

# 44 délicieuses RECETTES

pour **bébés allergiques**  
aux protéines de lait de vache

À  
partir de  
4 mois

Recettes réalisées par Aline Besancenot, avec le concours des équipes de diététiciennes du CHU de Montpellier et de l'Hôpital Necker-Enfants malades (AP-HP)



Créée en 2011, Nestlé Health Science est une société pionnière ayant la conviction que la nutrition représente aujourd'hui un enjeu majeur dans la prévention et la prise en charge des maladies. Avec ce livret, notre objectif est de vous aider à diversifier l'alimentation de votre enfant allergique aux protéines de lait de vache (APLV) grâce à de délicieuses recettes faciles et rapides, sans lait de vache. Parce que votre bébé a aussi le droit à de bons petits plats !

**Toutes les recettes de ce livret ont été conçues et réalisées par Aline Besancenot, conseillère culinaire Nestlé.**

*« Diététicienne de formation, je travaille à l'atelier culinaire Nestlé depuis une dizaine d'années.*

*Passionnée de cuisine depuis mon enfance et très gourmande, je suis ravie d'avoir pu contribuer à cet ouvrage afin de vous aider à cuisiner simplement pour votre bébé APLV. »*

**Ces recettes sont destinées aux bébés diagnostiqués allergiques aux protéines de lait de vache.  
Consultez votre médecin avant de commencer la diversification alimentaire de votre bébé.**

## REMERCIEMENTS

**Ces recettes ont été testées et approuvées par les équipes de diététicien(ne)s du CHU de Montpellier. Nestlé Health Science tient particulièrement à remercier Céline Dupy Richard, Cécile Cremade, Catherine Schiesser et Brigitte Pinard pour leur aide précieuse.**

**Nestlé Health Science remercie chaleureusement Marie-Ève Schmidt et Franck Gras du service diététique de l'Hôpital Necker-Enfants malades (AP-HP) pour leur travail de relecture finale des recettes et la rédaction de l'éditorial.**

# ÉDITORIAL

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté au nourrisson. Sa composition optimale et évolutive en nutriments, vitamines et minéraux permet de couvrir les besoins du tout petit pour lui garantir un bon développement. L'allaitement maternel exclusif est recommandé jusqu'à l'âge de six mois par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).<sup>1</sup>

Les scientifiques s'accordent sur l'existence d'une « fenêtre d'opportunité » entre 4 et 6 mois révolus, permettant l'introduction de tous les groupes d'aliments même chez l'enfant avec un terrain atopique. La poursuite de l'allaitement maternel est recommandée pendant toute la période de diversification alimentaire pour limiter la survenue de pathologies allergiques.<sup>2</sup>

Si la maman ne souhaite ou ne peut pas allaiter, il est nécessaire de s'orienter vers des préparations infantiles qui répondent à une réglementation très stricte. Ces formules sont adaptées pour couvrir les besoins nutritionnels du très jeune enfant : elles apportent moins de protéines, plus de lipides, d'acides gras essentiels et de fer qu'un lait d'origine animale (vache, chèvre, etc.) classique. Cependant certaines situations ou pathologies nécessitent des préparations spécifiques adaptées aux besoins nutritionnels particuliers du jeune enfant.

1. Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant. OMS, 2003.

2. D. Turck et al., Archives de Pédiatrie 2015;22:457-460.

3. Dupont C et al., British Journal of Nutrition, 2012, 107, 325-338.

L'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) est la première allergie alimentaire à apparaître chez l'enfant et débute, le plus souvent, chez le nourrisson dans les premiers mois de vie. Les enfants allergiques aux protéines de lait de vache doivent suivre un régime d'éviction qui vise à éliminer les protéines de lait de vache de leur alimentation.<sup>3</sup> Les formules **Althéra®HMO®** (hydrolysats poussés de protéines) et **Alfamino®HMO®** (formule d'acides aminés) spécialement conçues par Nestlé, se substituent aux laits infantiles classiques en cas d'allergie aux protéines de lait de vache.

Ce livret de recettes, réalisé, testé et approuvé par des professionnels de l'alimentation et relu par des diététiciens, ne.s nutritionnistes vous accompagnera pas à pas, au cours de la diversification alimentaire de votre enfant.

Vous trouverez des recettes salées et sucrées, originales et parfumées, permettant la découverte de l'aliment et la stimulation du goût.

Cuisiner **Althéra®HMO®** et **Alfamino®HMO®** est facile et vous permettra de conserver l'essentiel pour votre enfant : le plaisir de manger.

**Marie-Ève Schmidt**

Diététicienne Nutritionniste Hôpital Necker- Enfants Malades

**Franck Gras**

Cadre Diététicien Nutritionniste Hôpital Necker- Enfants Malades

## Qu'est-ce que l'allergie aux protéines de lait de vache ?

De toutes les allergies alimentaires du nourrisson, **l'allergie aux protéines de lait de vache ou APLV** est l'une des plus fréquentes. Elle touche jusqu'à 3 % des enfants de moins d'un an. Près de la moitié des enfants concernés par l'APLV guérissent à l'âge de 1 an et les deux tiers à l'âge de 2 ans.

L'APLV survient lorsque le système immunitaire réagit négativement aux protéines présentes dans le lait de vache. Si l'enfant est allaité, la réaction est déclenchée par les protéines du lait ingérées par la mère et qui sont passées dans le lait maternel. Si l'enfant est nourri avec une préparation infantile, la réaction est liée aux protéines de lait présentes dans l'aliment. Dans les deux cas, le système immunitaire considère ces protéines comme étrangères et **déclenche une réaction allergique marquée par des symptômes gastro-intestinaux, cutanés et respiratoires.**



### Bien faire la différence

**L'allergie aux protéines de lait de vache et l'intolérance au lactose, ce n'est pas la même chose !**

Bien que certains symptômes soient similaires, l'intolérance au lactose est une incapacité à digérer le lactose, un sucre présent aussi bien dans le lait de vache que dans le lait maternel. Alors que l'APLV est une réaction du système immunitaire contre des protéines présentes dans le lait vache ou le lait maternel. L'intolérance au lactose est extrêmement rare avant l'âge de 3 ans, y compris chez les enfants souffrant d'APLV.

### Le passage à une nourriture diversifiée

Dans les 6 premiers mois de la vie de l'enfant, l'allaitement maternel exclusif est l'option à privilégier. Si l'allaitement n'est pas possible, votre pédiatre vous recommandera une préparation infantile pour nourrissons APLV. Celle-ci constitue généralement la seule source de nutrition jusqu'à l'âge de 4 mois. Ensuite, il sera temps de passer à une nourriture diversifiée.

Chez l'enfant APLV, il est important de maintenir l'éviction des protéines du lait de vache au cours de la diversification alimentaire. Il est important de procéder méthodiquement et d'introduire un seul aliment nouveau à la fois dans l'alimentation de votre enfant. Ainsi, si votre enfant a une réaction allergique, il sera facile d'identifier l'aliment responsable.

**Consultez toujours votre médecin avant de passer à une alimentation diversifiée.**

# SOMMAIRE

## À partir de 4 mois ..... 7-16

### Recettes salées ..... 7-12

- Purée de carotte
- Purée de courgette
- Crème de patate douce
- Velouté de potiron
- Purée de panais
- Velouté de butternut

### Recettes sucrées ..... 13-16

- Compote de pomme
- Purée de banane vanille
- Douceur de pêche
- Soupe de poire

## À 6 mois ..... 18-33

### Recettes salées ..... 18-28

- Soupe de fenouil
- Crème de petits-pois au jambon
- Purée de pomme de terre aux épinards, colin et lait de coco
- Fondue de poireau au colin, touche de ciboulette
- Purée d'artichaut, tomate, échalote
- Purée de brocoli, quinoa, citron
- Purée de chou-fleur, cardamome
- Blanquette de poulet
- Hachis parmentier
- Mon premier couscous
- Pâtes étoiles façon bolognaise

### Recettes sucrées ..... 29-33

- Duo pomme framboise
- Douceur de fraises
- Smoothie banane mangue
- Riz fondant à l'ananas
- Comptée de fruits d'été

## À 12 mois ..... 35-52

### Recettes salées ..... 35-46

- Petite ratatouille au boulgour
- Écrasé de pomme de terre, champignons, touche de thym
- Douceur d'asperge au lait de coco
- Salade de pâtes, tomate, basilic
- Gaspacho tout doux
- Potage de l'hiver
- Filet tout mignon au chou fondant
- Tajine de poulet aux légumes, touche de cannelle
- Mijoté de dinde à la provençale
- Gratin de courgette au romarin et jambon
- Purée de lentilles, carotte, quinoa, coriandre
- Palet de jambon, frites de patate douce, lait de coco

### Recettes sucrées ..... 47-52

- Flan à la vanille
- Crème banane cacao
- Ma première tarte aux pommes
- Île flottante
- Salade de fruits fondants
- Tiramisu aux fruits rouges

# MENTIONS IMPORTANTES



## Avis important

Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson. Il est conseillé de poursuivre l'allaitement maternel même en cas d'allergie aux protéines de lait de vache. Cela nécessite généralement des conseils diététiques appropriés afin d'exclure complètement toutes les sources de protéines de lait de vache du régime alimentaire de la mère. Les denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales doivent être utilisées sous contrôle médical. Si votre professionnel de santé décide d'utiliser une préparation infantile, il est important de suivre les instructions mentionnées sur l'étiquette du produit. De l'eau non-bouillie, un biberon non-stérilisé, une dilution, une manipulation ou un stockage inappropriés peuvent rendre le bébé malade.



## Principes du régime d'élimination des protéines de lait de vache<sup>1</sup>

Supprimer tout produit comportant un des ingrédients suivants : lait, protéines de lait, protéines de lactosérum de lait, caséine de lait, caséinate de lait, lactalbumine de lait, lactose, margarine, crème, beurre.



## Étiquetage

Bien lire la composition sur chaque paquet acheté, la composition pouvant varier d'un paquet à l'autre au gré du fabricant (le lait est un allergène à déclaration obligatoire). Les indications nutritionnelles dans ce livret sont des valeurs moyennes indicatives qui sont calculées à partir des tables théoriques ([ciqua.anses.fr](http://ciqua.anses.fr)). Elles sont susceptibles de varier en fonction des ingrédients, des quantités mises en œuvre et du mode de préparation des recettes.

<sup>1</sup>. Dupont C et al., *British Journal of Nutrition*, 2012, 107, 325-338.

# À PARTIR DE 4 MOIS

## Recettes salées ..... 7-12

- Purée de carotte ..... 7
- Purée de courgette ..... 8
- Crème de patate douce ..... 9
- Velouté de potiron ..... 10
- Purée de panais ..... 11
- Velouté de butternut ..... 12

## Recettes sucrées ..... 13-16

- Compote de pomme ..... 13
- Purée de banane vanille ..... 14
- Douceur de pêche ..... 15
- Soupe de poire ..... 16

# PURÉE DE CAROTTE

 10 min  
préparation | 20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 100 g de carotte épluchée
- 30 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza (5 g)
- 2 mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**



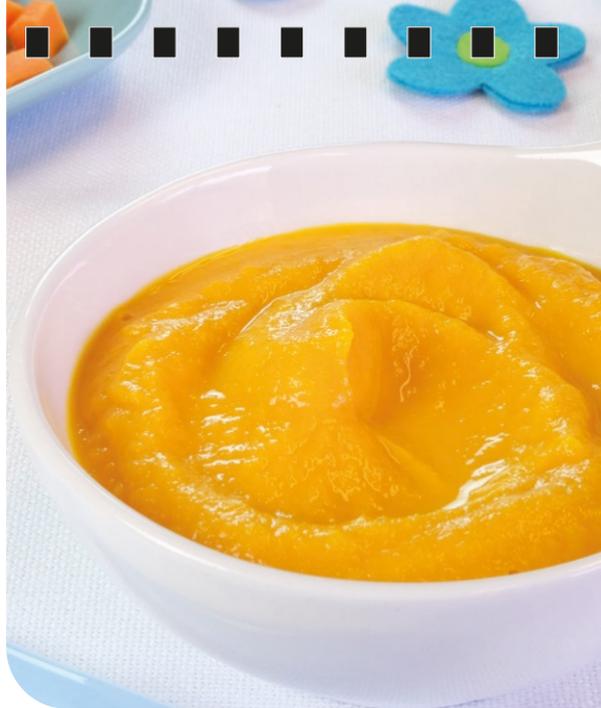
### Astuce culinaire

Utilisez un robot multifonction pour bébés ou un mixeur plongeant : pour faciliter le mixage placez les carottes dans un verre doseur.

## Préparation

1. Épluchez, lavez et coupez la carotte en petits dés. Faites-la cuire 20 min dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-la avec l'eau et l'huile jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez les mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**, mélangez.
3. Vérifiez la température avant de faire déguster votre purée maison à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	108,1	108,0
Glucides (g)	7,4	7,4
Lipides (g)	7,4	7,3
Protéines (g)	1,5	1,7
Calcium (mg)	78,3	78,3
Fer (mg)	0,6	0,5

# PURÉE DE COURGETTE

 10 min  
préparation | 10 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 150 g de courgette épluchée
- 1 c. à café d'huile de colza (5 g)
- 2 mesurètes de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**



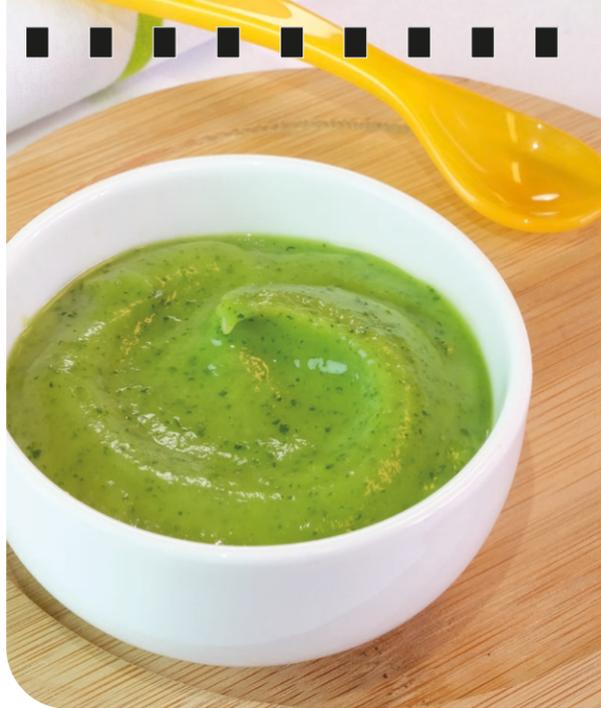
### Astuce culinaire

La courgette étant riche en eau, il n'est pas nécessaire de rajouter de l'eau dans cette recette. Les poudres **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** se diluent dans toutes vos purées.

## Préparation

1. Lavez et coupez la courgette épluchée en 4 dans la longueur, épépinez-la puis coupez-la en petits dés. Faites-la cuire 10 min dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-la avec l'huile jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez les mesurètes de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**, mélangez.
3. Vérifiez la température avant de faire déguster votre purée maison à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	113,8	113,8
Glucides (g)	7,5	7,5
Lipides (g)	7,7	7,6
Protéines (g)	2,8	3,0
Calcium (mg)	74,8	74,8
Fer (mg)	1,1	1,0

# CRÈME DE PATATE DOUCE

 10 min  
préparation | 15 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 100 g de patate douce épluchée
- 60 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza (5 g)
- 2 mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**

## Préparation

1. Lavez et coupez la patate douce en petits dés. Faites-la cuire 20 min dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau). Mixez-la avec l'eau et l'huile jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse.
2. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez les mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**, mélangez.
3. Vérifiez la température avant de faire déguster votre recette à votre bébé.

Suggestion de présentation



### Astuce culinaire

Une recette facile à réaliser avec de la carotte, du butternut ou du potiron.

Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	175,4	175,3
Glucides (g)	23,1	23,1
Lipides (g)	7,4	7,4
Protéines (g)	2,5	2,7
Calcium (mg)	84,3	84,3
Fer (mg)	1,3	1,2

# VELOUTÉ DE POTIRON

 **10 min** préparation | **15 min** cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 100 g de potiron épluché
- 90 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza (5 g)
- 3 mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**



### Astuce culinaire

*Il existe beaucoup de variétés de courge, faites-les découvrir à votre bébé.*

## Préparation

1. Épluchez, lavez et coupez le potiron épluché en petits dés. Faites-le cuire 15 min dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-le avec l'eau et l'huile jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez les mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**, mélangez.
3. Vérifiez la température avant de faire déguster votre velouté maison à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	131,0	130,9
Glucides (g)	10,8	10,8
Lipides (g)	8,5	8,4
Protéines (g)	2,5	2,8
Calcium (mg)	91,1	91,1
Fer (mg)	1,6	1,5

# PURÉE DE PANAIS

 10 min  
préparation

| 20 min  
cuisson

Saison



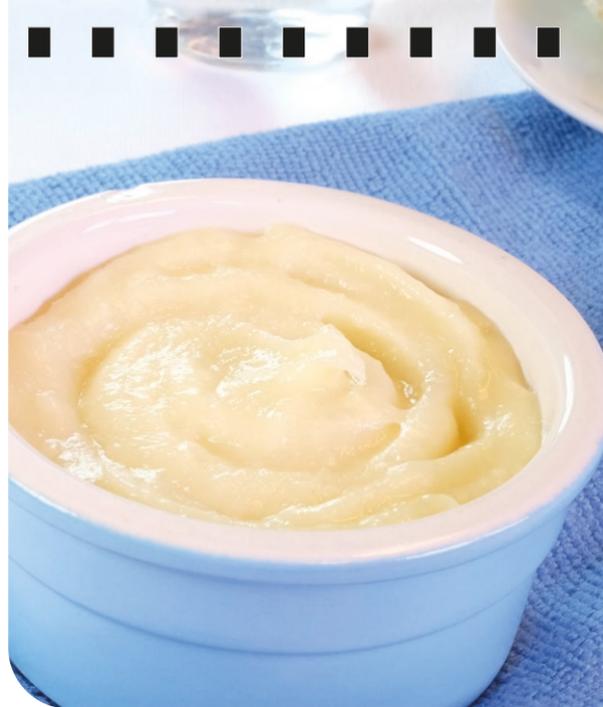
## Ingrédients

- 100 g de panais épluché
- 30 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza (5 g)
- 2 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Lavez et coupez le panais en petits dés. Faites-le cuire 20 min dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-le avec l'eau et l'huile jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez les mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**, mélangez.
3. Vérifiez la température avant de faire déguster votre purée maison à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	147,4	147,3
Glucides (g)	14,9	14,9
Lipides (g)	7,7	7,6
Protéines (g)	2,5	2,7
Calcium (mg)	92,3	92,3
Fer (mg)	1,2	1,1

# VELOUTÉ DE BUTTERNUT

 10 min  
préparation | 15 min  
cuisson

Saison



## Ingrédients

- 100 g de coupe butternut épluchée
- 60 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza (5 g)
- 2 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Épluchez, lavez et coupez le butternut épluché en petits dés. Faites-le cuire 15 min dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-le avec l'eau et l'huile jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez les mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**, mélangez.
3. Vérifiez la température avant de faire déguster votre velouté maison à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	114,1	114,0
Glucides (g)	8,9	8,9
Lipides (g)	7,4	7,3
Protéines (g)	2,0	2,2
Calcium (mg)	94,8	94,8
Fer (mg)	1,2	1,1

# COMPOTE DE POMME

 10 min  
préparation | 10 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 100 g de pomme épluchée
- 1 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Coupez la pomme en petits dés. Faites-la cuire 10 min dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-la jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez la mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**, mélangez.
3. Servez votre compote maison tiède ou froide à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	67,1	67,1
Glucides (g)	13,1	13,1
Lipides (g)	1,3	1,2
Protéines (g)	0,8	0,9
Calcium (mg)	28,3	28,3
Fer (mg)	0,3	0,3

# PURÉE DE BANANE VANILLE

 10 min  
préparation | 5 min  
cuisson

Saison



## Ingrédients

- 100 g de banane sans peau
- Quelques grains de gousse de vanille
- 2 gouttes de jus de citron
- 1 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Coupez la banane en petits dés. Faites-la cuire 5 min dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau) ou 2 min dans un saladier avec couvercle au four à micro-ondes avec les gouttes de citron.
2. Mixez-la jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse avec les grains de vanille. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez la mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**, mélangez.
3. Servez tiède ou froide et faites déguster votre recette à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	112,0	112,0
Glucides (g)	22,0	22,0
Lipides (g)	1,4	1,4
Protéines (g)	1,5	1,6
Calcium (mg)	27,4	27,4
Fer (mg)	0,5	0,5

# DOUCEUR DE PÊCHE

 10 min  
préparation | 5 min  
cuisson

Saison 

## Ingrédients

- 100 g de pêche épluchée
- 1 mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**

## Préparation

1. Lavez, épluchez et coupez la pêche en morceaux. Faites-la cuire 2 min dans un saladier avec couvercle au four à micro-ondes ou à feu très doux dans une petite casserole (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-la jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez la mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**, mélangez.
3. Servez votre compote maison tiède ou froide à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	65,3	65,3
Glucides (g)	11,4	11,4
Lipides (g)	1,5	1,4
Protéines (g)	1,6	1,7
Calcium (mg)	30,6	30,6
Fer (mg)	0,4	0,4



### Astuce culinaire

Réalisez cette recette avec des nectarines également.

# SOUPE DE POIRE

 10 min  
préparation

5 min  
cuisson

Saison



## Ingrédients

- 100 g de poire épluchée
- 30 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Coupez la poire en petits dés. Faites-la cuire 3 min dans un saladier avec couvercle au four à micro-ondes ou dans une casserole à feu très doux (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-la avec l'eau jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez la mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**, mélangez.
3. Servez tiède ou froide votre soupe de poire à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	65,7	65,7
Glucides (g)	12,8	12,8
Lipides (g)	1,2	1,2
Protéines (g)	0,8	0,9
Calcium (mg)	34,3	34,3
Fer (mg)	0,5	0,4

# À PARTIR DE 6 MOIS

## Recettes salées ..... 18-28

- Soupe de fenouil ..... 18
- Crème de petits-pois au jambon ..... 19
- Purée de pomme de terre aux épinards,  
colin et lait de coco ..... 20
- Fondue de poireau au colin,  
touche de ciboulette ..... 21
- Purée d'artichaut, tomate, échalote ..... 22
- Purée de brocoli, quinoa, citron ..... 23
- Purée de chou-fleur, cardamome ..... 24
- Blanquette de poulet ..... 25
- Hachis parmentier ..... 26
- Mon premier couscous ..... 27
- Pâtes étoiles façon bolognaise ..... 28

## Recettes sucrées ..... 29-33

- Duo pomme framboise ..... 29
- Douceur de fraises ..... 30
- Smoothie banane mangue ..... 31
- Riz fondant à l'ananas ..... 32
- Compotée de fruits d'été ..... 33

# SOUPE DE FENOUIL

 10 min  
préparation | 20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 100 g de fenouil
- 20 g de carotte épluchée
- 90 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza (5 g)
- 3 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**



### Astuce culinaire

Une recette que vous pouvez réaliser également en purée, ajoutez un peu moins d'eau.

## Préparation

1. Lavez et coupez le fenouil en petits dés. Épluchez, lavez et coupez la carotte en petits dés. Faites-les cuire 20 min dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-les avec l'eau et l'huile jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse. Filtrez l'ensemble à travers une passoire fine pour éliminer les fibres du fenouil.
3. Lorsque la préparation est tiède, ajoutez les mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**, mélangez. Vérifiez la température avant de faire déguster votre soupe maison à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	134,9	134,8
Glucides (g)	10,1	10,1
Lipides (g)	8,7	8,5
Protéines (g)	2,7	30,
Calcium (mg)	116,0	116,0
Fer (mg)	1,4	1,2

# CRÈME DE PETITS-POIS AU JAMBON

 15 min  
préparation

| 15 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 150 g de petit pois frais ou surgelé
- 10 g de jambon type LE BON PARIS à l'étouffée conservation sans nitrite **HERTA**<sup>®</sup>
- 30 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza
- 3 mesurette de poudre **Althéra**<sup>®</sup> **HMO**<sup>®</sup> ou **Alfamino**<sup>®</sup> **HMO**<sup>®</sup>

## Préparation

1. Faites cuire les petits pois à la vapeur pendant 15 min.
2. Mixez-les avec l'eau et passez l'ensemble à travers une passoire fine. Ajoutez le jambon, l'huile et mixez de nouveau. Lorsque la purée est tiède, ajoutez les mesurette. Mélangez.
3. Vérifiez la température avant de faire déguster votre recette à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	236,1	236,0
Glucides (g)	20,5	20,5
Lipides (g)	9,5	9,3
Protéines (g)	12,3	12,6
Calcium (mg)	113,0	113,0
Fer (mg)	3,2	3,0

# PURÉE DE POMME DE TERRE AUX ÉPINARDS, COLIN ET LAIT DE COCO

 20 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison   

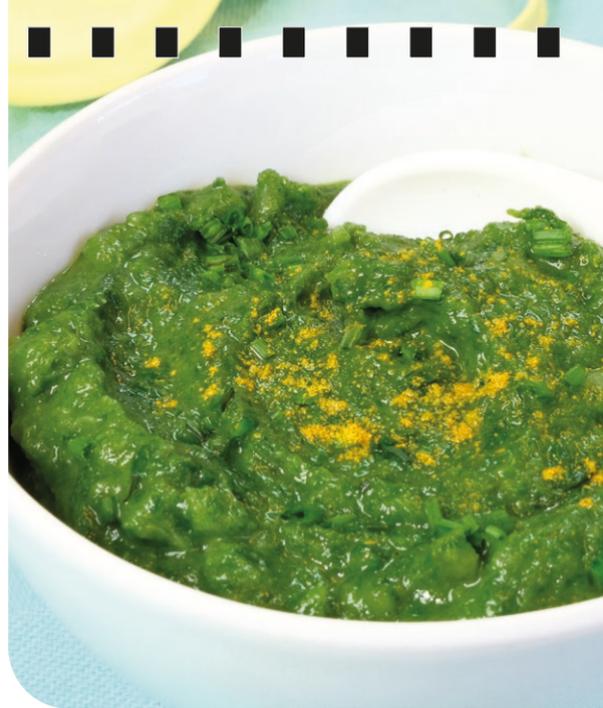
## Ingrédients

- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 50 g de pommes de terre type Roseval épluchée
- 10 g d'oignon
- 20 g de poisson colin
- 30 mL d'eau minérale
- 1 c. à soupe de lait de coco
- 1 c. à café d'huile de colza
- 3 mesures de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Coupez la pomme de terre en cubes et faites-les cuire pendant 10 min environ, 2 min avant la fin de la cuisson ajoutez le colin (vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau).
2. Épluchez et hachez très finement l'oignon. Faites-le revenir dans une casserole avec la moitié de la cuillère d'huile. Ajoutez un peu d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson et laissez réduire. L'oignon doit être fondant.
3. Ajoutez les épinards et laissez-les cuire 5 min. Mixez les épinards avec 30 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson, ajoutez 3 mesures de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**, mélangez. Écrasez la pomme de terre à la fourchette, émiettez le cabillaud et ajoutez l'huile et le lait de coco.
4. Mélangez la préparation pomme de terre-colin aux épinards ou servez séparément.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	208,4	208,3
Glucides (g)	16,7	16,7
Lipides (g)	11,0	10,9
Protéines (g)	9,0	9,3
Calcium (mg)	170,1	170,1
Fer (mg)	3,9	3,7

# FONDUE DE POIREAU AU COLIN, TOUCHE DE CIBOULETTE

 20 min  
préparation

| 20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 150 g de blanc de poireau
- 50 g de pommes de terre type Roseval épluchée
- 10 g de cabillaud
- 2 brins de ciboulette
- 30 mL d'eau minérale
- 1 c. à café d'huile de colza
- 3 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Épluchez, lavez et coupez la pomme de terre en petits dés et faites-la cuire 10 min dans un cuiseur vapeur.
2. Hachez le poireau très finement et faites-le revenir avec l'huile pendant 5 min, ajoutez 100 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson et laissez cuire à feu doux 10 min environ. Lorsque l'eau a totalement réduit, ajoutez le colin et poursuivez la cuisson 1 min.
3. Mixez le colin avec le poireau. Passez la pomme de terre à travers une passoire fine ou au moulin à légumes. Mélangez le poireau, la pomme de terre et la ciboulette ciselée finement.
4. Laissez tiédir, ajoutez les mesurette, mélangez et vérifiez la température avant de donner votre fondue de poireau à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	206,1	206,0
Glucides (g)	22,2	22,2
Lipides (g)	9,0	8,8
Protéines (g)	6,8	7,0
Calcium (mg)	153,7	153,7
Fer (mg)	3,6	3,4

# PURÉE D'ARTICHAUT, TOMATE, ÉCHALOTE

 15 min  
préparation

30 min  
cuisson

Saison    

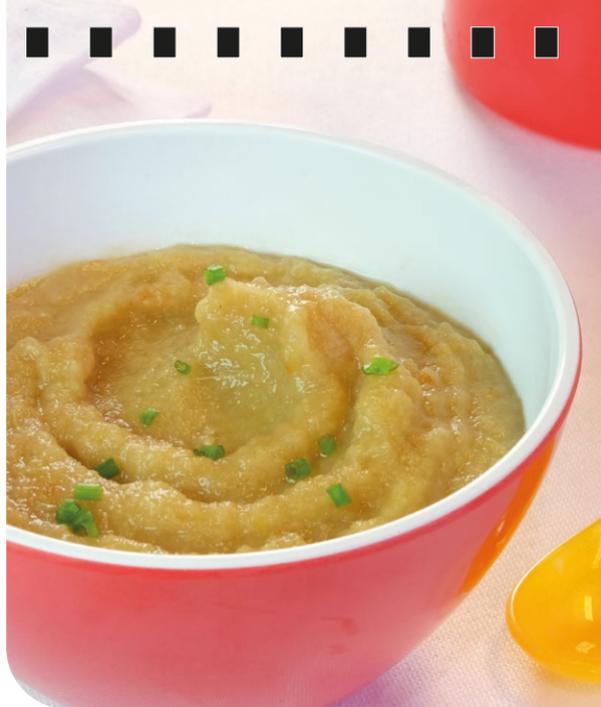
## Ingrédients

- 2 fonds d'artichaut
- 1 tomate (environ 100 g)
- 5 g d'échalote
- 1 c. à café d'huile de colza
- 3 mesurette de poudre **Althéra®**  
**HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Épluchez et hachez l'échalote. Faites cuire les fonds d'artichaut avec l'échalote pendant 30 min dans un cuiseur vapeur.
2. Pelez, épépinez et coupez la tomate en dés. Mixez les fonds d'artichaut, l'échalote, les dés de tomate et l'huile. Laissez tiédir et ajoutez les mesurette.
3. Vérifiez la température avant de donner votre purée d'artichaut à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	162,3	162,2
Glucides (g)	14,0	14,0
Lipides (g)	9,0	8,8
Protéines (g)	3,5	3,7
Calcium (mg)	98,1	98,1
Fer (mg)	1,2	1,0

# PURÉE DE BROCOLI, QUINOA, CITRON

 10 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison    

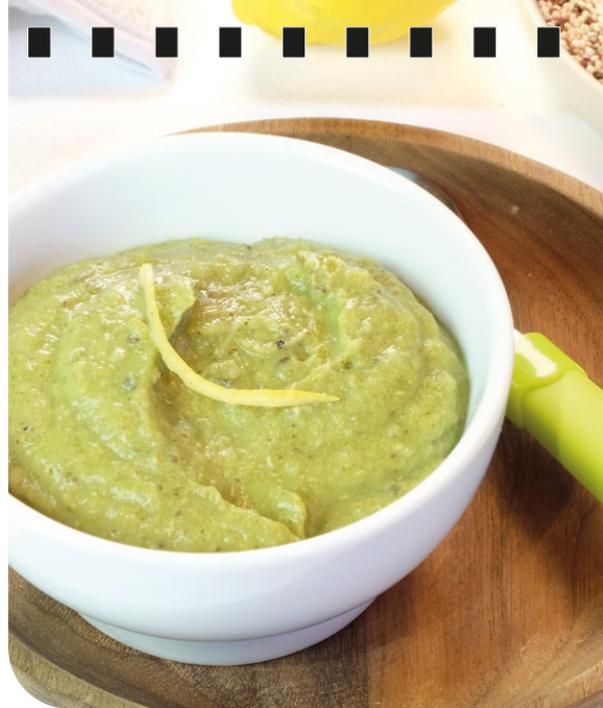
## Ingrédients

- 100 g de brocoli
- 50 g de pomme de terre
- 5 g de quinoa
- 60 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza
- 3 mesurette de poudre **Althéra®** **HMO®** ou **Alfamino®** **HMO®**

## Préparation

1. Épluchez et coupez la pomme de terre en dés. Coupez le brocoli en morceaux. Faites cuire le quinoa 15 min dans une casserole d'eau bouillante.
2. Faites cuire la pomme de terre et le brocoli 20 min dans votre cuiseur vapeur.
3. Mixez ensemble le brocoli, l'huile, le zeste de citron, l'eau, le quinoa. Ajoutez la pomme de terre passée au moulin à légumes ou à travers une passoire fine.
4. Mélangez le tout, ajoutez les mesurette, mélangez de nouveau. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	203,2	203,1
Glucides (g)	19,4	19,4
Lipides (g)	9,3	9,2
Protéines (g)	7,2	7,4
Calcium (mg)	125,5	125,5
Fer (mg)	2,2	2,1

# PURÉE DE CHOU-FLEUR, TOUCHE DE CARDAMOME

 15 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 150 g de chou-fleur
- 50 g de pomme de terre
- 1 c. à café d'huile de colza
- 2 pincées de cardamome
- 3 mesurette de poudre **Althéra®**  
**HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Épluchez et coupez la pomme de terre en petits dés. Coupez le chou-fleur en morceaux. Faites cuire le chou-fleur et la pomme de terre pendant 20 min dans un cuiseur vapeur en les séparant bien.
2. Mixez le chou-fleur avec l'huile, passez la pomme de terre au moulin à légumes ou travers une passoire fine. Mélangez les purées de chou-fleur et de pomme de terre, ajoutez la cardamome. Laissez tiédir et ajoutez les mesurette.
3. Vérifiez la température avant de donner votre purée de chou-fleur à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	183,9	183,8
Glucides (g)	17,9	17,9
Lipides (g)	9,0	8,9
Protéines (g)	5,2	5,5
Calcium (mg)	116,8	116,8
Fer (mg)	1,9	1,7

# BLANQUETTE DE POULET

 20 min  
préparation

| 25 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 10 g d'escalope de poulet
- 5 g de riz long
- 80 g de carotte épluchée
- 20 g de blanc de poireau
- 60 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza
- 3 mesurètes de poudre **Althéra®** HMO® ou **Alfamino®** HMO®

 **Astuce culinaire**

À partir d'un an, vous pourrez refaire cette recette en ajoutant quelques petits champignons de Paris.

## Préparation

1. Faites cuire le riz dans une casserole pendant 20 min. Égouttez-le. Émincez et lavez le poireau. Épluchez et coupez la carotte en petits dés.
2. Faites cuire le poireau et la carotte à la vapeur pendant 25 min, 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le poulet.
3. Mixez le poulet, le poireau, la carotte, l'huile et le riz avec l'eau pour obtenir une texture moulinée. Laissez tiédir, ajoutez les mesurètes.
4. Vérifiez la température avant de donner votre blanquette à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	161,3	161,1
Glucides (g)	14,3	14,3
Lipides (g)	8,7	8,6
Protéines (g)	5,0	5,2
Calcium (mg)	107,9	107,9
Fer (mg)	1,3	1,2

# HACHIS PARMENTIER

 20 min  
préparation

25 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 150 g de pomme de terre
- 10 g d'oignon
- 10 g de jambon type LE BON PARIS à l'étouffée conservation sans nitrite **HERTA**<sup>®</sup>
- 60 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza
- 4 mesurette de poudre **Althéra**<sup>®</sup> **HMO**<sup>®</sup> ou **Alfamino**<sup>®</sup> **HMO**<sup>®</sup>

## Préparation

1. Coupez la pomme de terre en cubes et faites-les cuire pendant 20 min environ dans un cuiseur vapeur (vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau). Épluchez et hachez très finement l'oignon.
2. Faites revenir l'oignon dans une petite casserole avec la moitié de la cuillerée d'huile. Ajoutez un peu d'eau et laissez réduire. L'oignon doit être fondant. Mixez le jambon, l'oignon avec les 60 mL d'eau tiédie.
3. Passez la pomme de terre à travers une passoire fine (ne pas mixer la pomme de terre). Mélangez la purée de pomme de terre, la viande et ajoutez les mesurette.
4. Mélangez, vérifiez la température avant de faire déguster votre hachis parmentier à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	263,9	263,7
Glucides (g)	33,2	33,2
Lipides (g)	10,3	10,1
Protéines (g)	7,4	7,7
Calcium (mg)	119,4	119,4
Fer (mg)	2,5	2,3

# MON PREMIER COUSCOUS

 20 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison    

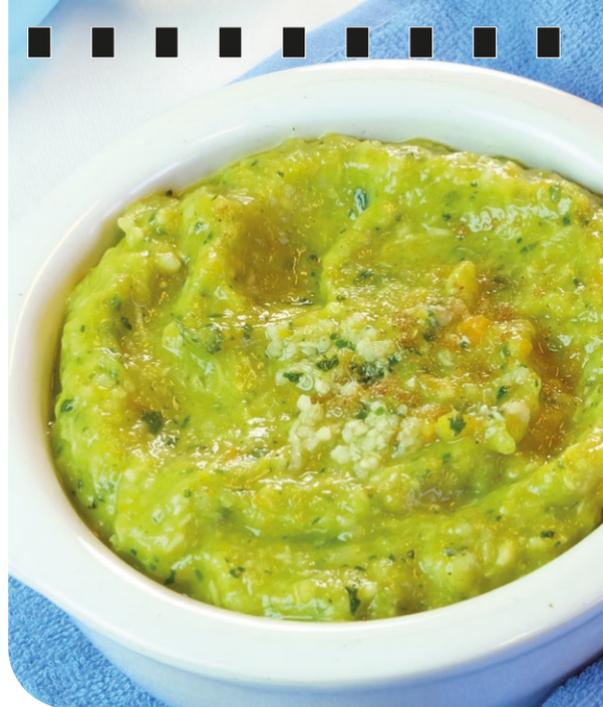
## Ingrédients

- 50 g de carotte épluchée
- 50 g de courgette épluchée
- 10 g d'oignon
- 5 g de semoule fine
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 c. à café de raisins secs blonds
- 2 pincées de cumin moulu
- 3 mesurette de poudre **Althéra®**  
**HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Épluchez et coupez la carotte en petits dés. Lavez et coupez la courgette en petits dés. Épluchez et hachez l'oignon. Faites cuire la carotte et l'oignon dans un cuiseur vapeur pendant 20 min.
2. Au bout de 5 min, ajoutez les courgettes et les raisins. Lorsque les légumes sont cuits, mixez-les avec l'huile et le cumin, ajoutez la semoule et laissez gonfler 5 min.
3. Ajoutez les mesurette, mélangez. Vérifiez la température, votre bébé est prêt à déguster son premier couscous.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	164,5	164,4
Glucides (g)	16,8	16,8
Lipides (g)	8,8	8,6
Protéines (g)	3,1	3,4
Calcium (mg)	101,7	101,7
Fer (mg)	1,2	1,0

# PÂTES ÉTOILES FAÇON BOLOGNAISE

 15 min préparation | 15 min cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 10 g de pâtes étoiles
- 10 g de jambon type LE BON PARIS à l'étouffée conservation sans nitrite **HERTA**®
- 10 g d'oignon
- 100 g de pulpe de tomates
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 touche d'ail
- 3 mesurette de poudre **Althéra**® **HMO**® ou **Alfamino**® **HMO**®



### Astuce culinaire

*N'hésitez pas à mixer cette préparation si votre bébé n'est pas encore prêt pour ce type de morceaux, la recette aura la même intention de goût.*

## Préparation

1. Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 min (les pâtes doivent être fondantes). Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans une petite casserole pendant 2 min avec l'huile.
2. Ajoutez 100 mL d'eau minérale ou de source adaptée à l'alimentation du nourrisson et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'eau soit totalement évaporée et l'oignon fondant. Ajoutez la sauce tomate, le jambon mixé et laissez cuire le tout ensemble 2 min.
3. Laissez tiédir la sauce, ajoutez les mesurette, mélangez. Ajoutez les pâtes, vérifiez la température et faites déguster à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	183,2	183,1
Glucides (g)	17,2	17,2
Lipides (g)	9,5	9,4
Protéines (g)	6,0	6,2
Calcium (mg)	96,6	96,6
Fer (mg)	1,4	1,3

# DUO POMME FRAMBOISE

 10 min  
préparation | 10 min  
cuisson

Saison    

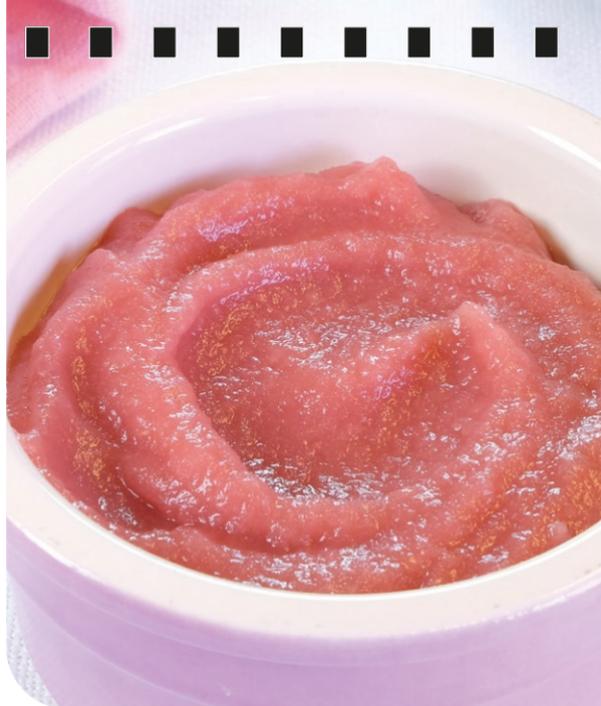
## Ingrédients

- 90 g de pomme épluchée
- 2 à 3 framboises (10 g)
- 1 mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup>** HMO<sup>®</sup> ou **Alfamino<sup>®</sup>** HMO<sup>®</sup>

## Préparation

1. Lavez et coupez la pomme en petits dés. Faites-la cuire 10 min dans un cuiseur vapeur, 2 min avant la fin de la cuisson ajoutez les framboises, ou faites cuire le tout dans un saladier avec couvercle au four à micro-ondes pendant 3 à 4 min (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
2. Mixez-la jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse puis passez cette compote à la passoire fine pour retirer les grains de framboise.
3. Ajoutez la mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup>** HMO<sup>®</sup> ou **Alfamino<sup>®</sup>** HMO<sup>®</sup> lorsque la compote est tiède, mélangez. Servez votre compote maison tiède ou froide à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	66,8	66,8
Glucides (g)	12,5	12,5
Lipides (g)	1,3	1,3
Protéines (g)	0,9	1,0
Calcium (mg)	30,3	30,3
Fer (mg)	0,4	0,4



### Astuce culinaire

Remplacez la pomme par de la poire.

# DOUCEUR DE FRAISES

 5 min  
préparation

0 min  
cuisson

Saison    

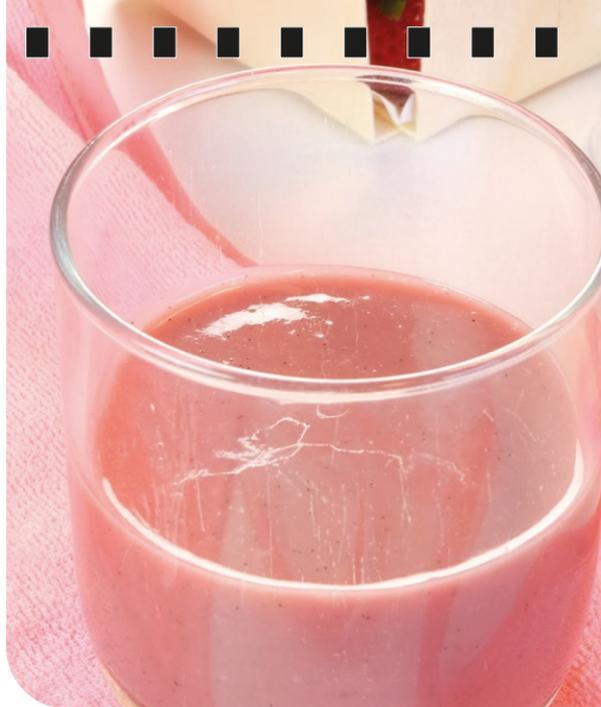
## Ingrédients

- 150 g de fraises
- 4 mesurette de poudre **Althéra®** HMO® ou **Alfamino®** HMO®

## Préparation

1. Lavez, équeutez et mixez les fraises. Passez-les à travers une passoire fine.
2. Ajoutez les mesurette et mélangez.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	140,5	140,4
Glucides (g)	18,9	18,9
Lipides (g)	4,8	4,7
Protéines (g)	3,0	3,3
Calcium (mg)	112,9	112,9
Fer (mg)	1,3	1,2

# SMOOTHIE BANANE MANGUE

 5 min  
préparation

0 min  
cuisson

Saison    

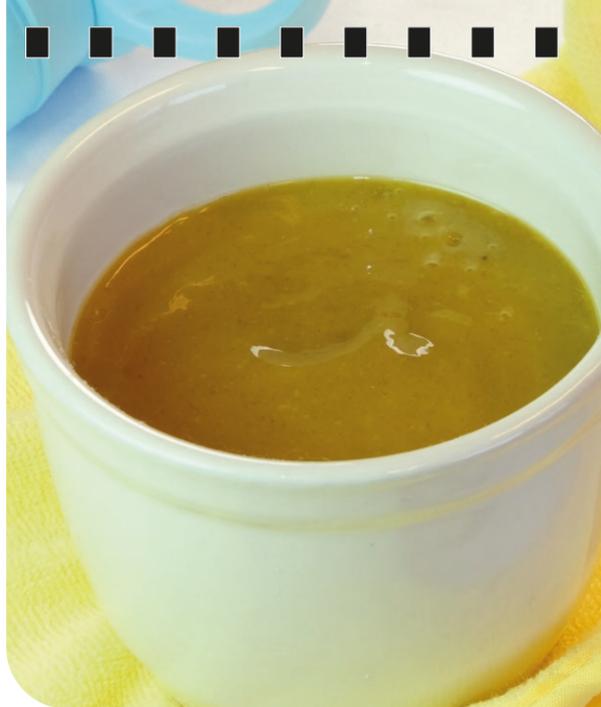
## Ingrédients

- 30 g de banane sans peau
- 100 g de mangue épluchée
- 60 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 2 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Coupez les fruits en morceaux et mixez-les avec l'eau.
2. Ajoutez les mesurette, mélangez et servez à votre bébé.

Suggestion de présentation



 **Astuce culinaire**  
Ajoutez une touche de vanille.

Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	135,5	135,4
Glucides (g)	24,4	24,4
Lipides (g)	2,7	2,6
Protéines (g)	1,9	2,1
Calcium (mg)	60,4	60,4
Fer (mg)	0,8	0,7

# RIZ FONDANT À L'ANANAS

 10 min  
préparation

| 20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 80 g d'ananas frais
- 10 g de riz rond
- 1/2 gousse de vanille
- 90 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 3 mesurette de poudre **Althéra®** HMO® ou **Alfamino®** HMO®

## Préparation

1. Faites cuire le riz dans une casserole pendant 20 min. Épluchez et coupez l'ananas en petits dés et faites-le cuire à feu doux 5 min.
2. Égouttez le riz, ajoutez les grains de la gousse de vanille, l'ananas, l'eau et mixez.
3. Ajoutez les mesurette et mélangez de nouveau. Servez tiède ou frais.

Suggestion de présentation



 **Astuce culinaire**

Remplacez l'ananas par de la pomme ou de la poire.

Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	143,9	143,8
Glucides (g)	23,9	23,9
Lipides (g)	3,7	3,6
Protéines (g)	2,6	2,9
Calcium (mg)	90,5	90,5
Fer (mg)	1,2	1,0

# COMPOTÉE DE FRUITS D'ÉTÉ

 10 min  
préparation

5 min  
cuisson

Saison    

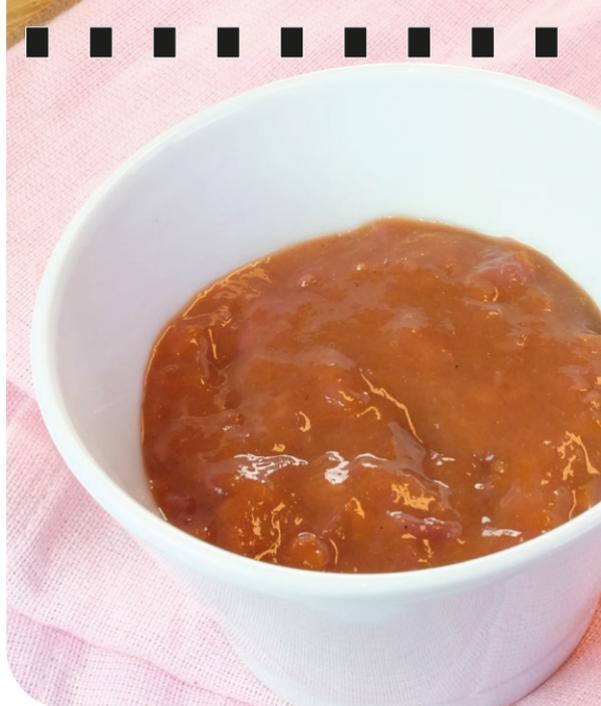
## Ingrédients

- 50 g de nectarine
- 50 g d'abricot
- 4 framboises
- 2 mesurette de poudre **Althéra®** HMO® ou **Alfamino®** HMO®

## Préparation

1. Écrasez les framboises à travers une passoire fine. Coupez la nectarine et l'abricot en petit dés, versez le tout dans une casserole avec la purée de framboises et faites cuire à feu très doux 2 à 3 min.
2. Laissez tiédir et ajoutez les mesurette. Mélangez et faites déguster tiède ou froid à votre bébé.

Suggestion de présentation



 **Astuce culinaire**  
Ajoutez une touche de vanille.

Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	93,9	93,9
Glucides (g)	13,5	13,5
Lipides (g)	2,7	2,6
Protéines (g)	2,3	2,5
Calcium (mg)	60,4	60,4
Fer (mg)	0,9	0,8

# À PARTIR DE 12 MOIS

## Recettes salées ..... 35-46

- Petite ratatouille au boulgour ..... 35
- Écrasé de pomme de terre,  
champignons, touche de thym ..... 36
- Douceur d'asperge au lait de coco ..... 37
- Salade de pâtes, tomate, basilic ..... 38
- Gaspacho tout doux ..... 39
- Potage de l'hiver ..... 40
- Filet tout mignon au chou fondant ..... 41
- Tajine de poulet aux légumes,  
touche de cannelle ..... 42
- Mijoté de dinde à la provençale ..... 43
- Gratin de courgette au romarin  
et jambon ..... 44
- Purée de lentilles, carotte, quinoa,  
coriandre ..... 45
- Palet de jambon, frites de patate douce,  
lait de coco ..... 46

## Recettes sucrées ..... 47-52

- Flan à la vanille ..... 47
- Crème banane cacao ..... 48
- Ma première tarte aux pommes ... 49
- Île flottante ..... 50
- Salade de fruits fondants ..... 51
- Tiramisu aux fruits rouges ..... 52

# PETITE RATATOUILLE AU BOULGOUR

 20 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 80 g de courgette épluchée
- 50 g d'aubergine épluchée
- 10 g d'oignon
- 30 g de poivron rouge
- 1 tomate
- 5 g de boulgour
- 1 c. à café d'huile de colza
- 60 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 3 mesures de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Faites cuire le boulgour dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 min. Égouttez-le. Lavez et coupez les légumes en petits dés. Épluchez et hachez l'oignon.
2. Faites cuire l'oignon et le poivron avec l'huile pendant 3 min. Ajoutez la courgette, l'aubergine, la tomate poursuivez la cuisson 5 min en mélangeant. Ajoutez 100 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson et laissez réduire. Tous les légumes doivent être fondants.
3. Mixez avec les 30 mL d'eau et le boulgour, ajoutez les mesures. Mélangez, vérifiez la température avant de faire déguster votre ratatouille à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	183,6	183,5
Glucides (g)	17,5	17,5
Lipides (g)	9,2	9,1
Protéines (g)	4,9	5,2
Calcium (mg)	103,7	103,7
Fer (mg)	1,6	1,5

# ÉCRASÉ DE POMME DE TERRE, CHAMPIGNONS, TOUCHE DE THYM

 20 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 100 g de pomme de terre épluchée
- 2 champignons de Paris
- 10 g d'oignon
- 1 pincée de thym
- 1 c. à café d'huile de colza
- 3 mesures de poudre **Althéra®** **HMO®** ou **Alfamino®** **HMO®**

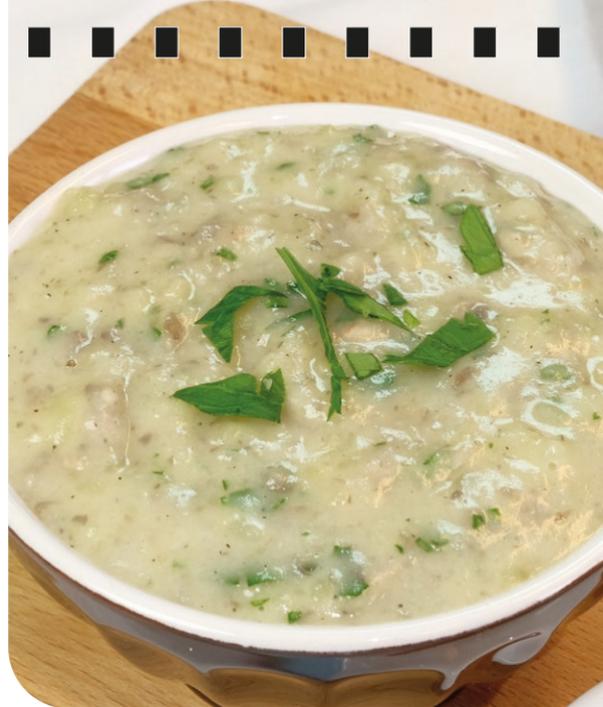
 **Astuce culinaire**

Remplacez le thym par du persil et ajoutez une touche d'ail.

## Préparation

1. Épluchez et coupez la pomme de terre en dés et faites-la cuire à la vapeur pendant 15 min. Épluchez et coupez les champignons, faites-les cuire également à la vapeur (sans les mélanger aux dés de pomme de terre) pendant 10 min.
2. Mixez les champignons avec l'huile et le thym. Ajoutez la pomme de terre écrasée à la fourchette. Mélangez, laissez tiédir et ajoutez les mesures.
3. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	195,9	195,7
Glucides (g)	23,4	23,4
Lipides (g)	8,7	8,6
Protéines (g)	4,3	4,5
Calcium (mg)	88,1	88,1
Fer (mg)	1,8	1,6

# DOUCEUR D'ASPERGE AU LAIT DE COCO

 20 min  
préparation

15 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 100 g de pointe d'asperges fraîches vertes
- 30 g de pomme de terre épluchée
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 c. à soupe de lait de coco
- 3 mesurette de poudre **Althéra®** HMO® ou **Alfamino®** HMO®

## Préparation

1. Coupez les asperges en morceaux, épluchez et coupez la pomme de terre en dés. Faites-les cuire dans un cuiseur vapeur pendant 15 min.
2. Mixez-les avec le lait de coco, l'huile. Laissez tiédir et ajoutez les mesurette.
3. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	176,4	176,3
Glucides (g)	14,6	14,6
Lipides (g)	10,5	10,4
Protéines (g)	4,4	4,6
Calcium (mg)	98,2	98,2
Fer (mg)	2,7	2,6

# SALADE DE PÂTES, TOMATE, BASILIC

 10 min  
préparation

10 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 10 g de coquillettes
- 1 feuille de basilic
- 1 tomate
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 c. à café de miel
- 1 cuillerée à café rase de concentré de tomates
- 1 cuillerée à soupe d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 3 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

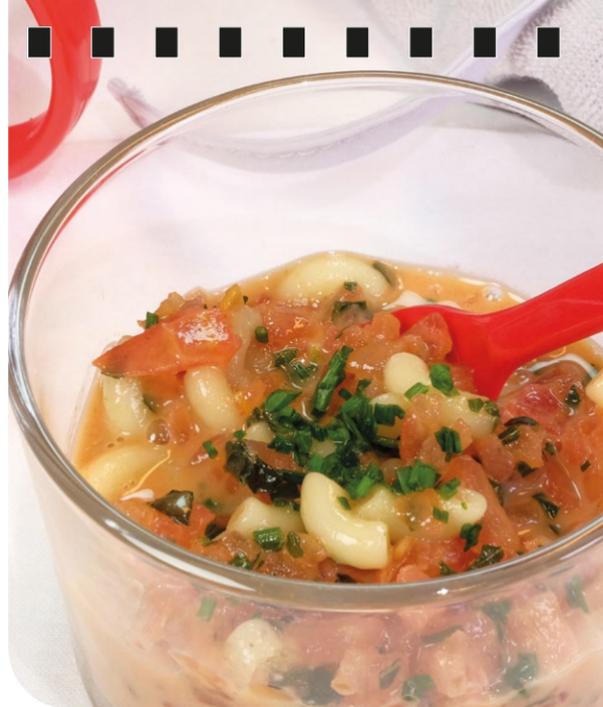
 **Astuce culinaire**

*Une salade que vous pouvez mouliner pour adapter la taille des morceaux à la dentition de votre bébé.*

## Préparation

1. Faites cuire les coquillettes pendant 10 min. Égouttez-les. Épluchez, épépinez et coupez la tomate en petits dés.
2. Mélangez l'eau, le concentré de tomate, les mesurette, le miel et l'huile. Ajoutez les dés de tomates, les coquillettes et le basilic ciselé finement.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	194,3	194,1
Glucides (g)	23,5	23,5
Lipides (g)	8,9	8,8
Protéines (g)	3,8	4,0
Calcium (mg)	83,2	83,2
Fer (mg)	1,1	1,0

# GASPACHO TOUT DOUX

 10 min  
préparation

0 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 2 tomates
- 10 g de poivron rouge
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 c. à café de miel
- 3 mesurette de poudre **Althéra®**  
HMO® ou **Alfamino®** HMO®

## Préparation

1. Coupez le poivron en petits dés et faites-le cuire dans une petite casserole avec deux cuillerées à soupe d'eau à feu très doux.
2. Épluchez, épépinez et coupez les tomates en dés. Mixez-les avec l'huile, le poivron et le miel. Ajoutez les mesurette et servez frais à votre bébé.

Suggestion de présentation



### Astuce culinaire

Ajoutez une feuille de basilic au gaspacho de votre bébé.

Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	177,0	176,9
Glucides (g)	18,7	18,7
Lipides (g)	9,0	8,9
Protéines (g)	3,4	3,6
Calcium (mg)	87,6	87,6
Fer (mg)	1,1	1,0

# POTAGE DE L'HIVER

 20 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 50 g de carotte épluchée
- 50 g de poireau
- 50 g de pomme de terre épluchée
- 10 g d'oignon
- 1 c. à café d'huile de colza
- 120 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 3 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Épluchez et coupez les légumes en petits morceaux. Faites-les cuire pendant 20 min dans un cuiseur vapeur.
2. Mixez-les avec l'eau, l'huile. Laissez tiédir et ajoutez les mesurette. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé.

Suggestion de présentation



 **Astuce culinaire**  
Ajoutez 2 pincées de thym au potage de votre bébé.

Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	179,1	179,0
Glucides (g)	19,2	19,2
Lipides (g)	8,8	8,6
Protéines (g)	3,8	4,0
Calcium (mg)	120,8	120,8
Fer (mg)	2,1	1,9

# FILET TOUT MIGNON AU CHOU FONDANT

 10 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 20 g de filet mignon de porc
- 150 g de chou vert (choisir les feuilles tendres)
- 80 g de pomme de terre épluchée
- 10 g d'oignon
- 1 c. à café d'huile de colza
- 2 pincées de thym
- 1 pointe d'ail
- 3 mesurette de poudre **Althéra®**  
**HMO®** ou **Alfamino® HMO®**



### Astuce culinaire

Ajoutez un petit morceau de pomme pour faire découvrir des saveurs sucrées-salées. Adaptez la quantité de légumes à l'appétit de votre enfant

## Préparation

1. Épluchez et hachez l'oignon. Coupez le chou très finement. Ébouillantez-le 3 min. Épluchez et coupez la pomme de terre en petits dés. Faites cuire l'oignon, le chou et les dés de pomme de terre dans un cuiseur vapeur pendant 20 min sans les mélanger. 5 min avant la fin de la cuisson ajoutez le morceau de filet mignon.
2. Mixez le chou, l'ail, l'oignon, le thym et le filet mignon ensemble. Ajoutez la pomme de terre écrasée à la fourchette et l'huile, mélangez. Laissez tiédir et ajoutez les mesurette. Vérifiez la température avant de donner votre plat maison à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	238,9	238,7
Glucides (g)	21,6	21,6
Lipides (g)	10,1	9,9
Protéines (g)	11,4	11,6
Calcium (mg)	230,1	230,1
Fer (mg)	3,1	2,9

# TAJINE DE POULET AUX LÉGUMES, TOUCHE DE CANNELLE

 20 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison   

## Ingrédients

- 80 g de carotte épluchée
- 50 g de courgette épluchée
- 10 g d'oignon
- 20 g de poulet
- 20 g de poivron rouge
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 c. à café (rase) de concentré de tomates
- 2 pincées de cannelle
- 1 pointe d'ail
- 3 mesurètes de poudre **Althéra®** HMO® ou **Alfamino®** HMO®

## Préparation

1. Épluchez et coupez la carotte en petits dés. Lavez et coupez la courgette et le poivron en petits dés. Épluchez et hachez l'oignon. Faites cuire la carotte, l'oignon, le poivron dans un cuiseur vapeur pendant 25 min.
2. Ajoutez la courgette au bout de 5 min de cuisson et 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le poulet.
3. Lorsque les légumes sont cuits, mixez en 1/3 avec la cannelle, le poulet, le concentré de tomate et l'huile. Ajoutez le reste des légumes. Laissez tiédir, ajoutez les mesurètes, mélangez.
4. Vérifiez la température, votre bébé est prêt à déguster sa première tajine.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	170,9	170,8
Glucides (g)	12,7	12,7
Lipides (g)	9,1	8,9
Protéines (g)	7,8	8,1
Calcium (mg)	112,3	112,3
Fer (mg)	1,3	1,2

 **Astuce culinaire**  
Remplacez la cannelle par du cumin.

# MIJOTÉ DE DINDE À LA PROVENÇALE

 20 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 20 g de dinde
- 1 tomate
- 130 g de courgette épluchée
- 10 g d'oignon
- 50 g de poivron rouge
- 5 g de semoule fine
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de miel
- 2 pincées de thym
- 1 pointe d'ail
- 3 mesurette de poudre **Althéra®**  
**HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

 **Astuce culinaire**

*Vous pouvez remplacer le thym par du basilic. Adaptez la quantité de légumes à l'appétit de votre enfant*

## Préparation

1. Épluchez l'oignon et l'ail et hachez-les. Épluchez et coupez la tomate en dés. Lavez et coupez la courgette et le poivron en petits dés.
2. Placez le tout dans une petite casserole avec l'huile et faites cuire à couvert et à feu doux pendant 20 min avec l'huile. Ajoutez au besoin un peu d'eau en cours de cuisson.
3. Ajoutez la dinde, la semoule, le miel, le thym et poursuivez la cuisson 2 min.
4. Laissez tiédir, ajoutez les mesurette. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	225,9	225,7
Glucides (g)	21,7	21,7
Lipides (g)	9,9	9,8
Protéines (g)	10,1	10,4
Calcium (mg)	111,2	111,2
Fer (mg)	1,8	1,6

# GRATIN DE COURGETTE AU ROMARIN ET JAMBON

 20 min  
préparation

20 min  
cuisson

Saison   

## Ingrédients

- 150 g de courgette
- 20 g de jambon type LE BON PARIS à l'étouffée conservation sans nitrite **HERTA**<sup>®</sup>
- 120 mL d'eau minérale
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 pincée de romarin
- 1 cuillerée à café de fécule de maïs
- 3 mesurette de poudre **Althéra**<sup>®</sup> **HMO**<sup>®</sup> ou **Alfamino**<sup>®</sup> **HMO**<sup>®</sup>

 **Astuce culinaire**

*Vous pouvez aussi réaliser la béchamel avec du lait de coco.*

## Préparation

1. Mixez le jambon. Lavez et coupez en fines rondelles les courgettes. Placez-les dans un cuiseur vapeur et faites-les cuire 10 min. Répartissez dans un plat en alternant les couches de courgette et jambon.
2. Dans une petite casserole, versez l'eau, la fécule, le romarin haché finement et l'huile et faites épaissir. Laissez tiédir et ajoutez les mesurette. Versez sur le gratin et passez sous le grill 2 min environ.
3. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	170,5	170,4
Glucides (g)	12,8	12,8
Lipides (g)	9,6	9,4
Protéines (g)	7,4	7,7
Calcium (mg)	102,3	102,3
Fer (mg)	1,5	1,4

# PURÉE DE LENTILLES, CAROTTE, QUINOA, CORIANDRE

 20 min  
préparation

15 min  
cuisson

Saison   

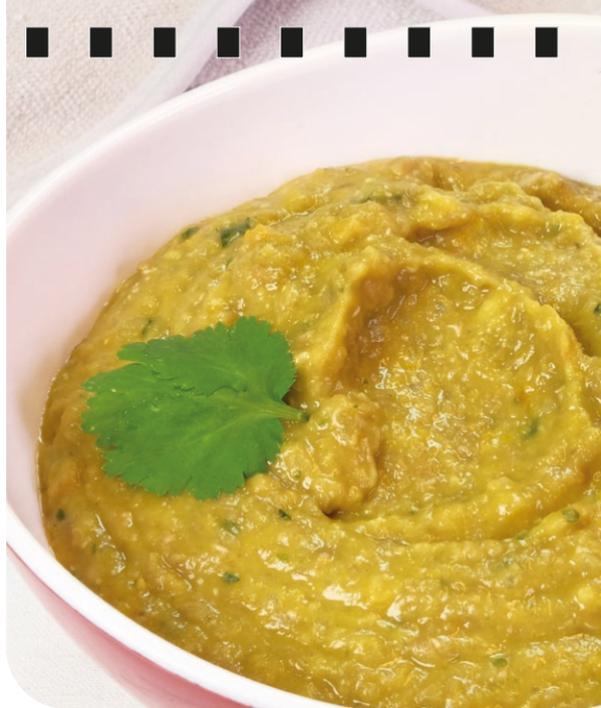
## Ingédients

- 50 g de carotte épluchée
- 50 g de lentilles sèches corail
- 20 g d'oignon
- 5 g de quinoa
- 3 feuilles de coriandre fraîche
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 pincée d'ail frais
- 90 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 3 mesures de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Épluchez et coupez la carotte en petits dés. Épluchez et hachez l'oignon. Faites cuire les lentilles, les dés de carotte, le quinoa et l'oignon pendant 15 min dans une casserole d'eau frémissante.
2. Égouttez l'ensemble et mixez le tout avec l'eau minérale ou de source, l'huile et les feuilles de coriandre ciselées. Laissez tiédir, ajoutez les mesures, mélangez.
3. Vérifiez la température avant de faire déguster votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	310,3	310,2
Glucides (g)	35,2	35,2
Lipides (g)	9,3	9,2
Protéines (g)	16,5	16,8
Calcium (mg)	107,7	107,7
Fer (mg)	4,2	4,1

# PALET DE JAMBON, FRITES DE PATATE DOUCE, LAIT DE COCO

 15 min  
préparation

15 min  
cuisson

Saison   

## Ingrédients

- 20 g de jambon type LE BON PARIS à l'étouffée conservation sans nitrite **HERTA**<sup>®</sup>
- 120 g de patate douce ou carotte épluchée
- 1 c. à café d'huile de colza
- 2 c. à soupe de lait de coco
- 1 c. à café de féculé de maïs
- 3 mesurètes de poudre **Althéra**<sup>®</sup> **HMO**<sup>®</sup> ou **Alfamino**<sup>®</sup> **HMO**<sup>®</sup>



### Astuce culinaire

Ajoutez un peu de curry à la sauce pour faire découvrir à votre bébé de nouvelles saveurs.

## Préparation

1. Mixez le jambon. Épluchez et coupez la patate douce ou les carottes en forme de frites.
2. Faites-les cuire à feu doux dans une poêle avec l'huile pendant 15 min (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).
3. Dans une petite casserole, mélangez le lait de coco, la féculé et faites épaisir 2 min. Laissez tiédir et ajoutez les mesurètes.
4. Formez un petit palet dans une assiette, disposez les frites et servez avec la sauce. Vérifiez bien la température et laissez votre bébé attraper ses premières frites avec les doigts.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	246,6	246,4
Glucides (g)	23,4	23,4
Lipides (g)	13,0	12,9
Protéines (g)	7,2	7,4
Calcium (mg)	119,3	119,3
Fer (mg)	2,2	2,0

# FLAN À LA VANILLE

 10 min  
préparation

1 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 1/4 de gousse de vanille
- 0,5 g d'agar-agar
- 10 g de sucre en poudre
- 1 jaune d'œuf extra frais
- 1 c. à café (rase) de fécule
- 1 c. à café d'huile de colza
- 120 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 4 mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>** ou **Alfamino<sup>®</sup> HMO<sup>®</sup>**

## Préparation

1. Versez l'eau dans une petite casserole avec le sucre, la gousse de vanille grattée, l'huile, l'agar-agar et portez à ébullition 1 min.
2. Ajoutez le jaune d'œuf et fouettez énergiquement. Laissez tiédir et ajoutez les mesurette. Versez dans deux ramequins et faites prendre au réfrigérateur 1 h minimum.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	122,7	122,7
Glucides (g)	11,3	11,3
Lipides (g)	7,5	7,4
Protéines (g)	2,6	2,7
Calcium (mg)	52,1	52,1
Fer (mg)	0,6	0,5

# CRÈME BANANE CACAO

 **5 min** préparation | **0 min** cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 1 banane mûre
- 30 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 1 c. à café d'huile de colza
- 1 c. à café (rase) de **NESTLÉ DESSERT®** – Cacao poudre brute non sucrée
- 3 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

 **Astuce culinaire**

*Vous pouvez également ajouter un peu de pomme ou de poire à la banane pour varier les saveurs.*

## Préparation

1. Épluchez et mixez la banane avec l'eau et le cacao.
2. Ajoutez les mesurette, mélangez et faites déguster votre bébé.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	230,7	230,6
Glucides (g)	31,1	31,1
Lipides (g)	9,4	9,2
Protéines (g)	3,3	3,6
Calcium (mg)	79,2	79,2
Fer (mg)	2,6	2,4

# MA PREMIÈRE TARTE AUX POMMES

 20 min  
préparation

| 20 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 1 pomme épluchée
- 1 œuf
- 10 g de sucre en poudre
- 15 g de farine
- 1/4 de gousse de vanille
- 30 mL d'eau minérale ou de source convenant à l'alimentation du nourrisson
- 4 mesurette de poudre **Althéra® HMO®** ou **Alfamino® HMO®**

## Préparation

1. Épluchez et coupez la pomme en lamelles. Placez-les dans un saladier, ajoutez l'eau. Faites-les cuire dans votre four à micro-ondes 3 min. Laissez tiédir.
2. Huilez 2 moules à tartelettes. Fouettez l'œuf entier avec le sucre jusqu'à ce qu'il blanchisse puis ajoutez la farine.
3. Préchauffez votre four à 180°C. Répartissez les pommes dans les moules, versez la pâte et faites cuire 10 min dans votre four.
4. Diluez les mesurette dans l'eau de cuisson des pommes, ajoutez les grains de la gousse de vanille.
5. Imbibez le biscuit avec cette préparation. Démoulez les tartelettes et arrosez avec le reste de préparation à la vanille.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	160,8	160,8
Glucides (g)	23,6	23,6
Lipides (g)	4,9	4,9
Protéines (g)	5,3	5,3
Calcium (mg)	57,4	57,4
Fer (mg)	1,1	1,1

# ÎLE FLOTTANTE

 20 min  
préparation

5 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 1 œuf extra frais
- 15 g de sucre (10 + 5 g)
- 10 g de fécule de maïs
- 1/4 de gousse de vanille
- 120 mL d'eau minérale
- 3 mesurette de poudre **Althéra®**  
**HMO®** ou **Alfamino®** **HMO®**

 **Astuce culinaire**  
Remplacez la vanille par du cacao.

## Préparation

1. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Fouettez le jaune avec 10 g de sucre, ajoutez la fécule, les grains de la gousse de vanille et l'eau. Faites épaisir à feu moyen pendant 2 à 3 min. Laissez tiédir et ajoutez les mesurette. Mélangez, réservez au réfrigérateur 1 heure.
2. Battez le blanc en neige, lorsqu'il est monté, ajoutez les 5 g de sucre restant et battez de nouveau. Répartissez le blanc battu dans 2 ramequins et faites cuire 2 fois 30 secondes. Servez cette île flottante sur la crème anglaise.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	116,1	116,0
Glucides (g)	15,6	15,6
Lipides (g)	4,2	4,1
Protéines (g)	3,9	4,1
Calcium (mg)	54,8	54,8
Fer (mg)	0,9	0,8

# SALADE DE FRUITS FONDANTS

 10 min  
préparation

3 min  
cuisson

Saison    

## Ingrédients

- 1/2 poire
- 1/4 de pomme
- 1/4 de banane
- 1 c. à café de fleur d'oranger
- 3 mesurette de poudre **Althéra<sup>®</sup>** HMO<sup>®</sup> ou **Alfamino<sup>®</sup>** HMO<sup>®</sup>

## Préparation

1. Épluchez et coupez les fruits en petits dés. Placez dans un saladier, faites-les cuire 3 min au four à micro-ondes ou dans une petite casserole à feu très doux.
2. Laissez tiédir, ajoutez la fleur d'oranger, les mesurette et servez tiède ou froid à votre bébé.

Suggestion de présentation



### Astuce culinaire

Remplacez la fleur d'oranger par deux pincées de cannelle.

Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>	Alfamino <sup>®</sup> HMO <sup>®</sup>
Énergie (kcal)	137,3	137,1
Glucides (g)	23,7	23,7
Lipides (g)	3,6	3,5
Protéines (g)	2,1	2,3
Calcium (mg)	79,8	79,8
Fer (mg)	1,0	0,9

# TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES

 20 min  
préparation

5 min  
cuisson

Saison   

## Ingrédients

- 10 g de fécule
- 2 biscuits à la cuillère
- 1 œuf extra frais
- 80 g de lait de coco
- 50 g de framboises
- 50 g de fraises
- 10 g de sucre
- 3 mesurette de poudre **Althéra®**  
**HMO®** ou **Alfamino® HMO®**



### Astuce culinaire

Variez les fruits en fonction des saisons, pensez aux fruits exotiques en hiver.

## Préparation

1. Diluez la fécule dans le lait de coco, ajoutez le sucre et faites épaissir dans une casserole.
2. Hors du feu, ajoutez le jaune d'œuf, fouettez énergiquement. Laissez tiédir. Ajoutez les mesurette, mélangez. Fouettez le blanc d'œuf et ajoutez-le délicatement.
3. Écrasez les fruits à l'aide d'une fourchette. Répartissez de la purée de fruits dans 2 verrines, ajoutez les biscuits à la cuillère, de la crème au lait de coco et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. Terminez par une couche de crème au lait de coco. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Suggestion de présentation



Valeurs nutritionnelles indicatives	Althéra® HMO®	Alfamino® HMO®
Énergie (kcal)	233,3	233,3
Glucides (g)	23,8	23,8
Lipides (g)	12,0	11,9
Protéines (g)	5,8	5,9
Calcium (mg)	74,6	74,6
Fer (mg)	2,6	2,5



Retrouvez nos délicieuses recettes  
et plus encore sur notre site Internet :

[www.allergie-lait-bebe.fr](http://www.allergie-lait-bebe.fr)

