



# PURÉES MAISON POUR BÉBÉS

## RECETTES

### **Fruits cuits**

Lavez les fruits frais. Faites-les cuire dans un peu d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Réduisez les fruits en purée ou filtrez afin d'enlever les grumeaux. Assurez-vous qu'il ne reste pas de pépin ou de peau dans la purée de fruit. Rincez les fruits en conserve pour enlever une partie du sucre si les fruits sont conservés dans un sirop.

### **Banane mûre mélangée à d'autres fruits frais**

Les bananes mûres sont jaunes avec des taches brunes. Écrasez un peu la banane avec une fourchette. Vous pouvez également écraser les autres fruits, tels que les pêches, les abricots, les poires et les prunes.

### **Fruits congelés**

Les fruits congelés non sucrés doivent être légèrement décongelés, puis mélangés et congelés dans des bacs à glaçons.

### **Légumes cuits**

Pour cuire les légumes, vous pouvez les faire bouillir, les cuire à la vapeur ou au four, puis mélangez et réduisez-les en purée. Ajoutez de l'eau afin d'obtenir la meilleure consistance. N'ajoutez ni sel, ni sucre, ni matière grasse.

### **Recette de viande de base**

Mélangez une demi-tasse de cubes de viande bien cuits et 2 cuillères à soupe de lait infantile ou de lait maternel, de bouillon de bœuf non salé ou de l'eau et mixez. (Cette recette fonctionne mieux avec de la viande chaude.)