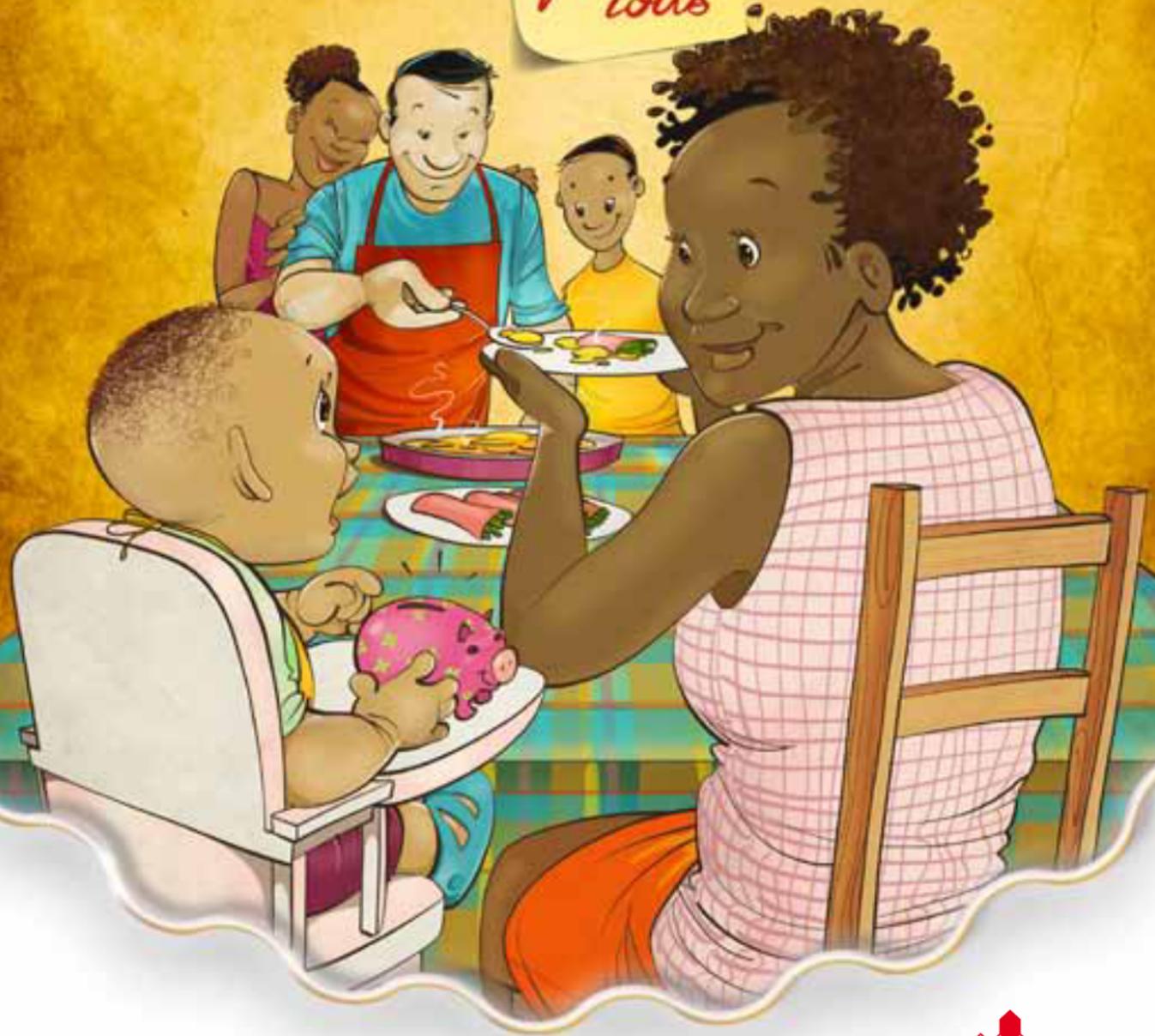


Livret *Recettes* petits budgets

*pour
tous*



croix-rouge française


MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GUYANE



Livret Recettes petits budgets

Le projet initié en 2014 et mis en place par la Mutualité Française de Guyane et la Croix-Rouge française en Guyane, a plusieurs objectifs :

- Permettre aux familles de cuisiner des repas sains et équilibrés pour enfants et parents;
- Utiliser au maximum les produits locaux (fruits, légumes, etc.);
- Mettre en avant des recettes testées, approuvées et/ou proposées par des mamans de l'Espace Bébé Maman de Cayenne de la Croix-Rouge française en Guyane;
- Permettre au plus grand nombre de pouvoir bénéficier de ce livret.

Ce livret est le résultat d'un travail avec les mamans qui ont participé aux ateliers de cuisine à l'Espace Bébé Maman accompagnées par une conseillère en nutrition. Elles ont pu à partir d'un groupe d'aliments préparer des recettes à la fois pour leurs bébés, pour leurs enfants et pour le reste de la famille.

Ainsi le livret se compose à chaque fois du groupe d'aliments (légume + féculent + protéine) décliné sur la page de gauche en une recette pour la famille et en recettes pour les plus petits sur la page de droite.



Ce projet n'aurait pas pu être réalisé sans le soutien de nos partenaires :

- L'Agence Régionale de Santé de Guyane
- La Direction Alimentation, Agriculture et Forêt de Guyane (service alimentation)
- Guyane Promo Santé
- Le Réseau Périnatal de Guyane

Fabien Sublet, docteur en pharmacie, Antoine Cercueil et Jean-Mathieu Horth, photographes, ont également contribué à la réalisation de ce livret.

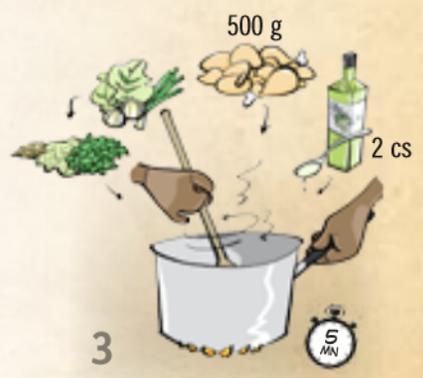


Soupe créole

Sachet de légumes soupe, pâtes et poulet

Ingrédients

- 500 g de viande de poulet (2 bols)
- 2 pommes de terre (ou patates douces) pelées et coupées en gros cubes
- 1 sachet de légumes soupe (chou, carotte, navet, giraumon, poireau, céleri)
- 2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail émincées
- 4 clous de girofle
- 1 l de bouillon de poulet
- 200 g de pâtes macaroni (1 bol)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un bouquet garni (persil, cive, thym, piment)
- Jus de 2 citrons verts, sel, poivre



Pour les bébés

Recettes enfants



de 9 à 12 mois

Mini soupe créole

1 Faire cuire 2 cuillères à soupe de petites pâtes. 2 Faire cuire à la vapeur 1 cuillère à soupe de poulet et 100 g (7 cuillères à soupe) de légumes (carottes ou giraumon et navet ou courgettes). 3 Les mixer. Servir le tout.



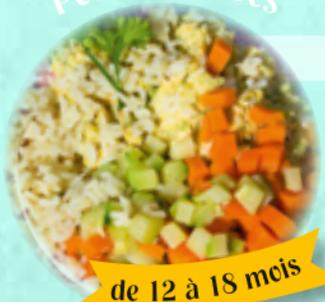
Cuire à la vapeur

Mixer

Bon pour le goût

J'initie bébé aux différentes saveurs en intégrant des épices douces et des herbes dans ses petits plats. Éviter les cubes de bouillon et le piment pour bébé.

Pour les bébés



de 12 à 18 mois

Tajine de poulet

1 Cuire à la vapeur 20 g de poulet (4 cuillères à café) saupoudré de cumin et 150 g (10 cuillères à soupe) de légumes en petits dés (carottes, navet) avec une étoile de badiane. 2 Mixer les $\frac{3}{4}$ des légumes et la viande avec une cuillère d'huile d'olive. 3 Accompagner des légumes restants. Servir avec des pâtes.



Cuire à la vapeur

Mixer

Bon pour le budget

Quand j'achète un poulet frais entier, je fais un bouillon de volaille maison avec la carcasse, à laquelle j'ajoute une carotte, du poireau, un oignon avec un clou de girofle, ou d'autres aromates et légumes du frigo.



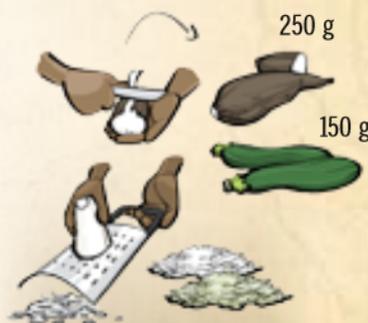
Gâteau d'omelette

aux courgettes et à l'igname

*Igname, courgette et
fromage frais*

Ingrédients

- 250 g d'igname
(1 de taille moyenne)
- 150 g de courgettes
(1 de taille moyenne)
- 2 cuillères à soupe de
fromage frais
- 2 œufs
- 100 ml de bouillon ou
de lait
- 100 g de farine
- ½ cuillère à café de
bicarbonate



1



2

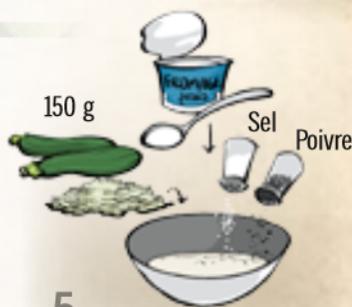


3



4

Bien mélanger



5



6

7

Servir avec
des carottes

Pour les bébés

Recettes enfants

Bon pour la santé

Viande, poisson, oeufs sont à consommer au déjeuner ou au dîner, mais en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (légumes et féculents). Éviter les produits sucrés et les fritures.



de 9 à 12 mois

Écrasé d'igname aux courgettes et au fromage frais

1 Éplucher et couper 60 g d'igname et 80 g de courgette en morceaux de taille moyenne. 2 Cuire l'igname à la vapeur. 3 Faire cuire la courgette séparément. 4 Écraser tous les aliments cuits avec 1 cuillère à café de fromage frais, un peu de jus de cuisson et une pincée de noix de muscade.



Cuire à la vapeur



Cuire à l'eau



Muscade Jus de cuisson

Pour les bébés



de 12 à 18 mois

Courgettes au chèvre et couronne d'igname

1 Éplucher et couper en rondelles 60 g d'igname (une petite). 2 Faire cuire à la vapeur. 3 Couper en petits dés 150 g de courgette et la cuire dans un fond d'eau légèrement salée. 4 Mixer la courgette avec le fromage de chèvre et le persil. Servir les rondelles d'igname en dessinant une couronne et disposer la purée de courgettes au centre.



Cuire à la vapeur



Cuire à l'eau



Mixer



Bon pour le budget

Je peux mixer les restes de légumes avec un peu d'huile et des herbes pour faire une sauce.



Pressée

de patates douces

au sésame et au thym

Patates douces,
haricots verts et
jambon

Ingrédients

- 4 patates douces (ou 8 pommes de terre)
- 400 g de haricots verts (1/2 sachet surgelé)
- 4 tranches de jambon
- 40 g de sésame (8 cuillères à café)
- 1 gousse d'ail
- Thym
- 300 ml de bouillon (1 gros bol)



Pour les bébés

Recettes enfants



de 7 à 12 mois

Écrasé de patates douces aux haricots verts

1 Cuire à la vapeur 80 g de patate douce (une petite) avec la peau et 120 g de haricots verts (2 poignées). 2 Éplucher et écraser les patates. 3 Mixer les haricots. Servir avec 20 g de jambon (une petite tranche).

Comment cuire à la vapeur sans cuit vapeur ?

Avec une passoire en inox que je dépose dans une casserole. Je mets juste un fond d'eau et le recouvre d'un couvercle.



Cuire à la vapeur



Mixer



Pour les bébés



de 12 à 24 mois

Délice de patates douces, de haricots verts et de papaye

1 Laver et éplucher 80 g de patate douce (une petite), la couper en tranches fines puis laver à nouveau. 2 Éplucher un demi-oignon et 2 lamelles de papaye peu mûre. Les couper en tranches fines. Laver et émincer 100 g de haricots verts. 3 Placer la patate douce, la papaye, les haricots et l'oignon en couches successives dans du papier sulfurisé (cuisson). Verser le lait de coco. Envelopper le tout. 4 Faire cuire 20 minutes dans un four ou à la vapeur. Servir avec une petite tranche de jambon.



180°C 20 Min





Fondue caramélisée de giraumon, patates au four et bœuf au sésame

Giraumon, patate
douce et bœuf

Ingrédients

- 500 g de giraumon (1 assiette)
- 500 g (2 bols) de bœuf (rumsteak ou bavette)
- 2 patates douces cuites à la vapeur ou à l'eau
- 1 gousse d'ail, 1 tige de citronnelle
- 1 cuillère à soupe de sucre ou de miel
- 2 cuillères à café de sauce soja, 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- Huile



Mélanger et laisser caraméliser



Servir la fondue caramélisée de giraumon avec le bœuf au sésame et les patates au four

Recettes enfants

Pour les bébés



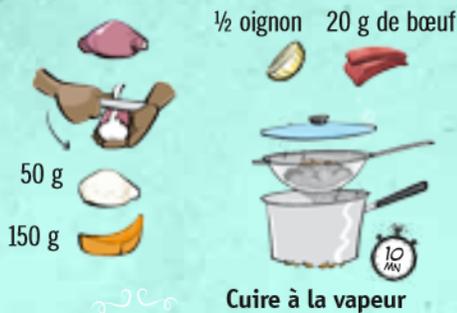
de 9 à 12 mois

Parmentier de bœuf

1 Éplucher et cuire à la vapeur 50 g (1 morceau) de patate douce, 150 g (½ bol) de giraumon, 20 g (4 cuillères à café) de bœuf et la moitié d'un oignon. 2 Écraser les légumes et ajouter une cuillère à café d'huile. 3 Mixer la viande avec du persil et mettre au fond d'un plat avec l'oignon. 4 Répartir la purée dessus.

Bon à savoir

Le giraumon est bon pour la vision, la peau, le système immunitaire et le transit de bébé. Il adorera sa douceur et son bon goût légèrement sucré.



½ oignon 20 g de bœuf

50 g

150 g

Cuire à la vapeur



Mixer



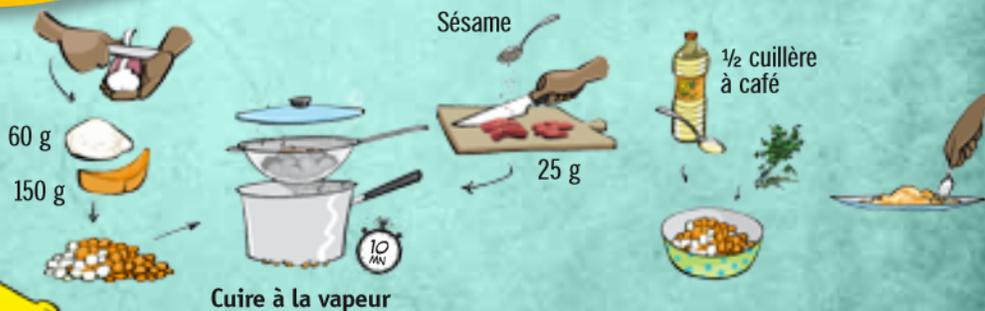
Pour les bébés



de 12 à 18 mois

Giraumonade au bœuf

1 Éplucher et cuire à la vapeur 60 g (1 morceau) de patate douce, 150 g (½ bol) de giraumon en dés, 25 g (5 cuillères à café) de bœuf coupé en lanières saupoudrer de graines de sésame. 2 Ajouter une ½ cuillère à café d'huile et du persil haché.



60 g

150 g

Sésame

25 g

½ cuillère à café

Cuire à la vapeur

Bon pour le budget

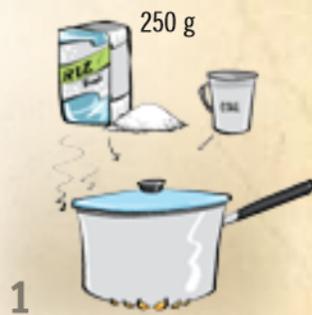
Je peux limiter la consommation de viande à trois fois par semaine. Les autres jours, je la remplace par du poisson, des œufs ou des légumes secs associés à une céréale (riz, pâte, pain, etc.).

Riz à la crème d'épinards et omelette

Épinards, riz et œufs

Ingrédients

- 250 g de riz thaï (2 verres à eau)
- 200 g d'épinards
- 5 œufs
- 1 oignon, 1 gousse d'ail, persil
- Le jus d'un demi-citron
- 2 cuillères à soupe d'huile

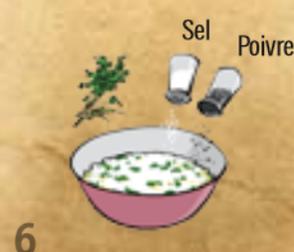


Revenir à la poêle

Mixer la moitié des épinards



Mélanger le reste des épinards



Servir avec la crème d'épinards et les œufs cuits en omelette

Pour les bébés

Recettes enfants

Bon pour le budget

Je mets les restes au frigo pour les manger le lendemain. A noter, je ne donne pas de restes à mon bébé avant 1 an.

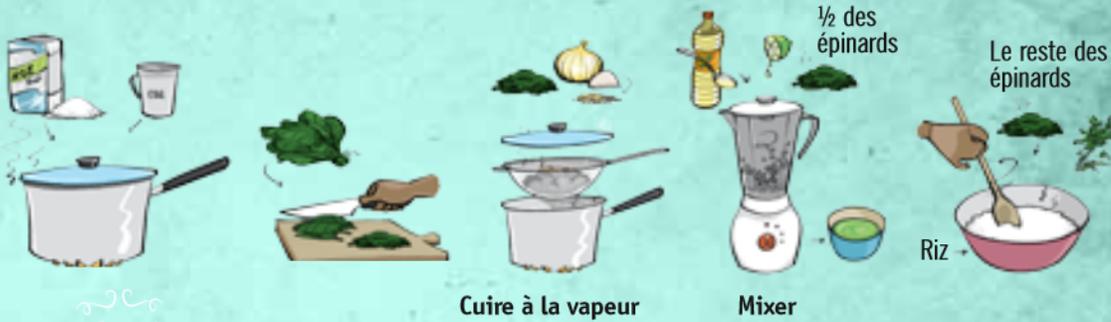


de 9 à 12 mois

Riz à la crème d'épinards

- 1 Cuire à l'eau 2 cuillères à soupe de riz
- 2 Couper 1 poignée d'épinards.
- 3 Les cuire avec l'ail et l'oignon à la vapeur.
- 4 Mixer la moitié avec 1 cuillère à soupe d'huile et le citron.
- 4 Servir avec le reste des épinards.

La recette est identique à celle des parents, mais en faisant cuire l'ail et l'oignon à la vapeur.



Pour les bébés



de 12 à 18 mois

Riz façon cantonaise

- 1 Ciseler les feuilles d'épinards (une poignée).
- 2 Couper 1/8 de chou en fines lanières et une petite carotte en très petits dés. Faire cuire le chou et la carotte à la vapeur ou à l'eau.
- 3 Prélever un peu de riz et d'omelette du plat des parents.
- 4 Ajouter les légumes et déguster.



Bon pour la santé

Je ne dois jamais faire chauffer l'huile pour l'alimentation de mon bébé. Je fais tout cuire à la vapeur puis j'ajoute une cuillère d'huile quand c'est cuit.



Poêlée de poisson

au curry

Aubergine, bananes jaunes et filet de poisson

Ingrédients

- 250 g de filet de poisson
- 1 aubergine
- 2 bananes jaunes
- 1 petite brique de lait de coco
- 1 oignon
- Curry



Recettes enfants

Pour les bébés



de 9 à 12 mois

Écrasé de bananes jaunes et de courgettes

1 Faire cuire à la vapeur $\frac{1}{2}$ banane jaune avec 150 g (150 g = 1 moyenne courgette) de courgette en remplacement de l'aubergine et 15 g (1 cuillère à soupe) de poisson. 2 Ecraser le tout. **Ne pas donner d'aubergine aux bébés de moins d'un an.**



Cuire à la vapeur

Bon pour le goût

Attention à certains poissons de Guyane qui peuvent contenir du mercure et doivent donc être évités pour les femmes enceintes et les jeunes enfants : aïmara, jammengouté, piraye, patagaye, dent chien, palika, kouman kouman, torch tig.

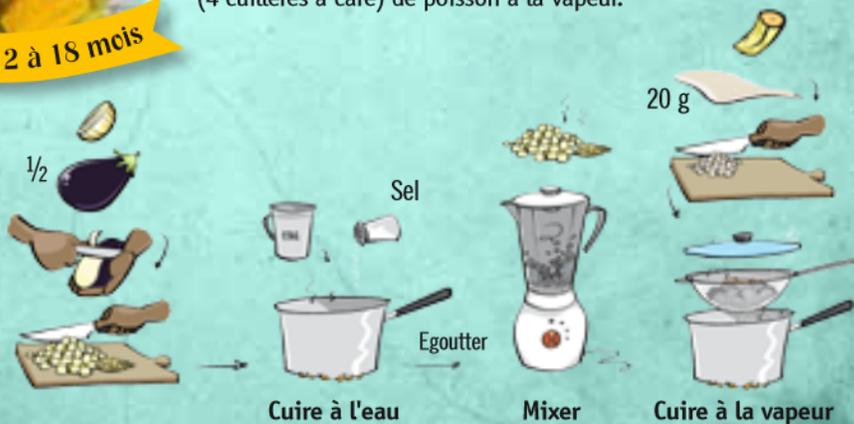
Pour les bébés



de 12 à 18 mois

Crème d'aubergine, banane et poisson (inspirée de l'aloço, plat de Côte d'Ivoire)

1 Éplucher et couper en dés une $\frac{1}{2}$ aubergine et un $\frac{1}{2}$ oignon. 2 Les cuire dans un peu d'eau salée. 3 Égoutter et mixer. 4 Cuire $\frac{1}{2}$ banane et 20 g (4 cuillères à café) de poisson à la vapeur.



Cuire à l'eau

Mixer

Cuire à la vapeur

Bon à savoir

Il faut attendre 15 mois avant d'introduire dans l'alimentation les légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois) et 1 an pour le miel et le sucre.



Ceviche de poisson (d'inspiration péruvienne)

Filets de poisson,
mangue, maracuja
et bananes jaunes

Ingrédients

- 2 filets de poisson
- 2 bananes jaunes
- 1 maracuja
- 1 mangue
- 1 échalotte
- 1 morceau de gingembre
- 1 citron vert
- Persil et/ou cive
- Huile



Mettre au frais

Servir en accompagnement
avec une vinaigrette

Information sur la diversification

La diversification se déroule généralement en deux phases :

1. Introduction progressive de 4 à 8 mois d'autres aliments que le lait. Les aliments sont sous forme de purée lisse. C'est le moment où bébé découvre de nouveaux goûts.
2. Découverte de l'alimentation solide et plus variée de 9-12 mois jusqu'à 3 ans. C'est le moment où bébé s'habitue à de nouvelles textures (soupes, petits morceaux, purées, etc.).

La diversification s'organise en 3 grandes étapes :

- **la 1^{re} étape, entre 4 et 8 mois :** bébé grandit et s'intéresse à la nourriture qu'on lui propose. Mais son système digestif n'est pas encore complètement mature : il faut lui laisser le temps de s'habituer à de nouveaux aliments. Il est donc important de n'introduire qu'un aliment à la fois pour qu'il se familiarise avec sa texture et son goût.
- **la 2^e étape, entre 9 et 12 mois :** les repas de votre enfant se diversifient, mais le lait reste à la base de l'alimentation. Il est maintenant capable de tenir sa cuillère et affirme son autonomie en essayant de manger tout seul.
- **la 3^e étape, à partir d'1 an :** votre enfant a désormais une alimentation variée, mais ses besoins ne sont pas encore ceux d'un adulte. C'est à cet âge qu'il commence à exprimer son refus et il est donc important de mettre en place dès maintenant de bonnes habitudes alimentaires.

Repère pour les recettes 6/9 mois

Pour faire les purées pour son bébé de 6 à 9 mois :

- Couper en dés 4 à 6 cuillères à soupe de légumes (giraumon, courgettes, etc.) + 4 à 6 cuillères à soupe de féculent ou légumes péyi (dachine, patates douces, etc.).
- Les faire cuire à la vapeur (voir dans le livret en page 7 l'astuce « Comment cuire à la vapeur facilement ») et les mixer puis ajouter une cuillère à café d'huile végétale.

Quelques conseils d'hygiène

- Bien se laver les mains et les ongles avec du savon avant de préparer le repas
- Laver vos fruits et légumes dans l'évier ou un récipient qui n'a pas été en contact avec des produits ménagers
- Bien nettoyer la planche à découper si elle a été utilisée pour couper de la viande avant de couper des fruits ou des légumes
- Bien emballer vos restes avant de les mettre au frigo
- Ne jamais mettre de boîtes de conserve métalliques entamées au frigo
- Un aliment surgelé et réchauffé ne doit pas être remis au congélateur
- Le riz blanc cuit, les légumes frais et le wassaï ne se conservent que 2 jours au frigo
- Les pommes de terre doivent être choisies sans germe et sans partie verte qui peuvent rendre les petits malades



Quelle alimentation pour mon enfant ?

	JUSQU'À 4 MOIS	5 À 6 MOIS	7 À 8 MOIS	9 À 12 MOIS	1 AN À 3 ANS
LAIT ET PRODUITS LAITIERS	Uniquement lait maternel ou lait 1 ^{er} âge	Lait maternel ou lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge / yaourt	Lait maternel ou lait 2 ^e âge (500 ml par jour) ou yaourt ou fromage blanc nature ou fromage ¹	Lait 2 ^e âge (500 ml par jour) ou yaourt ou fromage blanc nature ou fromage ¹	Lait 2 ^e âge ou lait de croissance ou lait entier / yaourt / fromage blanc nature / fromage ¹
LÉGUMES	—	En purée lisse (1 à 5 cuillères à soupe par jour)	En purée avec des petits morceaux ¹ (5 à 6 cuillères à soupe par jour)	En purée avec des petits morceaux ¹ (5 à 6 cuillères à soupe par jour)	En purée avec des petits morceaux ¹ (6 à 8 cuillères à soupe par jour)
FRUITS	—	Tous : très murs ou cuits, mixés, texture homogène lisse ; crus écrasés ¹ (1 à 3 cuillères à soupe par jour)	Cuits : mixés et texture lisse ou crus écrasés ¹ (3 cuillères à soupe par jour)	Cuits : mixés et texture lisse ou crus écrasés ¹ (3 cuillères à soupe à chaque repas)	En morceaux à croquer ¹ (2 portions par jour)
CÉRÉALES ET FÉCULENTS	—	Farines infantiles sans gluten (2 cuillères à café)	Farines infantiles avec gluten (2 cuillères à soupe) / pain, pâtes, semoule, riz ¹	Farines infantiles avec gluten (2 à 4 cuillères à soupe) / pain, pâtes, semoule, riz ¹	Farines infantiles avec gluten (2 à 4 cuillères à soupe) / pain, pâtes, semoule, riz ¹
LÉGUMES SECS	—	—	—	—	15-18 mois : très cuits ou réduit en purée ¹ /en potage
VIANDES, POISSONS, ŒUFS²	—	Début de consommation possible. Viandes et poissons mixés ¹	Début de consommation recommandé. Viandes ou poissons mixés ¹ : 10 g par jour (2 cuillères à café) ou 1/4 œuf dur	Viandes ou poissons hachés ¹ : 20 g par jour (4 cuillères à café) ou 1/3 œuf dur	Viandes ou poissons en morceaux : 30 g par jour (6 cuillères à café) ou 1/2 œuf dur
MATIÈRES GRASSES	—	—	—	Huile d'olive et/ou colza ou beurre : 1 cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans le repas	Huile d'olive et/ou colza ou beurre : 1 cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans le repas
SEL ET PRODUITS SUCRÉS	—	—	—	—	Un peu de sel pendant la cuisson, ne pas resaler à table / produits sucrés à limiter ³
BOISSONS	—	Eau pure en cas de fièvre ou de forte chaleur	Eau pure	Eau pure	Eau pure, limiter les boissons sucrées au maximum

¹ Morceau et texture à adapter en fonction de la capacité de mastication, de déglutition et de la tolérance digestive de bébé.

² Limiter la charcuterie sauf le jambon blanc.

³ Biscuits, bonbons, crèmes desserts, chocolats, confitures, miel...



Toutes les mamans ayant participé aux ateliers

Mme Salottoe, Mme Florestal, Mme Elisée, Mme Builes,
Mme Delice, Mme Adonis, Mme Clerger, Mme Boger,
Mme Osnag, Mme Noël, Mme Anis, Mme Roque, Mme Thomas,
Mme Okafor, Mme Thomas, Mme Lindo, Mme Chiawa,
Mme Ravilus, Mme Emmanuelle, Mme Charles.
Et un merci tout particulier aux mamans Mohamed,
Raymond, Aladin, Lamour et Ukamaka.

croix-rouge française

