

À la découverte des aliments solides!

Découvrez l'ABC des purées de légumes et de fruits pour bébé, et bien plus.



J'aime 5 à 10 portions par jour
jaime5a10.ca

Le temps des purées est arrivé!

Lorsque bébé se tient bien droit en position assise et qu'il démontre de l'intérêt pour les aliments, ce sont des signes qu'il est prêt à découvrir le merveilleux monde alimentaire.

Cette introduction des aliments solides devrait commencer au plus tôt à l'âge de quatre mois, idéalement vers six mois.

Quelques principes de base

Puisque chaque enfant est unique, il n'existe pas de règles absolues à respecter en matière d'introduction des solides, mais plutôt des quelques principes de base.

- + Présentez qu'un seul ingrédient à la fois, en le testant à trois reprises environ. Une fois les aliments goûtés séparément, vous pouvez les combiner ensemble.
- + Vers quatre à six mois, débutez l'introduction des aliments riches en fer tels que les céréales pour bébés enrichies de fer, les viandes et leurs substituts. Le fer est essentiel au développement du cerveau ainsi que pour le développement neurologique, moteur et comportemental des tout-petits.
- + Après les aliments riches en fer, viennent les légumes et les fruits, puis les autres produits céréaliers comme les pâtes, l'orge et le pain. Vers neuf mois, offrez du yogourt nature et des fromages pasteurisés (comme la ricotta).
- + Attendez que bébé soit âgé d'au moins 9 mois pour lui donner du lait de vache pasteurisé à 3,25 %.
- + À mesure que bébé s'habitue à manger, faites rapidement évoluer les textures : purée lisse à purée grossière, à de petits morceaux. Même sans dent, votre enfant peut mastiquer les aliments avec ses gencives !



LES ALIMENTS ALLERGÈNES

Il est désormais recommandé d'introduire tôt les allergènes les plus répandus comme les noix, le blé, les œufs et les poissons. En introduisant dès quatre à six mois ces allergènes, bébé serait mieux protégé contre une future allergie.

Les purées maison, les meilleures !

Rien ne bat les purées maison, surtout si elles sont faites avec amour ! Outre le fait qu'elles soient plus fraîches, plus savoureuses et plus abordables que les versions commerciales, elles vous permettent de jouer plus facilement avec les aliments, les aromates et les textures.



La préparation des purées de légumes et de fruits

LES INGRÉDIENTS

- + Légumes ou fruits (frais, surgelés, en conserve, séchés), bien lavés et coupés en morceaux de même taille pour assurer une cuisson uniforme. Si nécessaire, retirer la pelure, le cœur, le noyau et les pépins. À noter que le retrait de la pelure est intéressant pour les premières purées, surtout si les fruits et légumes ne sont pas biologiques.
- + Eau de cuisson

LA MARCHE À SUIVRE

Dans une grande casserole, placer une marguerite. Verser juste assez d'eau pour toucher légèrement le fond de la marguerite. Porter à ébullition.

Déposer les morceaux de légumes ou de fruits, sans les empiler. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les aliments soient tendres. Retirer la casserole du feu et réserver l'eau de cuisson.

Transférer les aliments dans le bol du robot culinaire ou du mélangeur. Au besoin, ajouter peu à peu juste assez de liquide (eau de cuisson réservée, lait maternel ou préparation commerciale pour nourrissons) pour obtenir la texture désirée.

Des conseils colorés

- + Intégrez les légumes et les fruits sans ordre précis et servez-les séparément avant de les mélanger.
- + Vous pouvez utiliser l'eau de cuisson des légumes plus riches en nitrates (ex. carotte, betterave, navet, épinards) à la condition de varier les légumes offerts.
- + Si vous utilisez des fruits ou des légumes surgelés, devez les faire cuire avant de les congeler en purées.
- + Aucune cuisson n'est nécessaire pour plusieurs fruits mous comme la banane, l'avocat, la mangue et la papaye. Écrasez-les à la fourchette ou passez-les au robot culinaire.
- + La façon la plus simple de conserver les purées maison consiste à les verser dans un **bac à glaçons**.

Durée de conservation

FRIGO	CONGÉLATEUR	
2 à 3 jours	1 à 2 mois - pour les purées à base de viande, volaille et poisson	6 mois - pour les purées de légumes et fruits

Purée de maïs surgelé

🍽️ 125 ml (½ tasse) ✂️ 3 minutes ⌚ 5 minutes ❄️ oui

Ingrédients

- + 250 ml (1 tasse) de maïs surgelé
- + Eau, au goût

Préparation

Cuire le maïs à la vapeur (marguerite), à couvert, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Déposer dans le mélangeur ou le bol d'un petit robot culinaire. Réduire en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée, en ajoutant la quantité d'eau nécessaire.

Purée de pois sucrés en conserve

🍽️ 125 ml (½ tasse) ✂️ 5 minutes ⌚ aucune ❄️ oui

Ingrédients

- + 250 ml (1 tasse) de pois sucrés en conserve, sans sel ajouté, rincés et égouttés
- + Eau, au goût

Préparation

Déposer les pois dans le mélangeur ou le bol d'un petit robot culinaire. Réduire en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée, en ajoutant la quantité d'eau nécessaire.

Purée de chou-fleur

🍽️ 125 ml (½ tasse) ✂️ 5 minutes ⌚ 8 minutes ❄️ oui

Ingrédients

- + 250 ml (1 tasse) de chou-fleur, en bouquets
- + Eau, au goût

Préparation

Cuire le chou-fleur à la vapeur (marguerite), à couvert, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Déposer dans le mélangeur ou le bol d'un petit robot culinaire. Réduire en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée, en ajoutant la quantité d'eau nécessaire.

Légende : 🍽️ Portions ✂️ Durée de préparation ⌚ Durée de cuisson ❄️ Congélation



Purée de pomme

🍴 125 ml (½ tasse) ✂ 3 minutes ⌚ 6 minutes ❄ oui

Ingrédients

✚ 250 ml (1 tasse) de pomme rouge biologique*, non pelée et coupée en petits dés

Préparation

Cuire les dés de pomme à la vapeur (marguerite), à couvert, pendant 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Déposer dans le mélangeur ou le bol d'un petit robot culinaire. Réduire en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

* Si vous n'avez pas de pomme biologique, retirez la pelure.

Purée de mangue surgelée

🍴 125 ml (½ tasse) ✂ 3 minute ⌚ 7 minutes ❄ oui

Ingrédients

✚ 250 ml (1 tasse) de mangues surgelées en cubes

Préparation

Cuire les cubes de mangue à la vapeur (marguerite), à couvert, pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Déposer dans le mélangeur ou le bol d'un petit robot culinaire. Réduire en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Purée de poire en conserve

🍴 125 ml (½ tasse) ✂ 5 minutes ⌚ aucune ❄ oui

Ingrédients

✚ 250 ml (1 tasse) de poires en conserve dans l'eau, sans sucre ajouté, égouttées

Préparation

Déposer les poires dans le mélangeur ou le bol d'un petit robot culinaire. Réduire en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Légende : 🍴 Portions ✂ Durée de préparation ⌚ Durée de cuisson ❄ Congélation



Temps de cuisson à la vapeur pour quelques fruits et légumes

Les temps de cuisson varient selon la sorte, le degré de maturité, la grosseur des morceaux et la quantité des aliments cuisinés.

Légumes	Temps de cuisson
Asperges entières	10 minutes
Brocoli, en bouquets	5 minutes
Carottes, en rondelles	12 minutes
Céleri-rave, en dés	15 minutes
Champignons de Paris, coupés en deux	15 minutes
Chou-fleur, en bouquets	8 minutes
Choux de Bruxelles, coupés en deux	8 minutes
Courge, coupée dés	15 minutes
Courgette avec pelure, en dés	5 minutes
Haricots verts ou jaunes	8 minutes
Maïs surgelé	5 minutes
Panais, en rondelles	8 minutes
Patate douce, en dés	12 minutes
Pomme de terre, en dés	15 minutes

Fruits	Temps de cuisson
Avocat	aucune cuisson
Abricot frais	5 minutes
Abricots séchés	8 minutes
Banane	aucune cuisson
Fraises	3 minutes
Framboises	3 minutes
Pêche, en dés	5 minutes
Poire, en dés	3 à 5 minutes
Pomme, en petits dés	6 minutes
Prune, en dés	3 à 5 minutes
Mangue mûre	aucune cuisson
Mangue surgelée, en cubes	7 minutes
Mûres	3 minutes



J'aime 5 à 10 portions par jour
jaime5a10.ca

La campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour » vise depuis plus de 10 ans à sensibiliser les Québécois(es) à l'importance des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes alimentaires.

POUR NOUS JOINDRE : **T** 514 355-4330 **@** INFO@AQDFL.CA



Informations et recettes tirées du livre *Bébé a faim*, publié aux Éditions La Presse, de la nutritionniste Julie DesGroseilliers, porte-parole de la campagne J'aime 5 à 10 portions par jour.



Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL). Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.