

Director general

Isabelle Jeuge-Maynard și Ghislaine Stora

Director editorial Catherine Delprat

Responsabil editorial Nathalie Cornellana

Concepte grafice Anna Bardon

Ilustrație Claire Morel Fatio

Așezare în pagină Sophie Compagne

Coperta Véronique Laporte

Producție Marie-Laure Vaillé

Traducerea din limba franceză Alexandra Talaș

Toate fotografiile sunt făcute de Christine Zalejski

© Larousse, 2017 pentru ediția prezentă

Orice reproducere sau reprezentare, totală sau parțială, prin orice proces, a textului și/sau a nomenclaturii conținute în această lucrare și care sunt proprietatea Editorului, este strict interzisă.

Editurile Larousse folosesc hârtie din fibră naturală, regenerabilă, reciclabilă și fabricată din lemn din păduri care adoptă un sistem de management durabil. În plus, Editurile Larousse se așteaptă ca furnizorii de hârtie să se înscrie într-un proces de certificare de mediu recunoscut.

CHRISTINE ZALEJSKI



365

de rețete
pentru copii

LAROUSSE

~ băiețelului meu Hadrien, fără care toate aceste rețete nu ar fi fost niciodată testate și aprobate,

~ fetiței mele Diane, care va începe curând marea aventură a diversificării alimentare,

~ soțului meu, pentru răbdarea, lecturile și ajutorul din fiecare zi în împărțirea cunoștințelor pe site-ul meu,

~ tuturor micilor zâne, părinți, prieteni și specialiști din domeniul sănătății (dieteticieni și pediatri), care au analizat informațiile referitoare la sănătate și rețetele din această lucrare,

Catherine și Nathalie, care mi-au permis să realizez acest frumos proiect, pentru ideile lor și numeroasele lecturi...

Cu speranța ca toți tinerii părinți sau specialiști în mica copilărie să poată găsi în această carte idei frumoase și bune de rețete de sezon echilibrate și adaptate bebelușului lor.

Educarea gustului trebuie să înceapă încă din leagăn pentru ca un bebeluș să vină mereu cu plăcere la masă!

Pictograme folosite

Grad de dificultate



Foarte ușor



Ușor



Mai puțin ușor



Timp de preparare



Număr de porții

Cuprins

Diversificarea alimentară 6

Carnet practic 10

Rețete de primăvară..... 15



Rețete sărate 16

Rețete dulci 68

Rețete de vară..... 105



Rețete sărate 106

Rețete dulci 171

Rețete de toamnă..... 213



Rețete sărate 214

Rețete dulci 268

Rețete de iarnă..... 323



Rețete sărate 324

Rețete dulci 382

Coșulețe pentru fiecare anotimp420

Index de rețete în funcție de vârstă.....424

Index de rețete în funcție de ingredient...430



Rețete de primăvară

Rețete sărate		16
Rețete dulci		68

Lapte cu dovlecel și rozmarin

☆☆ - ⌚ 15 min - 🫙



3 INGREDIENTE: 10 gr. de dovlecel bio
+ 250 mL de lapte
+ 2 frunze de rozmarin

- > Spălați și curățați de coajă dovlecelul. Dacă acesta are semințe mari, îndepărtați-le. Tăiați dovlecelul rondele.
- > Puneți dovlecelul, laptele și frunzele de rozmarin într-un vas. Acoperiți vasul și gătiți-le timp de 10 minute.
- > Scoateți frunzele de rozmarin și mixați.



Sfaturi

~ Atunci când laptele își schimbă gustul, stimulează papilele bebelușului. Mai întâi folosiți doar dovlecel, iar data următoare adăugați rozmarin.

~ Dacă alăptați bebelușul la sân, puteți folosi laptele muls în prealabil pentru această rețetă.



Supă de dovlecel și spanac

☆☆ - ⌚ 15 min - 🫙



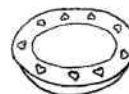
2 INGREDIENTE: 10 gr. de dovlecel
+ 2 frunze de spanac bio

- > Spălați dovlecelul și tăiați-l rondele.
- > Spălați bine frunzele de spanac și îndepărtați nervurile proeminente.
- > Puneți totul într-un vas, se acoperă cu 250 mL de apă și se lasă la fiert acoperit timp de 10 minute.
- > Înlăturați legumele cu ajutorul unei spumiere.
- > Serviți supa cu biberonul, după ce v-ați asigurat că temperatura este potrivită.



Sfat

~ Pentru a distruge eventualii paraziți ce se pot afla pe frunzele de spanac, le puteți spăla cu puțin oțet.



Info sănătate

Spanacul, ca și numeroase alte legume cu frunze, sunt bogate în apă și pot conține substanțe toxice. Este așadar de preferat să cumpărați spanac bio, sau să alegeți spanac proaspăt și să îl spălați bine cu apă.

Îi puteți așadar oferi bebelușului începând cu 4-5 luni. Spanacul este bogat în vitamina A, B9 și K, precum și în fier, magneziu și mangan.



Piure de morcovi clasic

☆☆ - ⌚ 20 min - 🥛



1 INGREDIENT: 1 mic morcov de nisip bio (40 gr.)

- > Spălați cu grijă morcovul, apoi curățați-l de coajă și tăiați-l rondele.
- > Puneți morcovul într-un vas, acoperiți cu apă și lăsați la fiert timp de 15 minute.
- > Scurgeți apa și mixați morcovul cu mixerul sau pasați-l pentru a obține o textură cât mai fină.

Info sănătate

Morcovul este leguma rădăcină a începutului diversificării și constituie o primă stărnire a gustului ideal. Este important să îi oferiți morcovi bio și/sau foarte proaspeți pentru a proteja rinichii bebelușului, care sunt încă fragili.

IDEI ÎN +



Morcovul de nisip este cunoscut pentru gustul dulce, apreciat de bebeluși, dar puteți folosi orice tip de morcovi doriți.



Piure de dovlecel galben

☆☆ - ⌚ 15 min - 🥛



1 SAU 2 INGREDIENTE: 1 dovlecel galben bio
+ lapte (opțional)

> Spălați și curățați de coajă dovlecelul. Dacă acesta are semințe mari, îndepărtați-le. Tăiați dovlecelul rondele.

> Fierbeți aproximativ 10 minute dovlecelul în apă, în funcție de mărimea rondelilor.

> Scurgeți și păstrați lichidul rezultat în urma fierberii.

IDEI ÎN +



Puteți servi acest tzatziki cu un pic de orez sau carne.

Info sănătate

Începând cu vârsta de 8 luni, cu condiția de a cumpăra dovlecei bio, puteți lăsa puțină coajă de dovlecel (jumătate) pentru a conserva vitaminele și mineralele

> Mixați dovlecelul adăugând lichidul rezultat în urma fierberii sau lapte pentru a obține o textură cât mai fină.



Sfat

~ Puteți congela piureul de dovlecel având grijă să eliminați sucul rezultat în urma fierberii. Apoi, după decongelare, adăugați apă sau lapte pentru ca piureul să fie cremos și fin.



Duo dovlecel-morcov

☆☆ - ⌚ 20 min - 🥛

3 INGREDIENTE: 20 gr. de morcov bio violet sau mov
+ 20 gr. de dovlecel bio
+ 1 frunză de hasmațuchi

> Spălați și curățați legumele de coajă, apoi tăiați-le rondele.

> Puneți morcovul într-un vas împreună cu frunza de hasmațuchi. Acoperiți cu apă pe jumătate și lăsați să fiarbă timp de 15 minute. Adăugați dovlecelul în ultimele aproximativ 5 minute de fierbere.

> Verificați dacă morcovul este fiert cu ajutorul unui cuțit.

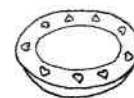
> Scurgeți și păstrați lichidul rezultat în urma fierberii.

> Mixați legumele adăugând lichidul rezultat în urma fierberii astfel încât să obțineți textura dorită.



Sfat

~ Există mai mult de 400 de tipuri de morcovi, cu arome diferite și culori variate: nu ezitați așadar să schimbați culoarea piureului bebelușului dumneavoastră pentru plăcerea ochilor și a papilelor.



Piure de morcovi și spanac

☆☆ - ⌚ 25 min - 🥫

3 SAU 4 INGREDIENTE: 1 morcov mic de nisip bio (40 gr.)
+ 7 frunze de spanac bio + 2 frunze de busuioc + lapte (opțional)

- > Spălați morcovul, curățați-l de coajă și tăiați-l rondele. Spălați cu grijă frunzele de spanac și înlăturați baza nervurilor dacă acestea sunt groase.
- > Gătiți morcovul la aburi aproximativ 15 minute, în funcție de mărimea rondelelor.
- > Gătiți la aburi frunzele de spanac aproximativ 7 minute.
- > Verificați dacă morcovul este fiert cu ajutorul unui cuțit.
- > Mixați fin legumele împreună cu busuiocul adăugând un pic de lapte dacă este nevoie.

Primul duo dulce-sărat

☆☆ - ⌚ 20 min - 🥫

2 SAU 3 INGREDIENTE: 1 morcov mic de nisip bio (40 gr.)
+ 1 caisă
+ 2 frunze de mentă (opțional)

- > Spălați morcovul, curățați-l de coajă și tăiați-l rondele. Spălați caisa, înlăturați sâmburele și tăiați cubulețe.
- > Gătiți morcovul la aburi timp de 15 minute. Adăugați caisa în ultimele 5 minute.
- > Verificați dacă morcovul este fiert cu ajutorul unui vârf de cuțit.
- > Mixați morcovul și caisa, eventual și menta.



Piure de spanac

☆☆ - ⌚ 15 min - 🥫

2 INGREDIENTE: 180 gr de spanac proaspăt
+ lapte

- > Spălați bine frunzele de spanac și eliminați nervurile dacă acestea sunt fibroase.
- > Puneți spanacul într-un vas, adăugați 1 căniță de apă și lăsați la fiert timp de 10 minute.
- > Scurgeți frunzele de apă și mixați fin adăugând cantitatea de lapte dorită.

Baby verdurette

☆☆ - ⌚ 15 min - 🥫🥫🥫🥫

1 INGREDIENTE: 1 dovlecel mic (50 gr.)
+ frunze de spanac
+ tarhon



- > Spălați dovlecelul și tăiați-l rondele. Spălați bine frunzele de spanac și eliminați nervurile dacă acestea sunt fibroase.
- > Puneți totul într-un vas, împreună cu tarhonul. Acoperiți până la jumătate cu apă și lăsați la fiert timp de 10 minute.
- > Scurgeți și păstrați sucul rezultat în urma fierberii.
- > Mixați legumele adăugând sucul rezultat în urma fierberii până ce obțineți o textură foarte fină.



Supă cremă de seară cu legume proaspete

☆☆ - 20 min -

5 INGREDIENTE: 20 gr. de cartofi
+ 20 gr. de morcov + 1 ceapă mică
+ 60 gr. de spanac + 1/4 frunză de dafin



> Spălați și curățați de coajă legumele, apoi tăiați-le cubulețe. Spălați cu grijă spanacul.

> Puneți toate legumele într-un vas cu frunza de dafin. Umpleți cu apă până la jumătate și lăsați să fiarbă aproximativ 15 minute, în funcție de mărimea cubulețelor.

> Verificați dacă s-a fiert morcovul cu ajutorul unui vârf de cuțit.

> Înlăturați frunza de dafin, scurgeți și păstrați sucul rezultat în urma fierberii.

> Mixați bine adăugând sucul rezultat în urma fierberii pentru a obține textura dorită.



Sfaturi

~ În acest anotimp, puteți folosi câteva tulpini de morcovi foarte proaspete: acestea vor oferi un gust special supei.

~ Puteți prepara un vas mai mare de supă și să congelați mai multe porții.



Piure de mazăre

☆☆ - 20 min -

INGREDIENTE: 140 gr. de mazăre extra-fină (proaspătă sau congelată)
+ 1/4 frunză de dafin + 1 frunză de salată verde

> Puneți mazărea la fiert într-un vas pentru 15 minute, împreună cu frunza de dafin. La jumătatea timpului de fierbere adăugați frunza de salată verde.

> Verificați dacă s-a fiert mazărea cu ajutorul unui vârf de cuțit.

> Înlăturați frunza de dafin, scurgeți și păstrați sucul rezultat în urma fierberii.

> Mixați totul adăugând sucul rezultat în urma fierberii pentru a obține o textură foarte fină. Puteți trece mazărea printr-o sită pentru o textură și mai fină.



Sfat

~ Puteți folosi mazăre extra-fină proaspătă sau congelată, dar evitați mazărea la conservă, sau citiți cu atenție eticheta. Deseori, se adaugă zahăr în conserve. Este și motivul pentru care bebelușilor le place, dar este mai bine să folosiți mazăre proaspătă.



Info sănătate

Mazărea este o sursă importantă de proteine vegetale, dar este de asemenea bogată în glucide (zaharoză, fructoză și glucoză), ceea ce îi oferă gustul dulce foarte apreciat de către bebeluși. Conține de asemenea fibre hidrosolubile care ajută la digestie.