

Mes Dosies
RECETTES



ma
Petite
assiette

Mes Dosies RECETTES



Ces recettes sont élaborées avec les Dosies, spécialement conçues avec notre équipe de diététiciennes pédiatriques pour la diversification. Vous pouvez les retrouver ici : [DOSIES](#)



Ce symbole dans la liste des ingrédients indique la présence d'au moins un allergène à déclaration obligatoire. Ceci est mentionné à titre indicatif.

Les 14 allergènes à déclaration obligatoire

la
Petite
assiette



GLUTEN



SESAME



FRUITS A COQUE



CRUSTACES



OEUF



POISSON



MOUTARDE



LAIT



CELERI



ARACHIDE



SOJA



MOLLUSQUES



LUPIN



SULFITES



Pour voir la recette en vidéo, cliquez sur cet icône.

BABY BŒUF CAROTTES

Dès 6 mois mixé, ou lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux

INGRÉDIENTS !

- x2 Bouillon de légumes sans sel
 - x1 Carotte
 - x1 Viande :
paleron ou bœuf haché
 - x1 Concentré de tomate
 - x1 Oignon
 - x1 Huile végétale ou beurre dans
la purée
- Aïl (1/2 gousse)
Laurier (1 feuille)



ÉTAPES

- 01** Placez la viande en cuisson dans une casserole à couvert avec un filet d'huile d'olive. Laissez saisir quelques minutes.
- 02** Lavez, rincez et coupez la carotte et l'oignon. Ajoutez l'oignon coupé dans la casserole et laissez colorer quelques minutes.
- 03** Verser le **bouillon de légumes**, les **aromates** et le **concentré de tomates**.
- 04** Laissez mijoter à couvert une dizaine de minutes et ajouter la **carotte** à cuire 30 minutes supplémentaires (pour vérifier la cuisson, rien de mieux que de goûter et tester les textures).

Présentez la recette à bébé avec un peu de purée de pommes de terre.
Un repas traditionnel servi à l'assiette pour vos petits chefs!

ENDIVES AU JAMBON

Dès 6 mois mixé, ou lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux

INGRÉDIENTS !

-  **x 1** Béchamel
(beurre, farine, lait)
-  **x 1** Endive
-  **x 1** Jambon cuit (1/2 tranche)
-  **x 1** Gruyère rapé pasteurisé



ÉTAPES

- 01** Lavez, rincez et coupez les **endives** (on enlève juste le pied).
- 02** Placez en cuisson vapeur et réservez.
- 03** Pendant ce temps, réalisez la sauce **béchamel** : dans une casserole, mettre du beurre et de la farine, laissez roussir à feu doux puis ajoutez du lait petit à petit. Mélangez jusqu'à ce que la préparation épaississe. Ajoutez une pincée de muscade.
- 04** Une fois les endives cuites, enroulez les morceaux d'endive avec le **jambon** et mettre dans un petit plat allant au four. Ajoutez le **gruyère** par dessus et placez au four 15 minutes à 180°C.



CROQUETTES DE LÉGUMES

Dès 10/12 mois, ou lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux



INGRÉDIENTS !

x 1

1/4 de pomme de terre (doit remplir 2/3 de la Dosie bleue)

x 1

Carotte (doit remplir 1/3 de la Dosie bleue)

x 1

1 œuf

x 1

Chapelure

x 1

Farine de blé ou riz

x 1

Huile d'olive

ÉTAPES

01

Lavez, rincez et coupez en dés les **pommes de terre** et la **carotte**.

02

Placez en cuisson vapeur et réservez.

03

Une fois la cuisson terminée, placez **tous les ingrédients** sauf la chapelure et l'œuf) dans un bol et écrasez le tout à la fourchette.

04

Étalez la préparation entre deux feuilles de papier sulfurisé et placez au congélateur.

05

Une fois la préparation bien ferme, découpez des petits cubes ou petites lettres, trempez les dans un fond d'œuf battu puis dans la **chapelure**.

06

Cuire les petites croquettes au four environ 15 minutes à 180°C.

Servez avec une purée de panais et de l'effiloché de dinde



BISCUITS AU POTIRON

Dès 10/12 mois, ou lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux

INGRÉDIENTS !

- x 1 Butternut rapée
- x 3 Farine de blé ou riz
- x 3 Lait entier
- x 3 1 œuf
- x 3 Emmental rapé pasteurisé
- x 1 Huile
- x 0.5 Levure chimique
- x 1 Persil / basilic



ÉTAPES

- 01 Placez dans un saladier : la farine de riz, la levure chimique, les herbes fraîches ou en poudre et l'emmental.
- 02 Dans un bol, réalisez le mélange : œuf, lait, huile puis ajoutez la préparation dans le premier saladier à l'aide d'un fouet afin d'éviter les grumeaux.
- 03 Râpez la butternut et ajoutez la quantité nécessaire à la préparation.
- 04 Cuire la préparation dans un plat (15 min. à 180°C) et les découper avec des emporte-pièces, ou réaliser une cuisson dans un moule à cake classique (40 min. à 180°C) pour régaler toute la famille!

Décoration : Purée de sésame noir

BOULETTES DE RIZ AU THON

*Dès 10/12 mois, ou lorsque bébé
est à l'aise avec les morceaux*

INGRÉDIENTS !

- x 1 Riz cuit
- x 1 Haricots verts cuits
- x 1 Thon
- Farine de riz



ÉTAPES

- 01 Faire cuire les haricots verts et le riz séparément.
- 02 Mixez le riz, les haricots et le thon.
- 03 Formez des petites boules (de la taille d'une balle de ping-pong) dans vos mains.
- 04 Si elles sont trop collantes, trempez-les dans de la farine de riz. C'est prêt!

PANCAKES A LA BANANE

Dès 10/12 mois, ou lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux

INGRÉDIENTS !

- x 1 Banane écrasée
- x 1 Farine
+ 1/2 sachet levure chimique
- x 1 Lait entier
- x 1 Huile végétale



ÉTAPES

- 01 Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- 02 Faites cuire à la poêle environ 3 minutes de chaque côté. C'est prêt!



CAKES A LA COURGETTE

Dès 10/12 mois, ou lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux

INGRÉDIENTS !

- x 1** Courgette cuite en morceaux
- x 1** 1 œuf battu
- x 1** Farine de blé
- x 1** Farine de lupin + 1 cc de levure chimique
- x 1** Huile végétale
- x 1** Eau



ÉTAPES

- 01** Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- 02** Placez la préparation dans des moules à muffin.
- 03** Faites cuire 20/25 minutes à 180°C. C'est prêt!

GAUFRES

Dès 10/12 mois, ou lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux

INGRÉDIENTS !

x 1 Farine de blé (ou autre)

x 1 Lait entier

x 1 1 œuf battu

x 1 Beurre doux



ÉTAPES

01

Mélangez tous les ingrédients dans un bol ou mixeur.

02

Versez le mélange dans un gaufrier et laissez cuire. C'est prêt !



MADELEINES AU SAUMON

Dès 10/12 mois, ou lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux

INGRÉDIENTS !

- x 1 Farine de blé (ou autre)
- x 1 Lait entier
- x 1 1 œuf
- x 1 Huile végétale
- x 1 Saumon cuit



ÉTAPES

- 01 Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- 02 Versez la préparation dans des moules à madeleines.
- 03 Faites cuire 15 minutes à 180°C. C'est prêt!

BISCUITS AUX AMANDES

Dès 10/12 mois, ou lorsque bébé est à l'aise avec les morceaux

INGRÉDIENTS !

- x 1 Farine de blé (ou autre)
 - x 1 Beurre doux en morceaux
 - x 1,5 Poudre d'amande
 - x 2 Eau
- Une pincée de vanille et de cannelle



ÉTAPES

- 01 Mélangez tous les ingrédients dans un bol et pétrissez la pâte obtenue.
- 02 Etalez la pâte à l'aide d'un rouleau puis détaillez vos biscuits à l'aide d'un emporte-pièce.
- 03 Faites cuire 10 minutes à 180°C. C'est prêt!

Retrouvez plus de 100 Dosies
recettes dans notre livre :



www.mapetiteassiette.com

Ainsi que 6 semaines de menus avec
introduction des allergènes et des
vidéos de conseils culinaires!

