

Rosalie Chancerelle

diététicienne-nutritionniste

MES PETITES RECETTES

*magiques*

POUR MON  
BÉBÉ



100 recettes gourmandes et équilibrées

POUR RÉGALER BÉBÉ DE 4 MOIS À 3 ANS

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# POUR MON BÉBÉ

Le goût et l'équilibre alimentaire s'éduquent très tôt, même si Bébé sait déjà manifester ses préférences. Ces petites recettes magiques vous permettront de lui proposer des menus de saison, savoureux et peu coûteux. Et vous pourrez même les décliner pour toute la famille !

**Dans cet ouvrage :**

✓ **Tout savoir sur la diversification alimentaire :** quels aliments et quelles quantités pour quel âge ? Le lait, jusqu'à quand ?...

✓ **Des astuces et conseils pour faire face à toutes les situations :** si Bébé refuse la cuillère, s'il n'aime que le sucré, s'il crache les morceaux, s'il a des allergies ou des intolérances, etc.

✓ **Et bien sûr, 100 recettes saines et délicieuses pour votre bébé de 4 mois à 3 ans :** Potage de potimarron et fenouil, Flan de carottes au cumin, Purée de sardines, carottes et patate douce, Compotée de rhubarbe, Tapioca à l'abricot et au lait de coco...

✓ **Inclus :** des recettes adaptées aux intolérances (au gluten, au lactose, aux œufs...).

*Tous les conseils d'une maman nutritionniste  
pour offrir le meilleur à votre bébé !*

Maman de trois jeunes enfants, **Rosalie Chancerelle** est diététicienne-nutritionniste et accompagne ses patients dans différents domaines : rééquilibrage alimentaire, perte de poids, diabète, hypercholestérolémie, troubles intestinaux, intolérances alimentaires et toutes pathologies en lien avec l'alimentation.

ISBN : 979-10-285-1061-9

6 euros

Prix TTC France



9 791028 510619

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillot  
photo : © Catherine Madani  
RAYON : CUISINE, SANTÉ



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1061-9

ISSN : 2427-7150

Rosalie Chancerelle  
Diététicienne nutritionniste

MES PETITES RECETTES

*magiques*

**POUR BÉBÉ**

POCHE

L E D U C . S



# SOMMAIRE

Introduction	7
--------------	---

## **PREMIÈRE PARTIE**

### **De l'alimentation lactée à son premier pot-au-feu :**

#### **Tout savoir sur la diversification alimentaire de votre bébé 9**

Quels aliments pour quel âge ?	10
Quand bien se nourrir rime avec organisation !	26
Sevrage : quels biberons choisir ?	27
Quel matériel pour cuisiner pour Bébé ?	28
Faut-il continuer à lui donner du lait ?	29
Comment développer le goût de Bébé pour les bonnes choses ?	30
Repas = plaisir, toutes les astuces	33
Les allergies alimentaires	40

## **SECONDE PARTIE**

### **100 Recettes Magiques pour Bébé 43**

Dès 4 mois révolus	45
Dès 5 et 6 mois révolus	65
Dès 8 mois révolus	77
Dès 12 mois	101
Dès 18 mois	131
Dès 24 mois	161

Table des matières	189
--------------------	-----



# INTRODUCTION

**L'**alimentation joue un rôle essentiel dans le maintien de notre santé, ce n'est plus un secret pour personne. Et nous savons aussi, nous, parents, combien il est important d'apprendre à nos enfants, à bien se nourrir. Le goût s'éduque dès le plus jeune âge, même si Bébé, très tôt, sait manifester ses préférences.

Si nous pouvons utiliser des petits plats industriels de temps à autre pour nos chers petits, cuisiner pour Bébé permet de bien le nourrir avec des ingrédients de saison, à moindres frais. Et très vite toute la famille profitera de ces délicieuses recettes.

Pour que Bébé découvre les plaisirs de la table, adaptons-nous à sa croissance, à sa capacité d'accepter le changement, à son appétit de découverte. La diversification alimentaire se fait progressivement, en douceur. Pédiatres et diététiciens proposent un « calendrier » à titre indicatif. Certains bébés sont très curieux, d'autres bien plus attachés au sein maternel ou à leur cher biberon. Ne vous en inquiétez pas. Patientez. Un principe doit vous guider : on ne doit jamais forcer un enfant à manger.

Ce livre sera un guide pour vous accompagner dans ce rôle éducatif : des conseils pour faire découvrir les plaisirs de la table à votre enfant, des informations sur les bienfaits des aliments, sur sa croissance et sa santé, et 100 recettes faciles à préparer.

Oublions les épinards insipides ou amers, cauchemars de notre enfance, vive les petites recettes, les bonnes saveurs, les belles couleurs, le plaisir de la découverte.

## *Première partie*

# DE L'ALIMENTATION LACTÉE À SON PREMIER POT-AU-FEU : TOUT SAVOIR SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE BÉBÉ

**L**es choix alimentaires se posent bien avant la naissance de Bébé, et donnent parfois lieu à des discussions animées dans les familles et le cercle amical. Prenez vos décisions tranquillement, ne cédez pas aux pressions et ne culpabilisez surtout pas.

## **QUELS ALIMENTS POUR QUEL ÂGE ?**

Depuis le premier jour de votre grossesse, vous sentez ce petit être en vous qui grandit et se développe jour après jour. Vous êtes consciente qu'il faut déjà prendre soin de lui et adopter une bonne hygiène de vie dont fait partie l'alimentation.

### **SEIN OU BIBERON**

À sa naissance, vous avez peut-être fait le choix d'allaiter votre bébé et de lui apporter votre lait maternel parfaitement adapté à ses besoins et à son développement. Il jouera aussi un rôle important dans son immunité et ceci, d'autant plus si vous avez accouché par césarienne.

Si l'allaitement se passe bien et que c'est jouable avec votre activité professionnelle, vous pouvez continuer d'allaiter de manière exclusive, votre enfant jusqu'à 6 mois, comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé.

Après les 6 mois de votre bout de chou, il sera nécessaire de compléter ses apports nutritionnels avec d'autres aliments.

Si votre bébé n'est pas allaité, les laits maternisés 1<sup>er</sup> âge sont adaptés à ses besoins nutritionnels jusqu'à 6 mois. Le lait 2<sup>ème</sup> âge sera indiqué pour les enfants de 6 mois à 1 an puis on continuera avec le lait de croissance ou lait 3<sup>ème</sup> âge jusqu'à ses 2 ans minimum, et idéalement ses 3 ans. À noter que le lait de vache classique ne doit pas être introduit avant ses 1 an. Il n'est pas adapté car trop riche en protéines et pas assez en acides gras essentiels, calcium et fer notamment.

## QUAND COMMENCE L'AVENTURE...

À partir de 4 mois (révolus !), vous pouvez commencer à diversifier son alimentation tout en gardant comme principal aliment le lait, de l'ordre de :

4 tétées ou 4 biberons de 210 ml

ou

5 tétées ou 5 biberons de 180 ml

Bien entendu ces quantités seront adaptées par votre médecin.

Les repas sont maintenant des moments de découverte, idéalement un aliment à la fois et adapté avec une texture mixée. L'ordre d'introduction des aliments est important à suivre afin de limiter notamment les risques d'allergie.

Ces moments doivent se faire dans la joie et la bonne humeur : c'est toujours amusant de voir son petit bout de chou qui grimace par étonnement, de ces nouveaux aliments qu'on lui présente. Au départ il ne sait pas comment avaler cette purée, nouvelle texture pour lui. Mais vous verrez qu'il prend vite le pli.

Si vous observez une vraie opposition, évitez de le forcer à manger. Cela risquerait d'engendrer des blocages par la suite. Peut-être qu'il n'est pas encore prêt. Vous pourrez réessayer quelques jours plus tard.

On commencera par les **légumes cuits** afin de faire découvrir à votre bébé d'autres saveurs que le sucré qu'il aime déjà de manière innée.

Vous choisirez des légumes frais, doux et peu fibreux et si possible bio. Ils seront proposés sous forme de purée lisse ou de soupe avec au choix : carotte, courgette, haricots verts, épinards, courges, blanc de poireau, brocoli, artichaut.

L'idéal étant de faire goûter un aliment à la fois pour que votre bébé découvre le vrai goût de chacun d'entre eux. Un peu de pomme de terre au départ peut être utilisée pour lier la purée.

Vous pourrez faire découvrir la purée à votre bébé avant son biberon ou sa tétée habituelle du midi. Progressivement vous augmenterez la quantité de purée de légumes et diminuerez le lait : 20 g de purée suivie de 210 ml de lait, puis 50 g de purée suivie de 180 ml de lait, puis 80 g de purée suivie de 150 ml de lait, etc.

Les **fruits pelés et cuits** sous forme de compote seront proposés une semaine après les légumes : pomme, banane, poire, pêche, abricot...

Votre enfant découvrira la compote juste avant le biberon de 16 heures avec le même principe d'introduction des purées de légumes, en diminuant progressivement le lait.

Autour d'1 an, Bébé pourra donc consommer au moment du goûter une compote et un biberon de 120/150 ml ou un laitage (yaourt ou fromage blanc).

Vers 7/8 mois on pourra introduire les **protéines** sous forme de viandes, poissons et même d'œuf uniquement au repas du midi. On débutera par 1 à 2 cuillerées à café mélangées à la purée de légumes. On augmentera progressivement les doses :

Vers 12 mois : 4 cuillerées à café ou ½ œuf

Vers 18 mois : 6 cuillerées à café ou ¾ d'œuf

Entre 2 et 3 ans : 8 cuillerées à café ou 1 œuf

Ces aliments seront bien cuits afin de limiter les risques bactériologiques : on évitera la viande saignante et le jaune d'œuf coulant !

Dès 8 mois, les féculents type riz, pâtes, semoule, millet, sarrasin... pourront être proposés. Il peut être possible de donner des céréales à votre bébé avant cet âge pour différentes raisons mais, dans ce cas, il est impératif de les choisir sans gluten. La consommation précoce de ce fameux gluten augmente le risque, chez votre enfant, de développer une intolérance.

Vous pourrez les introduire en les mélangeant à une purée de légumes au moment du dernier repas de la journée en diminuant progressivement le biberon.

Les **légumineuses**, longtemps délaissées pour leur mauvaise réputation (digestibilité difficile, calorique...), sont remises à l'honneur grâce notamment à leurs intérêts nutritionnels multiples : des protéines végétales, des sucres lents, des vitamines du groupe B et des minéraux (magnésium, calcium, fer) ! Elles ont aussi l'intérêt d'être peu onéreuses !

Vous pourrez commencer à en donner à votre bébé dès ses 1 an en choisissant les plus digestes c'est-à-dire les petites graines sans peau ou à peau fines : lentilles vertes, lentilles corail, pois cassés ou haricots azukis, sous forme de soupe ou de purée.

On attendra les 16/18 mois de votre bébé pour lui faire découvrir les autres légumineuses comme les haricots rouges, blancs, coco, flageolets, pois chiches, fèves... plus difficiles à digérer.

Les légumes secs seront donnés en équivalence avec les féculents.

Votre enfant a maintenant 1 an, vous pouvez lui faire découvrir les légumes et fruits crus, bien mûrs, toujours avec une texture adaptée.

## *Il n'aime que le sucré !*

Comme on l'a vu les bébés ont une appétence innée pour le sucre. Voilà pourquoi il est important de débiter la diversification par les purées de légumes !

Il peut arriver que votre bébé refuse toutes préparations salées suite à une affection ORL par exemple...

Dans cette situation, préférez des purées de légumes avec un goût un peu plus sucré comme la carotte, la betterave, la courge butternut, ou mélangées à un yaourt. Une fois acceptée, vous pourrez petit à petit les mélanger à d'autres légumes et à la viande ou au poisson.

Vous pouvez aussi introduire dans ses biberons une cuillerée à café à la fois, de purée de légumes, qui sera au départ diluée dans le lait, puis de moins en moins. Il finira par apprécier sa purée.

Lorsqu'il aura quelques mois de plus et quelques dents, on rendra le repas ludique en proposant des bâtonnets de légumes à tremper dans des petites sauces.

On sait aujourd'hui que les goûts évoluent avec l'âge. Présentez donc plusieurs fois chaque aliment en laissant au moins une semaine d'intervalle, et sous différentes formes : potage, gratiné, à croquer... Vous finirez par trouver des aliments salés qu'il aime !

Une règle d'or sera de rester zen, ce sera un moment à passer...

## QUE DONNER À BOIRE ?

Concernant les **boissons**, en dehors du lait, seule l'eau est recommandée. Les jus de fruits n'ont aucun intérêt nutritionnel car ils apportent essentiellement du sucre.

### *Sel et sucre : n'en ajoutez pas !*

Retenez que 100 ml de jus de fruits apportent en moyenne l'équivalent de 3 à 4 morceaux de sucre ! Le plus tard vous introduirez le sucre dans l'alimentation de votre enfant, le mieux ce sera. Pensez-y lorsque vous lui ferez découvrir les laitages, n'y ajoutez pas de sucre, même s'il semble un peu surpris par l'acidité au départ, vous verrez qu'il appréciera. Vous éviterez de développer une appétence particulière pour le goût sucré !

Adoptez la même position avec le sel : même si cela vous semble fade, n'en ajoutez pas dans les petits plats pour bébé !

Pour donner du goût et de la couleur à vos plats, vous pourrez ajouter des herbes aromatiques tels le basilic, le persil, le romarin, la menthe, la ciboulette, le laurier, l'aneth... et même certaines épices comme par exemple le curry, le curcuma, l'anis, la cannelle, le paprika, le pavot. On évitera les piments et le poivre !

## **AU MENU DE BÉBÉ**

Un mot d'ordre maintenant que votre enfant peut manger de tout : piochez dans les différents groupes d'aliments et faites-lui goûter la plus grande variété ! Vous développerez son palais en lui faisant découvrir un maximum de saveurs. Et comme chaque aliment a son intérêt nutritionnel, vous limiterez le risque de carence !

**Viandes** : bœuf, dinde, poulet, mouton, canard, porc, agneau...

**Poissons et produits de la mer** : saumon, cabillaud, bar, sardine, maquereau, thon, crevette, bigorneau, crabe...

**Œuf** : jaune et blanc bien cuits jusqu'aux 2 ans de votre enfant.

**Produits laitiers** : lait et fromages de vache, de chèvre, de brebis, le yaourt, le fromage blanc, la faisselle...

**Légumes** : poireau, courge, pomme de terre, panais, petits pois, artichaut, asperge, avocat, aubergine, brocoli, carottes, céleri, champignon, chou, cœur de palmier, concombre, courgette, endive, épinard, fenouil, haricot vert, poivron, radis, salade, salsifis, tomate...

**Fruits** : pomme, poire, banane, abricot, rhubarbe, kiwi, orange, kaki, clémentine, cerise, fraise, framboise, prune, mangue, ananas, mirabelle...

**Fruits secs** : abricots secs, bananes séchées, figues, pruneaux, raisins secs...

**Oléagineux** : noisettes, noix, amandes, sésame, noix de cajou...

**Céréales** : riz, blé, sarrasin, millet, maïs, avoine, seigle, quinoa, épeautre...

**Légumes secs** : lentille verte, lentille corail, haricot azuki, pois cassé, haricot coco, flageolet, haricot rouge, haricot blanc, fève, pois chiche...

**Matières grasses** : beurre, crème fraîche, huile d'olive, de colza, de cameline, de noix, de noisette, de sésame...

**Produits sucrés** (le moins possible !) : sucre, confiture, miel, bonbons, jus de fruits...

*Avec ou sans gras ?  
Un point sur les matières grasses...*

Votre bébé, tout comme vous a besoin d'un apport en gras sous forme de lipides ! On a longtemps fait la chasse au gras mais aujourd'hui il a bien été démontré toute son importance dans l'équilibre alimentaire ! Le tout étant de choisir du « bon gras » qui apportera aussi les vitamines liposolubles : A, D, E et K.

En effet, les lipides sont indispensables à notre organisme : ils entrent dans la composition de nos cellules et interviennent aussi dans le développement cérébral.

Certains sont même dits « essentiels » c'est-à-dire que notre organisme ne peut les fabriquer et qu'il est indispensable de les apporter par l'alimentation. Par exemple : les fameux  $\omega 3$  (oméga-3) ou oméga-6 apportés principalement par les huiles végétales, ou EPA et DHA leur forme animale que l'on retrouve principalement dans les œufs bio, les poissons gras (type maquereau, sardine, saumon, anchois et certaines viandes (de bonne qualité).

Alors quelles matières grasses choisir ? On les choisira de qualité c'est-à-dire le plus brut possible : du beurre, de la crème fraîche entière et des huiles

→

de première pression à froid. On fuira les crèmes fraîches allégées, les huiles extraites à chaud et à l'aide de solvants, et les margarines ultra-transformées, sans aucun intérêt nutritionnel !

Il est nécessaire de varier les matières grasses : chacune ayant une spécificité nutritionnelle ! Votre bébé digérera mal les matières grasses cuites, vous pouvez donc les ajouter dans vos préparations une fois prêtes.

Je vous conseille d'utiliser :

- du beurre ou de la crème fraîche : riches en acides gras à chaînes courtes qui sont excellents pour l'intestin, riches en vitamine A indispensable pour la vision, et vitamine D qui intervient dans le métabolisme osseux.
- de l'huile d'olive extra-vierge : riche en vitamine E (antioxydante), qui peut être utilisée pour la cuisson si besoin.
- de l'huile de colza, ou de noix, cameline, ou chanvre : riches en w3 qui intervient dans le développement du cerveau et de la rétine, et aux propriétés cardioprotectrices (à ne pas utiliser en cuisson, mais uniquement en assaisonnement sur une préparation déjà prête).

On débutera par une introduction progressive avec l'équivalent d'une demi-cuillerée à café par repas principal jusqu'à une cuillerée à café midi et soir.

## **TABLEAU DE DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE**

Voici des exemples de menus pour votre bébé en fonction de son âge :

### **À 6 mois**

- Petit déjeuner : 210 ml de lait
- Déjeuner : 30 g de purée de haricots verts + 180 ml de lait
- Goûter : 210 ml de lait
- Dîner : 210 ml de lait (reconstitué avec du bouillon de légumes)

### **À 8 mois**

- Petit déjeuner : 210 ml de lait
- Déjeuner : purée de dinde (10 g) / courgette-pomme de terre (80 g) + 180 ml de lait
- Goûter : 40 g de compote d'abricots + 180 ml de lait
- Dîner : sarrasin sauce ciboulette (80 g cuite) à la purée de carottes (50 g) + 120 ml de lait

### **À 12 mois**

- Petit déjeuner : 240 ml de lait
- Déjeuner : ½ œuf en omelette + 170 g de purée de potimarron/fenouil + 100 g de compote de poires
- Goûter : 1 boudoir + 210 ml de lait
- Dîner : 200 g de purée choux-fleur-courgettes + 80 g de fromage blanc

### À 18 mois

- Petit déjeuner : 210 ml de lait + 1 pancake à la banane
- Déjeuner : 30 g de maquereau poêlé + 200 g de gratin de pâtes + 100 g de compote de framboises
- Goûter : 1 poire écrasée + 180 ml de lait
- Dîner : 4 petites galettes de légumes + 1 fromage blanc à la compote de fruits

### Pour les 2 ans / 3 ans

- Petit déjeuner : 240 ml de lait + 1 tartine de pain beurrée
- Déjeuner : 250 g de lasagnes saumon épinard, 100 g de glace express aux fruits rouges
- Goûter 1 crêpe + 1 yaourt
- Dîner : 250 ml de soupe de poisson + 100 g de flan de semoule aux raisins secs

### *Petits pots, surgelés, conserves : quels choix ?*

Qu'il s'agisse de vous ou de votre enfant, il est fortement conseillé de consommer le moins possible de produits industriels, tout préparés. En effet leurs nombreux additifs et conservateurs ajoutés ont des effets délétères bien démontrés aujourd'hui sur notre santé. Malgré les étiquetages alléchants type « riche en vitamine C » ou « préserve votre capital osseux », ces produits ont souvent perdu une bonne partie de leurs vitamines et minéraux ainsi que leur saveur. Mais il peut arriver que vous soyez pressé par le temps ou en voyage, ou que vous n'ayez plus de

produits frais dans vos réserves ! Dans ces situations, vers quel type d'aliment se tourner ?

Les petits pots pour bébé et l'alimentation infantile en général, sont ultra-contrôlés et sécurisés ! Les industriels ont l'interdiction d'utiliser conservateurs, colorants, édulcorants et arômes artificiels. Les teneurs en pesticides et nitrates doivent être proches de zéro.

En revanche, si l'on se penche sur la liste des ingrédients, le légume annoncé n'est pas toujours le premier de la liste. Il peut aussi y avoir un ajout de sel !

Par exemple, dans un petit pot d'une grande marque de purée de poireaux, on retrouve : eau de cuisson, pommes de terre 35 %, poireau 23 %... Vous achetez donc de l'eau avec de la pomme de terre et un peu de poireau ! De plus, cette marque annonce fièrement en grosses lettres « 100 % d'origine naturelle » alors que la législation interdit tout additif de synthèse !

On peut enfin reprocher à ces préparations d'être sans saveur. Faites le test à l'aveugle, c'est souvent très difficile de retrouver le parfum annoncé !

Pour sortir du lot, certaines marques ont fait des efforts à ce niveau : Good Goût®, Babybio®, Comme des papas®...

Je vous invite donc à lire la liste des ingrédients et à bien vérifier ce que vous choisissez pour votre bébé. Vérifiez qu'il n'y a pas d'ajout de sel ni de sucre. Si vous êtes amené à proposer ces petits plats de manière occasionnelle, soyez rassuré et déculpabilisé, vous ne risquez pas de donner de produits néfastes à votre enfant mais uniquement des produits pauvres nutritionnellement parlant !



Si l'emballage est en plastique, évitez de réchauffer la préparation au micro-ondes, les études ont bien démontré le transfert de perturbateurs endocriniens sévères (comme les phtalates ou du bisphénol A) vers le petit plat de votre bébé.

Ainsi, versez le contenu dans un récipient en verre et faites chauffer ensuite.

En dépannage, vous pouvez aussi avoir dans votre congélateur des légumes surgelés entiers ou sous forme de purée. Vérifiez la liste des ingrédients afin d'y retrouver uniquement les légumes choisis.

Les conserves, de préférence en bocal, peuvent aussi dépanner surtout pour les légumes secs qui demandent un temps de cuisson plus long. Mais là aussi faites attention d'y retrouver uniquement l'aliment choisi et de préférence sans sel ajouté.

## **LES DESSERTS LACTÉS SPÉCIAL BÉBÉ**

Pour terminer le repas de votre bébé, les industriels nous vendent des desserts lactés spécial « alimentation infantile ». La liste d'ingrédients est souvent très longue, ce qui n'est pas bon signe... Ce sont des produits au goût pas vraiment naturel, à base de lait de vache, avec beaucoup de sucre ajouté, des épaississants...

En résumé aucun intérêt nutritionnel !

Simplifiez-vous la vie en offrant à votre bébé un yaourt (lait de vache, de chèvre ou de brebis), ou un fromage blanc nature. On peut y ajouter un peu de compote ou un fruit frais écrasé mais il est inutile d'ajouter du sucre ! Évitez aussi les desserts lactés sucrés du commerce type

flan, crème chocolat ou vanille. Il aura tout le temps de découvrir le plus tard possible ces préparations.

## **BIO OU PAS ?**

Une chose est sûre : plus un fruit ou un légume est cueilli à maturité, moins il sera stocké, moins il aura voyagé, et donc plus il sera riche en vitamines et minéraux !

L'orange, par exemple, réputée pour sa richesse en vitamine C aura perdu au moins la moitié de sa teneur après un mois de cueillette.

Alors si vous le pouvez dans votre organisation, privilégiez des produits de proximité, les circuits courts comme les ventes directes des producteurs, les marchés locaux, les AMAP ou les organisations type La Ruche qui dit Oui.

C'est déjà une bonne démarche, vous aurez des produits de meilleure qualité.

Les produits bio vont encore plus loin dans la qualité nutritionnelle des aliments : ils sont en général moins riches en eau et donc plus concentrés en nutriments, plus riches en vitamines, minéraux et oligoéléments, ainsi qu'en phytonutriments.

Ces petites molécules protectrices sont produites par les végétaux pour lutter naturellement contre le froid, les parasites, les virus, les bactéries, la sécheresse... et toutes les agressions de leur environnement.

Or dans l'agriculture intensive non bio, avec tous les produits phytosanitaires utilisés (antiparasitaire, antibactérien, etc.), la plante n'a pas besoin de se défendre et donc elle ne fabrique pas ou très peu de ces précieux phytonutriments. C'est regrettable quand on connaît leurs propriétés sur la santé : antioxydant, anti-inflammatoire,

antitumoral, antiviral, antibactérien... Voici quelques exemples :

- l'anthocyanidine (cassis, myrtilles, mûres), les flavonoïdes du thé, des fruits et des légumes orange : antioxydants
- le gingérol du gingembre, la curcumine du curcuma : anti-inflammatoire, antioxydant, antitumoral
- les terpènes des agrumes : anti-infectieux, antifongique
- les composés soufrés alliés (ail, oignon) : détoxifiant hépatique, antitumoral

La liste est longue, il en existe plus de 10 000 qui participent à notre bonne santé.

Voilà donc une bonne raison de choisir des produits de saison et bio. Vous aurez en plus l'assurance de ne pas faire avaler à votre bébé des nitrates et des produits phytosanitaires avec tous les risques que cela peut engendrer sur sa santé.

## TABLEAU DES FRUITS ET DES LÉGUMES DE SAISON

Pour vous aider à faire des choix, voici les légumes et fruits de saison :

PRINTEMPS	
Fruits	Légumes
Cassis, cerise, citron, fraise, framboise, groseille, kiwi, poire, pomme, rhubarbe	Ail, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, chou, endive, épinard, fenouil, fève, laitue, navet, oignon, petit pois, poireau, pomme de terre, radis, tomate

ÉTÉ	
Fruits	Légumes
Abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, pruneau	Ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, chou blanc, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, maïs, oignon, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, radis, tomate

AUTOMNE	
Fruits	Légumes
Coing, figue, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme, raisin	Ail, aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou blanc, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, frisée, haricot, laitue, mâche, maïs, oignon, poireau, pomme de terre, radis

HIVER	
Fruits	Légumes
Citron, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme	Ail, betterave, carotte, céleri, chou de Bruxelles, courge, endive, épinard, mâche, navet, oignon, poireau, potiron, pomme de terre

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Mes petites recettes magiques  
pour mon bébé  
Rosalie Chancerelle



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E