUCTION

Nourrir mon bébé... geste si simple, mais pourtant si important!

Voici maintenant venu le temps de diversifier l'alimentation de votre tout-petit. Vers six mois, son système digestif est assez mature pour recevoir certains aliments solides et bien les assimiler. Sa croissance se poursuit et ses besoins énergétiques augmentent mais surtout, c'est à cet âge que bébé est particulièrement enthousiaste face à tout ce qui est nouveau.

Pour commencer, votre tout-petit appréciera les purées lisses composées d'aliments à saveur douce. Ce livret regorge de recettes de purées simples à préparer, nutritives et savoureuses.

Consulter le calendrier d'introduction des aliments solides « Nourrir mon bébé; de la naissance à un an » ou le livre « Mieux vivre avec notre enfant » qui vous renseignera sur la variété des aliments que vous pouvez offrir à bébé durant sa première année de vie.

Un enfant bien nourri profite pleinement de la vie!

Les purées maison

La préparation maison des purées pour tout-petits exige plus de temps que le simple achat de produits commerciaux; mais elles présentent de multiples avantages.



- Elles ont une excellente valeur nutritive.
- Elles offrent un choix plus varié.
- Elles sont plus fraîches et ont plus de goût.
- Elles ne contiennent que des aliments que vous avez choisis.
- Elles offrent à bébé la possibilité de connaître le vrai goût des aliments.
- Elles coûtent moins chers.
- Elles occasionnent moins de gaspillage car elles permettent d'ajuster le portionnement selon l'appétit de bébé.

LA PRÉPARATION DES PURÉES

Généralités

- Toujours se laver les mains avant de toucher aux aliments et entre chaque changement d'aliment.
- Laver minutieusement les aliments.
- Utiliser des ustensiles et des surfaces de travail propres.

Pour préserver au maximum certaines vitamines et certains minéraux des légumes et des fruits :

- Choisir les légumes et les fruits le plus frais possible.
- Les légumes et les fruits congelés ne doivent renfermer ni sel, ni sucre, ni sauce, ni assaisonnements. La viande doit être maigre.
- Éviter d'acheter les légumes, la viande ou le poisson en conserve s'ils sont salés. Les fruits en conserve peuvent être utilisés s'ils sont présentés dans du jus de fruit sans sucre ajouté.
- Éviter le trempage avant la cuisson.
- Cuire les fruits et les légumes entiers ou les couper en gros morceaux. Cependant, les bananes et les ananas mûrs n'ont pas besoin de cuisson avant la mise en purée.
- Utiliser une petite quantité d'eau bouillante et éviter de surchauffer l'aliment.
- Privilégier les modes de cuisson suivants : dans peu d'eau; à la vapeur (marguerite) ou au micro-ondes.

Bébé n'a pas besoin qu'on ajoute du sucre, du sel, du poivre ou des épices dans ses aliments. Il faut se rappeler qu'à cette étape, il doit apprendre à connaître le vrai goût de ceux-ci.

Ustensiles nécessaires : Tasse à mesurer
Tamis
Bac à glaçons

Mélangeur ou robot culinaire
Casserole ou plat en pyrex
Sacs à congélation

La congélation des purées



- Verser la purée encore tiède dans un bac à glaçons individuels et couvrir celui-ci d'un papier ciré ou cellophane ou répartir la purée par cuillère à table sur une tôle couverte de papier ciré et faites congeler
- Refroidir au réfrigérateur.
- Mettre la purée dans la partie la plus froide du congélateur jusqu'au lendemain (8-12 heures).
- Retirer le bac du congélateur et vider rapidement les cubes de purée de préférence dans un sac à congélation. Faire le vide d'air.
- Incrire sur le sac le nom de l'aliment et la date limite de conservation (à l'aide du tableau ci-dessous).

Purées (maison ou commerciales)	Temps de conservation au réfrigérateur	Temps de conservation au congélateur
Légumes et fruits	2 – 3 jours	6 – 8 mois
Viandes, volailles, poissons et œufs	1 à 2 jours	1 – 2 mois
Mélange de viandes et de légumes	1 – 2 jours	1 – 2 mois
Purées préparées avec du lait ou une préparation lactée pour nourrisson	1 – 2 jours	1 – 2 mois

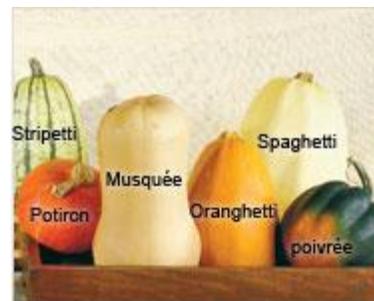
Remarque : ne pas remettre au congélateur une purée qui a été décongelée.

Le service des purées

- Préférer la décongélation au réfrigérateur plutôt qu'à la température de la pièce afin de limiter la contamination bactérienne.
- Faire chauffer la quantité de purée congelée dont vous avez besoin à feu doux sur la cuisinière, au four à micro-ondes ou en plongeant le contenant dans l'eau bouillante.
- Toujours vérifier la température sur le dos de la main ou le poignet avant de servir la purée à bébé.

Prudence!!! L'utilisation du four à micro-ondes peut entraîner de graves brûlures au bébé. Avant de servir, bien mélanger la purée et laisser reposer au moins 30 secondes. Pour plus de sécurité, vérifier la température de la purée sur le dos de la main ou le poignet. Aviser aussi la gardienne qui doit nourrir bébé!!

Purée de courge



- Utiliser des courges fraîches de préférence.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.
- Purée plus économique d'août à novembre.

Ingrédients

1 courge d'environ 1 kg (2 livres), musquée ou poivrée ou spaghetti ou golden ou potiron

125 ml (1/2 tasse) d'eau

Préparation et cuisson

- Laver et couper la courge en deux. Enlever les graines et les filaments.
- Déposer dans un plat de pyrex, la partie coupée vers le bas avec 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- Cuire au micro-ondes environ 14 minutes à intensité maximale ou jusqu'à tendreté.
- Détacher la pulpe de la pelure et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

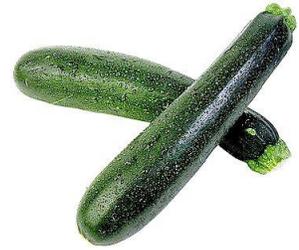
<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée la courge en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, environ 80 ml (1/3 tasse) pour obtenir la texture désirée.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié de la courge en ajoutant progressivement 45 ml (3 c. à table) du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter avec le reste de la courge.</p>

Rendement : 560 ml (2 1/4 tasses) ou 18 cubes

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de courgettes

(zucchini)



- Utiliser des courgettes fraîches de préférence.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.
- Si la purée obtenue est trop liquide, l'épaissir avec des céréales pour bébé ou encore avec une autre purée de légumes que bébé connaît.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez faire des mélanges (ex : courgettes et carottes).
- Purée plus économique en juillet et août.

Ingrédients

3 courgettes moyennes, environ 450 g (1 livre)

Eau

Préparation et cuisson

- Laver, peler et couper en rondelles.
- Cuire dans très peu d'eau bouillante environ 5 minutes ou dans une marguerite environ 12 minutes, jusqu'à tendreté.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les courgettes sans ajouter du liquide de cuisson.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié des courgettes sans ajouter du liquide de cuisson. Répéter l'opération avec le reste des courgettes.</p>

Rendement : 250 ml (1 tasse) ou 8 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de pois verts



- Utiliser des pois verts frais ou surgelés. Éviter les pois en conserve car ils contiennent du sel.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez faire des mélanges (ex : pois et carottes).

Ingrédients

350 g (12 onces) de pois verts frais ou surgelés
Eau

Préparation et cuisson

- Pour les pois frais, cuire dans peu d'eau bouillante jusqu'à tendreté ou dans une marguerite environ 15 minutes.
- Pour les pois surgelés, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- Égoutter les pois verts et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les pois verts en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit environ 80 ml (1/3 de tasse) pour obtenir la texture désirée.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié des pois verts en ajoutant progressivement environ 45 ml (3 c. à table) du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste des pois verts.</p>

Rendement : 375 ml (1 ½ tasse) ou 12 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de haricots verts ou jaunes



- Utiliser des haricots frais ou surgelés. Éviter les haricots en conserve car ils contiennent du sel.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez faire des mélanges (ex : haricots jaunes et carottes).
- Purée plus économique en juillet, août et septembre.

Ingrédients

450 g (1 livre) de haricots frais ou surgelés

Eau

Préparation et cuisson

- Si vous utilisez des haricots frais, les laver, enlever les bouts puis couper en trois.
- Cuire dans environ 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante environ 10 à 15 minutes ou dans une marguerite 15 à 20 minutes, jusqu'à tendreté.
- Pour les haricots surgelés, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- Égoutter les haricots et conserver le liquide de cuisson.

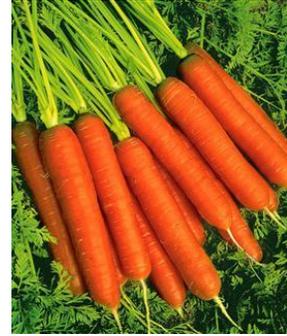
Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les haricots en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit environ 200 ml (3/4 de tasse) pour obtenir la texture désirée.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié des haricots en ajoutant un peu plus de 80 ml (1/3 de tasse) du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste des haricots.</p>

Rendement : 575 ml (2 1/3 tasses) ou 19 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de carottes



- Utiliser des carottes fraîches de préférence.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.
- Éviter d'utiliser l'eau de cuisson pour la mise en purée à cause de son contenu en nitrate.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez faire des mélanges (ex : pois et carottes).

Ingrédients

1 kg (2 livres) carottes
Eau

Préparation et cuisson

- Peler et laver les carottes.
- Couper en morceaux de 2.5 cm (1 pouce).
- Déposer dans une casserole avec assez d'eau pour couvrir.
- Amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Égoutter les carottes et jeter l'eau de cuisson.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les carottes en ajoutant progressivement de l'eau fraîche, soit environ 80 ml (1/3 de tasse) pour obtenir la texture désirée.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié des carottes en ajoutant progressivement environ 45 ml (3 c. à table) d'eau fraîche pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste des carottes.</p>

Rendement : 750 ml (3 tasses) ou 25 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de patate sucrée (douce)



- Utiliser des patates sucrées fraîches.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.

Ingrédients

3 patates sucrées moyennes (700 g ou 1 ½ livre environ)
Eau

Préparation et cuisson

- Peler et laver les patates.
- Couper en morceaux de 1 cm (1/2 pouce).
- Déposer dans une casserole avec 500 ml (2 tasses) d'eau.
- Amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 30 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Égoutter les patates sucrées et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les patates sucrées en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit environ 175 ml (3/4 de tasse) pour obtenir la texture désirée.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié des patates sucrées en ajoutant progressivement environ 80 ml (1/3 tasse) du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste des patates sucrées.</p>

Rendement : 900 ml (3 2/3 tasses) ou 30 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de brocoli



- Utiliser du brocoli frais ou surgelé.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez lui offrir des mélanges (ex : brocoli et chou-fleur, brocoli et carottes).
- Purée plus économique de juillet à octobre.

Ingrédients

1 pied de brocoli frais, environ 450 g (1 livre) ou 1 litre (4 tasses) de brocoli surgelé
Eau

Préparation et cuisson

- Utiliser seulement les fleurons.
- Pour les brocolis frais, laver et cuire dans peu d'eau bouillante environ 10 minutes ou dans une marguerite environ 15 minutes, jusqu'à tendreté.
- Pour les brocolis surgelés, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- Après cuisson, égoutter le brocoli et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée le brocoli en ajoutant progressivement du liquide de cuisson, soit environ 80 ml (1/3 tasse) pour obtenir la texture désirée.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié du brocoli en ajoutant progressivement environ 45 ml (3 c. à table) du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste du brocoli.</p>

Rendement : 300 ml (1 ¼ tasses) ou 10 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de chou-fleur



- Utiliser du chou-fleur frais ou surgelé.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de légumes, vous pouvez lui faire des mélanges (ex : chou-fleur et brocoli, chou-fleur et carottes).
- Purée plus économique de juillet à octobre.

Ingrédients

1 chou-fleur moyen ou environ 1 litre (4 tasses) de bouquets frais ou surgelés

Eau

Préparation et cuisson

- Pour le chou-fleur frais, laver et cuire dans 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante environ 10 minutes ou dans une marguerite de 15 à 20 minutes, jusqu'à tendreté.
- Pour les choux-fleurs surgelés, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- Après cuisson, égoutter le chou-fleur et conserver l'eau de cuisson.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les choux-fleurs en ajoutant progressivement 250 ml (1 tasse) du liquide de cuisson ou de préparation lactée pour nourrisson, afin d'obtenir la texture désirée.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié du chou-fleur en ajoutant progressivement 125 ml (1/2 tasse) du liquide de cuisson ou de préparation lactée pour nourrisson, afin d'obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste du chou-fleur.</p>

Rendement : 700 ml (2 $\frac{3}{4}$ tasses) ou 23 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée d'asperges



- Utiliser des asperges fraîches ou surgelées. Éviter les asperges en conserve car elles contiennent du sel.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.
- Purée plus économique en mai et juin.

Ingrédients

450 g (1 livre) d'asperges fraîches ou surgelées

Eau

Préparation et cuisson

- Si vous utilisez des asperges fraîches, laver et enlever les bouts coriaces.
- Couper en morceaux de 5 cm (2 pouces).
- Cuire dans peu d'eau bouillante ou dans une marguerite 5 à 10 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Pour les asperges surgelées, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- Égoutter les asperges et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les asperges en ajoutant progressivement du liquide de cuisson soit environ 30 ml (2 c. à table) pour obtenir la texture désirée.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié des asperges en ajoutant progressivement environ 15 ml (1 c. à table) du liquide de cuisson pour d'obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste des asperges.</p>

Rendement : 375 ml (1 ½ tasse) ou 12 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de maïs



- Utiliser du maïs surgelé. Éviter le maïs en conserve car il contient du sel.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni assaisonnements.
- La purée de maïs est granuleuse et peut ne pas être appréciée par certains bébés. La version en pot pour bébé est alors indiquée.

Ingrédients

350 g (3/4 livre) maïs surgelé

Eau

Préparation et cuisson

- Pour le maïs surgelé, suivre les directives de cuisson indiquées sur le sac.
- Égoutter le maïs et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée le maïs en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 60 ml (1/4 tasse).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié du maïs en ajoutant progressivement 30 ml (2 c. à table) du liquide de cuisson pour obtenir la texture demandée. Répéter avec le reste du maïs.</p>

Rendement : 325 ml (1 1/3 tasse) ou 11 cubes

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de pommes



- Ne pas ajouter de sucre à la purée.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez lui offrir des mélanges (ex. : pommes et poires, prunes et pommes).

Ingrédients

1.5 kg (3 livres) de pommes (environ 10 pommes)

125 ml (1/2 tasse) d'eau

Préparation et cuisson

- Laver, peler et retirer le cœur des pommes.
- Trancher les pommes.
- Déposer les pommes dans une casserole avec 125 ml (1/2 tasse) d'eau.
- Amener à ébullition. Réduire la température et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les pommes (aucun liquide de cuisson n'est requis). Tamiser la purée si nécessaire.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée mais en prenant soin d'utiliser de petites quantités de pommes à la fois (aucun liquide de cuisson n'est requis). Tamiser la purée si nécessaire.</p>

Rendement : 500 ml (2 tasses) ou 16 cubes

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de pêches ou de nectarines fraîches



- Ne pas ajouter de sucre à la purée.

Ingrédients

10 pêches ou nectarines mûres

30 ml (2 c. à table) de jus de pommes non sucré

125 ml (1/2 tasse) d'eau

Préparation et cuisson

- Laver, peler, dénoyauter et trancher les fruits.
- Les déposer dans une casserole avec 125 ml (1/2 tasse) d'eau et 30 ml (2 c. à table) de jus de pommes.
- Amener à ébullition. Réduire la température et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire les fruits en purée (aucun liquide de cuisson n'est requis).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée mais en prenant soin d'utiliser de petites quantités de fruits à la fois (aucun liquide de cuisson n'est requis).</p>

Rendement : 500 ml (2 tasses) ou 16 cubes

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de poires fraîches



- Ne pas ajouter de sucre à la purée.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez faire des mélanges (ex. : poires et pommes, poires et prunes).

Ingrédients

10 poires mûres
175 ml (3/4 tasse) d'eau

Préparation et cuisson

- Laver, peler, et retirer le cœur des poires
- Trancher les poires.
- Déposer les poires dans une casserole avec 175 ml (3/4 tasse) d'eau
- Amener à ébullition. Réduire la température et laisser mijoter environ 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres.
- Égoutter les poires et conserver le liquide de cuisson.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les poires en y ajoutant progressivement du liquide pour obtenir la texture désirée, soit environ 60 ml (1/4 tasse) du liquide de cuisson.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié des poires en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 30 ml (2 c. à soupe). Répéter l'opération avec le reste des poires.</p>

Rendement : 500 ml à 750 ml (2 à 3 tasses) ou 16 à 25 cubes

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de prunes



- Ne pas ajouter de sucre à la purée.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez faire des mélanges (ex. : prunes et poires, prunes et pommes).

Ingrédients

10 prunes de grosseur moyenne bien mûres
175 ml (3/4 tasse) d'eau

Préparation et cuisson

- Laver, peler, dénoyauter.
- Trancher les prunes.
- Déposer les prunes dans une casserole avec 175 ml (3/4 tasse) d'eau
- Amener à ébullition. Réduire la température et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les prunes soient tendres.
- Après cuisson, égoutter les prunes et conserver l'eau de cuisson.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les prunes en ajoutant progressivement du liquide pour obtenir la texture désirée (tout le liquide de cuisson plus environ 60 ml (1/4 tasse) d'eau fraîche peuvent être requis selon la variété de prunes utilisées).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée mais en prenant soin d'utiliser de petites quantités de prunes et de liquide à la fois (tout le liquide de cuisson plus 60 ml (1/4 tasse) d'eau fraîche peuvent être requis) pour obtenir la texture désirée.</p>

Rendement : 375 ml cubes (1 ½ tasse) ou 12 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de pruneaux séchés



- Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez faire des mélanges (ex. : pruneaux et pommes, pruneaux et bananes, pruneaux et poires).

Ingrédients

375 g de pruneaux séchés et dénoyautés
500 ml (2 tasses) d'eau

Préparation et cuisson

- Dans une casserole, faire tremper les pruneaux dans 500 ml (2 tasses) d'eau chaude pendant 10 minutes.
- Ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau.
- Amener à ébullition. Réduire la température et faire mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pruneaux soient tendres.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les pruneaux en y ajoutant progressivement du liquide pour obtenir la texture désirée, soit environ 160 ml (2/3 tasse) du liquide de cuisson.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée la moitié des pruneaux en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 80 ml (1/3 tasse). Répéter l'opération avec le reste des pruneaux.</p>

Rendement : 500 ml (2 tasses) ou 16 cubes

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de fruits en conserve (pêches, poires, abricots, ananas)



- Acheter des fruits en conserve de préférence « dans leur propre jus » plutôt que « dans un sirop léger ou sucré », vérifier la liste des ingrédients.
- Quand bébé a goûté à différentes sortes de fruits, vous pouvez lui offrir des mélanges (ex. : poires et pêches, abricots et pêches, salade de fruits).

Ingrédients

796 ml (28 onces) de pêches, de poires, d'abricots ou d'ananas en conserve.

Préparation et cuisson

- Rincer les fruits à l'eau froide s'ils sont dans un sirop « léger » ou « sucré ».
- Égoutter.
- Aucune cuisson n'est nécessaire.

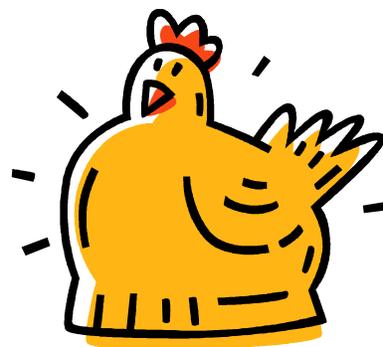
Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée les fruits (aucun liquide n'est requis).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée en prenant soin d'utiliser de petites quantités de fruits à la fois (aucun liquide n'est requis)</p>

Rendement : 500 ml (2 tasses) ou 16 cubes

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 6 à 8 mois

Purée de poulet



- Utiliser du poulet de préférence frais ou décongelé.
- Enlever la peau et le gras visible du poulet
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni épices ou autres assaisonnements salés.

Ingrédients

450 g (1 livre) de poitrines de poulet avec dos ou désossées

1 carotte pelée

1 branche de céleri

½ oignon en gros morceaux

375 ml (1 ½ tasse) d'eau

Préparation et cuisson

- Couper les légumes en gros morceaux.
- Enlever la peau du poulet.
- Dans une casserole, déposer le poulet, les légumes et l'eau.
- Couvrir et cuire sur la cuisinière environ 30 minutes à feu doux ou moyen jusqu'à ce que la chair soit blanche, sans être dure.
- Enlever les légumes.
- Égoutter le poulet et conserver le liquide de cuisson : en mettre de côté environ 375 ml (1 ½ tasse).
- Désosser le poulet avec précaution.

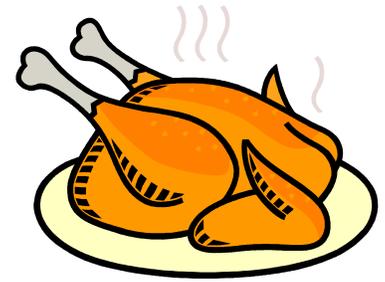
Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée le poulet en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 375 ml (1 ½ tasse)</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée une petite quantité de poulet et ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste du poulet. Au total, 375 ml (1 ½ tasse) de liquide pourrait être nécessaire.</p>

Rendement : 500 ml (2 tasses) ou 16 cubes

Conservation : au réfrigérateur 1 à 2 jours, au congélateur 1 à 2 mois

Purée de dinde



- Utiliser de la dinde décongelée ou de préférence de la dinde fraîche, enlever la peau.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni épices ou autres assaisonnements salés.

Ingrédients

1 kg (2 livres) de poitrines de dindon avec dos ou désossées.
1 carotte pelée
1 branche de céleri
½ oignon en gros morceaux
750 ml (3 tasses) d'eau

Préparation et cuisson

- Couper les légumes en gros morceaux.
- Enlever la peau de la dinde.
- Dans un plat allant au four ou une casserole pour la cuisson sur la cuisinière, déposer la dinde, les légumes et l'eau.
- Couvrir et cuire au four à (325° F) 160° C pendant 2 heures ou laisser mijoter 1 h 20 à feu doux.
- Enlever les légumes.
- Égoutter la dinde et conserver le liquide de cuisson : en mettre de côté environ 250 ml (1 tasse).
- Désosser et couper la dinde en gros morceaux.

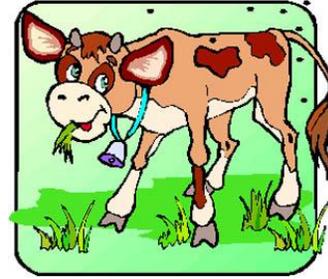
Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée la dinde en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 250 ml (1 tasse).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée une petite quantité de dinde en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste de la dinde. Au total, 250 ml (1 tasse) de liquide pourrait être nécessaire.</p>

Rendement : 500 ml (2 tasses) ou 16 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 1 à 2 jours, au congélateur 1 à 2 mois

Purée de veau



- Utiliser du veau décongelé ou de préférence du veau frais.
- Enlever le gras visible.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni épices ou autres assaisonnements salés.

Ingrédients

450 g (1 livre) de veau en cubes
1 carotte pelée
2 branches de céleri
¼ d'oignon en gros morceaux
500 ml (2 tasses) d'eau

Préparation et cuisson

- Couper les légumes en gros morceaux.
- Dans un plat allant au four ou dans une casserole pour cuisson sur la cuisinière, déposer le veau, les légumes et l'eau.
- Couvrir et cuire au four à (325° F) 160° C pendant 2 ¼ à 2 ½ heures ou sur la cuisinière à feu doux 1 h 20 ou plus.
- Enlever les légumes.
- Égoutter le veau et conserver le liquide de cuisson : en mettre de côté environ 375 ml (1 ½ tasse).

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée le veau en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 375 ml (1 ½ tasse).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée une petite quantité de veau en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste du veau. Au total, 375 ml (1 ½ tasse) de liquide pourrait être nécessaire.</p>

Rendement : 500 ml (2 tasses) ou 16 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 1 à 2 jours, au congélateur 1 à 2 mois

Purée de boeuf



- Utiliser du boeuf décongelé ou de préférence du boeuf frais.
- Enlever le gras visible.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni épices ou autres assaisonnements salés.

Ingrédients

450 g (1 livre) de bœuf (intérieur de ronde)
1 carotte pelée
2 branches de céleri
¼ d'oignon en gros morceaux
625 ml (2 ½ tasses) d'eau

Préparation et cuisson

- Couper les légumes en gros morceaux.
- Couper le bœuf en cubes d'environ 1 pouce.
- Dans un plat allant au four ou dans un chaudron pour faire la cuisson sur la cuisinière déposer le bœuf, les légumes et l'eau.
- Couvrir et cuire à (325° F) 160° C pendant 2 ¼ à 2 ½ heures ou sur la cuisinière à feu doux, faire mijoter 1 h 20.
- Enlever les légumes.
- Égoutter le bœuf et conserver le liquide de cuisson : en mettre de côté environ 375 ml (1 ½ tasse).

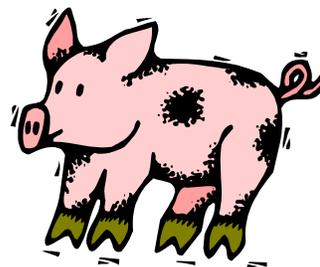
Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée le boeuf en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 375 ml (1 ½ tasse).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée une petite quantité de boeuf en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste du boeuf. Au total, 375 ml (1 ½ tasse) de liquide pourrait être nécessaire.</p>

Rendement : 500 ml (2 tasses) ou 16 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 1 à 2 jours, au congélateur 1 à 2 mois

Purée de porc



- Utiliser du porc décongelé ou de préférence du porc frais.
- Enlever le gras visible.
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni épices ou autres assaisonnements salés.

Ingrédients

450 g (1 livre) de porc (rôti ou cubes)
1 carotte pelée
2 branches de céleri
¼ d'oignon en gros morceaux
500 ml (2 tasses) d'eau

Préparation et cuisson

- Couper les légumes en gros morceaux.
- Couper le porc en cubes d'environ 1 pouce.
- Dans un plat allant au four ou dans une casserole pour cuisson sur la cuisinière, déposer le bœuf, les légumes et l'eau.
- Couvrir et cuire à (325° F) 160° C pendant 2 heures ou mijoter 1 h 20 sur la cuisinière à feu doux.
- Enlever les légumes.
- Égoutter le porc et conserver le liquide de cuisson : en mettre de côté environ 375 ml (1 ½ tasse).

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée le porc en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 375 ml (1 ½ tasse).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée une petite quantité de porc en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste du porc. Au total, 375 ml (1 ½ tasse) de liquide pourrait être nécessaire.</p>

Rendement : 500 ml (2 tasses) ou 16 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 1 à 2 jours, au congélateur 1 à 2 mois

Purée de foie



- Étant donné la teneur élevée en vitamine A du foie, limiter sa consommation à 1 fois par semaine.
- Utiliser du foie décongelé ou de préférence du foie frais.
- Ne pas utiliser de foie de gibier sauvage (chevreuil, orignal...)
- N'ajouter ni sel, ni poivre, ni épices ou autres assaisonnements salés.

Ingrédients

5 à 6 foies de poulet ou 150 g (1/3 livre) de foie de veau ou de porc
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet ou de légumes maison non salés.

Préparation et cuisson

- Couper les foies.
- Déposer le foie et le bouillon dans une grande poêle ou une casserole sur la cuisinière.
- Cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la couleur rosée ait disparu.
- Égoutter le foie.
- Conserver le liquide de cuisson : en mettre de côté environ 60 ml (1/4 tasse).

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée le foie en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée, soit environ 60 ml (1/4 tasse).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée une petite quantité de foie en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste du foie. Au total, 60 ml (1/4 tasse) de liquide pourrait être nécessaire.</p>

Rendement : 160 ml (2/3 tasse) ou 5 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 1 à 2 jours, au congélateur 1 à 2 mois

Purée de poisson



- Utiliser du poisson congelé ou de préférence du poisson frais.
- Ne pas utiliser de poisson en conserve car il est la plupart du temps très salé.
- Il existe du thon et du saumon en conserve sans sel, on peut l'utiliser à l'occasion.
- Éviter les poissons de pêche sportive ou de lacs pollués (ex. : brochet, doré, perchaude, truite grise, etc.)
- Choisir des filets d'aiglefin, de sole, de plie, de morue, de flétan, d'omble de fontaine, d'alose savoureuse ou de grand corégone, éperlan, saumon, poulamon.

Ingrédients

200 g (1/2 livre) de filets de poisson sans peau et désossés, si possible.
125 ml (1/2 tasse) de lait 3,25 % ou de préparation lactée pour nourrissons
¼ oignon en morceaux

Préparation et cuisson

- Déposer le poisson, le lait et l'oignon dans une grande poêle ou une casserole sur la cuisinière.
- Cuire à feu doux de 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.
- Enlever l'oignon.
- Égoutter le poisson.
- **Retirer avec minutie toutes les arêtes.**
- Conserver le liquide de cuisson : en mettre de côté environ 125 ml (1/2 tasse).

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Réduire en purée le poisson en ajoutant progressivement du liquide de cuisson ou du lait 3.25 % ou préparation lactée pour nourrisson) pour obtenir la texture désirée, soit environ 125 ml (1/2 tasse).</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Réduire en purée une petite quantité de foie en ajoutant progressivement du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Répéter l'opération avec le reste du poisson. Au total, 60 ml (1/4 tasse) de liquide pourrait être nécessaire.</p>

Rendement : 300 ml (1 1/3 tasse) ou 10 cubes.

Conservation : au réfrigérateur 1 à 2 jours, au congélateur 1 à 2 mois

Purée de légumineuses



Les légumineuses sont faciles à digérer, mais elles peuvent donner des gaz. Faites quelques essais avec de petites quantités, avant d'en offrir tout un plat.

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de lentilles ou de pois cassés ou
250 ml (1 tasse) de haricots rouges ou blancs, préalablement trempés
eau

Préparation et cuisson

- Dans une casserole, recouvrir les légumineuses d'une bonne quantité d'eau et les faire cuire environ une heure. Lorsque les légumineuses sont très tendres et qu'elles s'écrasent à la fourchette, les retirer du feu, les laisser refroidir quelques minutes, puis les égoutter.

Mise en purée

<p>Avec le robot culinaire</p> 	<p>Verser la moitié des légumineuses cuites dans le robot culinaire avec environ 500 ml (2 tasses) d'eau fraîche. Réduire le tout en purée. Recommencer l'opération avec le reste des légumineuses et de l'eau. Verser la purée dans des bacs à glaçons.</p>
<p>Avec le mélangeur</p> 	<p>Verser la moitié des légumineuses cuites dans le mélangeur avec environ 500 ml (2 tasses) d'eau fraîche. Réduire le tout en purée. Recommencer l'opération avec le reste des légumineuses et de l'eau. Verser la purée dans des bacs à glaçons.</p>

Rendement : 500 ml à 750 ml (2 à 3 tasses) ou 16 à 24 cubes

Conservation : au réfrigérateur 2 à 3 jours, au congélateur 2 à 3 mois

Truc rapide :

Vous pouvez utiliser les légumineuses en conserve, bien rincer, les réduire en purée ou les écraser à la fourchette.

Purée de tofu



C'est la plus simple de toutes les purées, puisque le tofu ne requiert aucune préparation ni cuisson! Le tofu fait le bonheur des enfants à cause de sa saveur douce et de sa texture si facile à avaler. Vous pouvez graduellement mélanger le tofu écrasé avec une purée de légumes ou même de fruits.

Ingrédients

30 à 60 g (1 à 2 oz) de tofu soyeux (Sunrise ou Mori-Nu), si vous pouvez vous le procurer, parce que la texture est plus veloutée et la saveur, plus douce.

Préparation et cuisson

- Écraser le morceau de tofu dans un plat et servir.

Rendement : un repas

Conservation : se mange à mesure (le tofu dont le contenant est ouvert se conserve dans l'eau, au frigo, pendant 7 à 10 jours)

Réalisé par les diététistes

Marie-Josée Audet Sophie Gagnon	CLSC Suzor-Coté
Lucie Fortier Mario Fortier	CLSC-CHSLD de l'Érable
Sylvie Renaud	CLSC Drummond
Nathalie Ratté	Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Centre de santé et de services sociaux
de Montmagny-L'Islet



Pour information, contacter :

Mélanie Fournier, nutritionniste
CLSC de Montmagny (418) 248-1572 Poste 6063
CLSC de Saint-Fabien (418) 249-2511 Poste 6766

Gabrielle Vaillancourt, nutritionniste
CLSC de Saint-Jean-Port-Joli (418) 598-3355 Poste 6359
CLSC de Saint-Pamphile (418) 356-3393 Poste 6540

Mise en page et conception graphique

Nicole Lemay, nutritionniste, CSSS Montmagny L'Islet
Julie Boucher, agente administrative, CSSS Montmagny L'Islet

Ouvrages consultés

DORÉ, Nicole et LE HÉNAFF, Danielle. Mieux vivre avec son enfant, MSSS, RRSSS de Québec. Édition 2000.

LAMBERT-LAGACÉ, Louise. Comment nourrir son enfant, du lait maternel au repas complet. Les Éditions de l'Homme, 1996.