



## **Bébé mange presque comme les grands**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**


[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Bébé mange presque comme les grands

*Julie Schwob*

**Bébé mange presque comme les grands** Julie Schwob

 [Télécharger Bébé mange presque comme les grands ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bébé mange presque comme les grands ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Bébé mange presque comme les grands** Julie Schwob

---

80 pages

Extrait

Bébé mange (presque) comme les grands... mais quelle idée ! ?

L'idée de ce livre m'est venue lors d'un repas de famille. Nous étions quinze à table, grands-parents, parents, cousins, cousines, enfants nouveau-nés ou déjà grands... Je me suis vite rendu compte que pour un repas pris en commun, personne ne mangeait réellement la même chose.

Chaque maman avait consciencieusement préparé le petit pot maison pour son dernier-né, le petit plat du plus grand... Bref, plusieurs d'entre nous ont passé un temps infini dans la cuisine pour satisfaire les besoins et les désirs gourmands des plus jeunes. Au quotidien, cela nous arrive aussi... Nous prévoyons souvent trois repas différents pour trois âges. Et comme nous manquons parfois (souvent ?) de temps, les petits finissent par manger du jambon-purée un peu trop souvent et les parents grignotent à la va-vite ! Je vous propose ici une nouvelle façon de préparer les repas de famille, sans stress ni multiplications de recettes. À partir du plat des parents (qui conviendra aussi aux ados) se déclinent des recettes adaptées aux petits, dans le respect des recommandations des pédiatres et tout en développant les papilles des enfants ! Tout se cuisine à partir d'une même liste d'ingrédients, seules les quantités s'ajustent en fonction de la composition de la famille.

Quatre semaines de recettes savoureuses pour papa, maman et les petits !

Vous découvrirez dans les pages qui suivent 30 recettes gourmandes, soit un mois d'idées de repas. Pour chaque jour de la semaine a été attribuée une thématique : lundi c'est volaille et compagnie, mardi c'est pizza et tutti quanti, mercredi c'est menu veggie, etc. Vous pourrez tester aussi 2 idées de gâteau d'anniversaire déclinées pour tous, car la fête n'a pas d'âge ! Volontairement simples mais savoureuses, ces recettes vous demanderont peu de temps de préparation et de cuisson. Pour rendre leur réalisation encore plus simple, j'ai utilisé le plus souvent un seul mode de cuisson : si le plat des adultes cuit au four, ceux des enfants se glissent à côté, dans des récipients plus petits ; il en est de même pour les cuissons à la poêle ou à l'eau.

Trois tranches d'âge pour satisfaire les besoins spécifiques

Les besoins alimentaires et les goûts évoluent rapidement entre 6 mois et 3 ans. C'est pourquoi les plats des petits sont répartis en 3 tranches d'âge : les purées lisses à base d'un ou de deux ingrédients pour le début de la diversification (6-8 mois), des plats à la composition et aux textures plus variées pour les 9-12 mois, et enfin les vrais plats pour les 1-3 ans. J'ai essayé de proposer à chaque fois 2 variations pour chaque tranche d'âge afin d'éviter la répétition et même éveiller le goût des petits mangeurs les plus récalcitrants !

(...) Présentation de l'éditeur

Le plat des parents se décline en petits plats pour bébé.

Avis aux parents qui ne veulent plus jongler entre le repas pour bébé et celui pour le reste de la famille.

**Préparez les plats du bébé avec les mêmes ingrédients que ceux des adultes et, si possible, selon le même mode de cuisson.**

À partir des **30 recettes pour les parents**, concoctez **plus de 160 recettes pour les petits** de 6 à 8 mois, de 9 à 12 mois et de 1 à 3 ans.

Ainsi lorsque vous mangez un magret de canard aux petits légumes glacés, les enfants, selon leur âge, se régaleront d'une purée de pomme de terre-navet-carotte, d'un pressé de légumes au canard ou d'un parmentier de canard.

Vous voici parée avec **des idées de repas pour 1 mois**, réparties par thèmes selon les jours de la semaine :

lundi, c'est « poulet et compagnie » ; mardi, on mange « pizzas, tartes et tutti quanti » ; mercredi, c'est menu « veggie »...

Vive les repas en famille ! Biographie de l'auteur

**Ma définition de la cuisine...**La cuisine c'est se faire plaisir et faire plaisir aux autres. Ça va de la soupe à la pièce montée ! **Ma passion pour la cuisine...**J'ai commencé à cuisiner avec ma grand-mère, on réalisait les desserts du dimanche : des tartes, des meringues, des flans au caramel... Elle cuisine très bien et surtout les produits de sa ferme : ça forme le goût de manger un excellent poulet avec un gratin de potiron-muscade ! **Mes ingrédients préférés au quotidien...**J'aime par-dessus tous les bons ingrédients : frais, simples, de saison. Je n'aime pas les produits trop préparés. Ensuite il faut ajouter sa petite touche personnelle : un brin d'herbe, une épice que l'on aime. **Mes « trucs » pour réussir une recette...**Bien suivre la recette ! Et prendre le temps pour la réaliser. Si on est pressé, on est sûr de la rater ! **Un plat pour épater mes amis...**Un soufflé, c'est hyper simple et ça fait toujours de l'effet ! **L'instrument de cuisine dont je ne peux pas me passer...**Mon robot plongeant pour les soupes, les purées, la viande hachée. **Mon métier de stylist(e) culinaire...**J'ai un CAP de pâtisserie et un CAP de cuisine : c'est très important de bien connaître les différentes techniques de réalisation. On n'improvise pas dans ce métier. On sait faire un glaçage, ou pas. On sait faire une glace ou pas. **Mes sources d'inspiration...**Les gens que je rencontre et qui me font découvrir leurs propres recettes, leur pays... et les bons restaurants qui mettent toute leur énergie à innover et à nous régaler.

Download and Read Online Bébé mange presque comme les grands Julie Schwob #IF15HPDOK4S

Lire Bébé mange presque comme les grands par Julie Schwob pour ebook en ligne Bébé mange presque comme les grands par Julie Schwob Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Bébé mange presque comme les grands par Julie Schwob à lire en ligne. Online Bébé mange presque comme les grands par Julie Schwob ebook Téléchargement PDF Bébé mange presque comme les grands par Julie Schwob Doc Bébé mange presque comme les grands par Julie Schwob Mobipocket Bébé mange presque comme les grands par Julie Schwob EPub

**IF15HPDOK4SIF15HPDOK4SIF15HPDOK4S**