

## Listes de courses



### Dans mon magasin écomiam :

- 1 x Carottes en rondelles Bio (0,500 kg)
- 1 x Courgettes en rondelles (1 kg)
- 1 x Purée de brocolis lisse Bio Yooji (0,480 kg)
- 1 x Purée de panais Bio Yooji (0,480 kg)
- 1 x Cabillaud MSC (sauvage) Yooji (0,080 kg)
- 1 x Dinde hachée cuite Bio Yooji (0,080 kg)
- 1 x Bœuf haché cuit Bio Yooji (0,080 kg)



### Chez mon épicier :

- Oignons blancs émincés • Ail • Riz à risotto
- Polenta • Emmental râpé ou parmesan
- 1 tranche de pain • Lait
- Beurre doux • Huile d'olive • Huile végétale bio • Huile de colza • Petites feuilles d'aneth
- Noix de muscade • Quelques noisettes en poudre (facultatif) • Eau minérale

## Le saviez-vous ?

Les aliments surgelés, tels que les fruits et les légumes, sont traités peu de temps après la cueillette, ce qui permet de conserver la fraîcheur, les vitamines et les minéraux. De plus, le procédé de surgélation est une technique qui permet de préserver la majeure partie de la valeur nutritive des aliments !

Les grammages sont donnés à titre indicatif, vous pouvez adapter le dosage selon l'appétit de votre enfant.

Nous vous conseillons d'équilibrer vos repas du midi et du soir afin d'apporter à bébé les apports nécessaires et essentiels à son développement.

Suivant les quantités consommées et l'appétit de bébé, le panier comble ses papilles pour 3 sem. de repas environ. Dès la diversification, incorporez 1 petite cuillerée de matière grasse (4 à 5 grammes) par jour jusqu'à l'âge d'un an et 2 cuillères à café après 1 an. En tant que parent, préférez les huiles végétales à la crème et au beurre. Les lipides sont nécessaires à l'apport énergétique et au bon développement de bébé. Elles favorisent la pousse des ongles, des cheveux et s'avèrent être de précieux atouts pour le développement du cerveau et la composition des cellules.

Attention à ne pas saler les aliments de bébé. Privilégiez plutôt les épices.

Et pour les grands enfants, retrouvez toutes nos recettes sur [ecomiam.com](http://ecomiam.com) !



# PANIER Bébé

6 mois et +

LUNDI	P'tit pot carottes et courgettes
MARDI	Cabillaud et sa purée de brocolis
MERCREDI	Purée de carottes à la dinde
JEUDI	Polenta de panais et ses croûtons croustillants
VENDREDI	Risotto gourmand

le panier  
à partir de 6 mois  
**22,90 €\***



\*prix total hors petite épicerie

Tout pour faire ses plats maison et éveiller les papilles de bébé !

6 mois  
et +

## LUN. P'tit pot carottes et courgettes

Préparation : 5 min - Cuisson : 20 min

### Ingrédients :

- 50 g de courgettes en rondelles surgelées
- 70 g de carottes en rondelles bio surgelées
- 330 ml d'eau minérale
- 1 cuillère à café d'huile végétale bio

### Préparation :

- Déposez les courgettes et carottes dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez cuire 15 à 20 minutes.
- Égouttez les légumes pour une texture purée. Vous pouvez aussi garder la moitié du jus de cuisson pour une texture soupe.
- Mixez les légumes, ajoutez l'huile, mélangez et servez tiède.

Lorsque l'on commence la diversification alimentaire, pour éviter le gaspillage ou préparer à l'avance des purées pour bébé, remplissez un bac à glaçons avec la purée, placez-le dans un sac congélation puis au congélateur, prenez les glaçons de purée dont vous avez besoin et réchauffez-les au micro-ondes ou au bain-marie.

## MAR. Cabillaud et sa purée de brocolis

Préparation : 5 min - Cuisson : 5 min

### Ingrédients :

- 8 galets de purée lisse brocolis Bio surgelés Yooji
- 1 galet de cabillaud MSC surgelé Yooji
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- un peu d'aneth (pas de grosses feuilles)

### Préparation :

- Faites décongeler les galets de brocolis et de cabillaud. Afin de trouver le bon temps de réchauffage adapté à votre micro-ondes, nous vous conseillons de vous mettre en mode « décongélation » et de réchauffer par temps de 15 secondes, ou à la casserole à feux doux, avec un fond d'eau en remuant régulièrement.
- Ajoutez une càc d'huile de colza et un peu d'aneth.

## MER. Purée de carottes à la dinde

Préparation : 5 min - Cuisson : 15 min

### Ingrédients :

- 120 g de carottes Bio surgelées écomiam
- 1 galet de dinde Bio surgelés Yooji
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- un peu de noix de muscade.

### Préparation :

- Plongez les carottes encore surgelées dans de l'eau ébouillante. Laissez cuire 15 minutes sur feu moyen et le tour est joué.
- Faites décongeler les galets de dinde.
- Afin de trouver le bon temps de réchauffage adapté à votre micro-ondes, nous vous conseillons de vous mettre en mode « décongélation » et de réchauffer par temps de 15 secondes, ou à la casserole à feux doux, avec un fond d'eau en remuant régulièrement.
- Mixez le tout, ajoutez une càc d'huile de colza et un peu de noix de muscade.

6 mois  
et +

## JEU. Polenta de panais et ses croûtons croustillants

Préparation : 5 min - Cuisson : 10 min

### Ingrédients :

- 1 galet de haché de boeuf cuit surgelés Yooji
- 4 galets de panais Bio surgelés Yooji
- 30 g de polenta
- 80 ml de lait
- 1 noisette de beurre doux
- Un peu d'huile d'olive
- Un peu d'eau
- 1 tranche de pain

### Préparation :

- Réchauffez les portions givrées de panais au micro-ondes ou au bain marie pendant quelques minutes.
- Mettez une noisette de beurre dans une casserole et laissez le fondre. Versez un peu de polenta dans la casserole.
- Mélangez avec le beurre, ajoutez le lait, l'eau puis laissez cuire en mélangeant pendant quelques minutes.
- Ajoutez la purée de panais Yooji.
- Coupez 1 tranche de pain en bâtonnets et faites-les revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant quelques minutes.
- Réchauffez 10 g de boeuf Yooji.
- Mettez la polenta de panais dans un petit bol, émiettez les portions de boeuf Yooji par-dessus et déposez joliment les croûtons croustillants.

## VEN. Risotto gourmand

Préparation : 5 min - Cuisson : 15 min

### Ingrédients :

- 5 galets de purée de panais Bio surgelés Yooji
- 30 g de riz à risotto
- 1 càs d'oignons blancs émincés surgelés écomiam
- 1 càc d'ail surgelé écomiam
- Un peu d'emmental râpé ou parmesan
- Huile d'olive
- Un peu d'eau
- Quelques noisettes en poudre (facultatif)

### Préparation :

- Versez quelques gouttes d'huile d'olive dans une poêle chaude et versez-y le riz et les oignons coupés en petits morceaux.
- Laissez dorer quelques minutes et ajoutez l'ail.
- Versez de l'eau à hauteur, remuez et laissez cuire à feu doux. Remouillez le riz jusqu'à ce que la cuisson soit parfaite.
- Réchauffez les portions givrées de panais Yooji au micro-ondes pendant quelques minutes. • Ajoutez la purée au riz cuit.
- Servez le risotto dans un bol et la poudre de noisette dessus pour la touche crouillante.



**écomiam**  
le village du surgelé

