



# INTRODUIRE LES ALLERGÈNES

## COMBIEN ?

IL EXISTE 14 ALLERGÈNES



GLUTEN



SESAME



FRUITS A COQUE



CRUSTACES



OEUF



POISSON



MOUTARDE



LAIT



CELERI



ARACHIDE



SOJA



MOLLUSQUES



LUPIN



SULFITES

## COMMENT ?

LES INTRODUIRE UN PAR UN, DANS VOS RECETTES QUOTIDIENNES.

INTRODUIRE UN ALLERGÈNE PENDANT 3 JOURS ENVIRON.

PAS PLUS DE DEUX PAR SEMAINE.

## QUAND ?

DÈS LE DÉBUT DE LA DIVERSIFICATION,  
ENTRE 4 MOIS RÉVOLUS ET 12 MOIS IDÉALEMENT.



# INTRODUIRE LES ALLERGÈNES



GLUTEN



PAIN, PÂTES, MUFFIN  
AVEC FARINE DE BLÉ



POISSON



CABILLAUD VAPEUR,  
BOULETTES DE SARDINE



SESAME



TAHINI, GRAINES SUR  
UNE CAROTTE EN PURÉE  
OU VAPEUR



SOJA



TOFU EN LAMELLES,  
POUSSES DE SOJA MIXÉES



FRUITS A COQUE



PURÉE D'AMANDE DANS  
UNE COMPOTE, TARTINÉ



MOLLUSQUES



NOIX DE ST JACQUE CUITE  
MIXÉE, MOULES



CRUSTACES



CREVETTE ENTIÈRE,  
ÉMIETTÉ DE CRABE EN  
PURÉE



LUPIN



COUSCOUS DE LUPIN,  
FARINE INTÉGRÉ DANS UN  
CAKE



OEUF



OMELETTE, FLAN, ŒUF  
DUR DANS UNE PURÉE



SULFITES



ABRICOT SEC MIXÉ DANS  
UNE COMPOTE, PURÉE EN  
FLOCONS DE POMMES DE  
TERRE



ARACHIDE



PURÉE DE CACAHUÈTES À  
TARTINER, DANS UNE  
COMPOTE DE FRUIT



CELERI



BOLOGNAISE, LASAGNES,  
SOUPE



LAIT



LAIT INFANTILE, YAOURT,  
FROMAGE



MOUTARDE



POULET A LA MOUTARDE,  
VINAIGRETTE

## NOTES

---

---

---

---

---



# INTRODUIRE LES ALLERGÈNES

---



SESAME

## SALADE DE BROCOLIS, CONCOMBRE ET RIZ SAUTÉ

### *Ingrédients :*

2 oignons nouveaux  
1/2 brocoli  
1 concombre  
1 avocat  
250g de riz  
1 oignon rouge  
1 citron  
1 CS de purée de sésame  
Huile d'olive  
Graines de sésame

### *Méthode :*

Faire chauffer une grande casserole d'eau salée pour la cuisson du riz. Eplucher et hacher l'oignon rouge. Laver et couper le brocolis en fleurettes. Le faire cuire 5 minutes à l'eau. Eplucher, laver et couper le concombre en rondelles ou en bâtonnets. Couper l'avocat en cubes ou en quartiers. Laver et émincer les oignons nouveaux. Faire revenir dans une poêle huilée l'oignon rouge et le riz pendant 5 à 10 minutes. Préparer la sauce : mélanger la purée de sésame avec le jus de citron, 3 CS d'huile d'olive, du poivre et quelques graines de sésame. Le riz encore tiède, assembler tous les ingrédients dans un saladier et verser la sauce par-dessus.

### *Version kids :*

Dès 4 mois : Mixer en purée lisse le riz, le brocolis et l'avocat.

Dès 6 mois : Proposer les fleurettes de brocolis entières, le cœur du concombre (la partie fondante) en bâtonnets, l'avocat en quartiers mélangé au riz pour que celui-ci adhère et soit plus facile à prendre en main.

Entre 9 et 12 mois : Proposer le plat tel quel, comme les grands.



# INTRODUIRE LES ALLERGÈNES

---



## SOUPE COMPLÈTE DE LENTILLES CORAIL ET CAROTTES AU CURRY

### *Ingrédients :*

6 carottes  
150g de lentilles corail  
2 pommes de terre  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 branche de céleri  
curry, cumin, curcuma  
1L de bouillon de légumes  
100ml de lait de coco  
½ citron  
Coriandre fraîche ou moulue

### *Méthode :*

Éplucher et couper les carottes en rondelles, hacher finement l'oignon et l'ail et couper le céleri en tronçons. Dans une grande casserole, faire revenir tous les légumes. Ajouter 1 CC de curry. Ajouter le bouillon de légumes. Quand les légumes sont tendres, ajouter les lentilles, les pommes de terre coupées en petits cubes et cuire pendant 5 minutes. Ajouter le lait de coco et couper le feu. Assaisonner avec un peu de coriandre fraîche ou 1 pincée moulue, quelques gouttes de jus de citron. Mixer la soupe plus ou moins grossièrement selon vos goûts.

### *Versions kids :*

Dès 4 mois : Mixer la soupe jusqu'à obtention d'une texture lisse.  
Dès 6 mois : Proposer la soupe mixée plus ou moins grossièrement.



# INTRODUIRE LES ALLERGÈNES

---



MOUTARDE

## CAROTTES GLACÉES AU JUS D'ORANGE ET FILET MIGNON

### *Ingrédients :*

6 carottes  
400g de pommes de terre  
1 échalote  
1/2 gousse d'ail  
1/2 orange  
300g de filet mignon  
cumin, gingembre, curcuma  
moutarde  
1 CS de sirop d'érable (facultatif)

### *Méthode :*

Préchauffer le four à 180°C. Éplucher et couper les carottes en bâtonnets, les pommes de terre en morceaux de même taille. Hacher l'échalote et la gousse d'ail. Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et arroser d'huile d'olive et du jus d'orange (voire de sirop d'érable), de curcuma, de cumin, de gingembre et de poivre. Enfourner pour 40 minutes.

Faire revenir la viande rapidement dans une poêle chaude huilée sur toutes ses faces pour qu'elle dore. La badigeonner d'1 CC de moutarde et la disposer à mi-cuisson sur la plaque, entourée des légumes. Il faut compter environ 20 minutes de cuisson pour la viande. Si les légumes étaient déjà cuits, enfourner la viande toute seule dans un grand plat et ajouter les légumes 10 minutes avant la fin de la cuisson pour qu'ils réchauffent.

### *Version kids :*

Dès 4 mois : Mixer les carottes, avec ou sans les pommes de terre et avec ou sans une portion de viande en purée lisse.

Dès 6 mois : Servir en gros morceaux, la viande bien cuite (ses extrémités) en grandes lamelles.

Entre 9 et 12 mois : Servir le plat en petits morceaux.



# INTRODUIRE LES ALLERGÈNES

---



CRUSTACES

## ONE POT QUINOA PRINTANIER AUX CREVETTES

### *Ingrédients :*

200g de quinoa  
300g de crevettes décortiquées  
150g de petits pois  
80g de brocolis  
1 pomme  
1 gousse d'ail  
3 oignons nouveaux ou cébettes  
brins de menthe  
piment d'Espelette ou paprika (facultatif)  
sauce soja (facultatif)

### *Méthode :*

Faire cuire le quinoa selon les indications du paquet. Ecosser les petits pois s'ils sont frais, laver et couper le brocolis en petites fleurettes. Faire cuire les petits pois puis les brocolis à la vapeur ou à l'eau. Il faut compter entre 7 et 10 minutes. Les passer sous l'eau froide tout de suite après pour stopper la cuisson. Faire revenir dans le wok l'ail haché et dégermé avec les crevettes et une pincée de piment d'Espelette ou de paprika durant 5 petites minutes. Un fois les crevettes cuites, mélanger avec le quinoa, les petits pois et le brocolis, la menthe, les oignons nouveaux émincés, la pomme coupée en lamelles. Assaisonner avec de la sauce soja pour les parents seulement !

### *Version kids :*

Dès 4 mois : Mixer le brocolis, les petits pois et la pomme de terre en purée lisse.

Dès 6 mois : Mixer tous les ingrédients grossièrement jusqu'à obtenir une texture permettant de former des palets, à faire dorer quelques minutes à la poêle. On peut proposer des crevettes cuites décortiquées entières à part.

Entre 9 et 12 mois : Proposer le plat tel quel, coupé en morceaux selon les habitudes de votre enfant.



# INTRODUIRE LES ALLERGÈNES

---



## SPAGHETTI AU PESTO DE BROCOLIS, TOFU FUMÉ

### *Ingrédients :*

- 1 grosse tête de brocolis
- 250g de spaghettis au choix
- 1 carré de tofu fumé
- 2 gousses d'ail
- 100g de parmesan
- Huile d'olive
- 1 poignée de feuilles de basilic
- 1 poignée de pignons de pin

### *Méthode :*

Faire chauffer une grande casserole d'eau salée pour la cuisson des spaghetti et suivre les indications sur le sachet. Détailler le brocolis en fleurettes et le faire cuire 10 minutes à l'eau ou à la vapeur. Peler et dégermer les gousses d'ail. Mixer le brocolis cuit (garder quelques fleurettes entières) avec l'ail, 4 CS d'huile d'olive, le basilic, le parmesan et les pignons de pin. Couper le tofu en petits cubes ou en lamelles et le faire sauter 2-3 minutes à la poêle. Mélanger les pâtes avec le pesto et servir avec un peu de parmesan râpé.

### *Versions kids :*

Dès 4 mois : Mixer tous les ingrédients en une purée lisse. On peut faire une version sans protéines en excluant le tofu.

Dès 6 mois : Proposer les spaghetti au pesto coupés en deux pour une prise en main plus facile, les brocolis en fleurettes entières et le tofu en lamelles.

Entre 9 et 12 mois : Proposer les spaghettis et le tofu coupés en petits morceaux, à manger à la main ou avec une fourchette.



# INTRODUIRE LES ALLERGÈNES

---



MOLLUSQUES

## PÉTONCLES AU BEURRE DE SAUGE, PURÉE ET FONDUE DE

### *Ingrédients :*

260g de céleri rave  
600g de poireaux  
800g de pommes de terre  
thym  
beurre  
quelques feuilles de sauge  
1 grosse poignée de noisettes  
huile de noisette  
2 échalotes  
1 CS de crème fraîche (facultatif)

### *Méthode :*

Laver, éplucher et couper en gros morceaux le céleri et les pommes de terre. Préparer la purée : faire revenir dans une grande casserole l'échalote dans du beurre. Verser le céleri, ajouter une CC de thym et laisser dorer quelques minutes. Ajouter ensuite les pommes de terre et couvrir d'eau. Faire cuire environ 30min, il faut que les morceaux soient fondants. Avant d'égoutter, récupérer environ 1 grand verre d'eau de cuisson. Égoutter et réduire en purée à l'aide d'un presse-purée, en ajoutant plus ou moins d'eau de cuisson, pour obtenir une texture lisse. On peut rajouter 1 CS de crème fraîche pour une purée plus gourmande.

Préparer la fondue de poireaux : laver et couper les poireaux en rondelles, les faire cuire dans une casserole ou une sauteuse avec un fond d'eau. Lorsqu'ils sont bien fondants, les réserver.

Juste avant de servir, préparer les Saint-Jacques : faire fondre le beurre dans une poêle et rajouter les feuilles de sauge. Lorsque le beurre est noisette, y jeter les noix de Saint-Jacques sur feu vif. Les faire dorer 1 min de chaque côté.

Service : déposer une portion de poireaux dans une coquille (ou pas) et installer les noix de Saint-Jacques dessus. Former une quenelle de purée à côté, arroser d'un filet d'huile de noisette et d'une petite poignée de noisettes préalablement concassées. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

### *Versions kids :*

Dès 4 mois : Mixer la purée, les poireaux et une demi Saint-Jacques en purée lisse.

Dès 6 mois : Servir le plat tel quel, comme les adultes !