



Étape 1 - Préparation et cuisson



- Choisir préférablement des aliments frais ou congelés de bonne qualité, sans sel, sucre ou assaisonnement.
- Cuire idéalement les aliments à la vapeur ou dans très peu d'eau déjà bouillante pour maximiser la conservation des vitamines.
- Bien laver et peler les légumes et les fruits frais avant la cuisson.
- Ne pas décongeler les légumes ou les fruits surgelés avant la cuisson.
- Utiliser la cuisson « humide » pour la volaille, la viande ou le poisson, c'est-à-dire en faisant saisir la viande puis en poursuivant à couvert avec une certaine quantité de liquide.



Étape 2 - Mise en purée

- Réduire en purée les aliments légèrement refroidis à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire.
- Ajuster la quantité de liquide pour obtenir la consistance désirée selon l'âge.
- Utiliser le plus souvent possible l'eau de cuisson pour la mise en purée. Elle contient plusieurs éléments nutritifs provenant des aliments cuits. Cependant, ne pas utiliser l'eau de cuisson des légumes suivants :
 - Carottes, betteraves, navets et épinards, car ils contiennent une plus grande quantité de nitrates qui peuvent, en grande quantité, nuire à la santé de votre bébé durant la première année.
 - Pour ajuster la texture, tenir compte que la décongélation des purées les rend plus liquides.
- Éviter de mélanger trop longtemps afin de minimiser les pertes nutritives.
- Veiller à la grosseur des morceaux et à la quantité d'aliments à réduire en purée :
 - Pas plus de 250 ml (1 tasse) de volaille et de viande à la fois
 - Pas plus de 375 à 500 ml (1 1/2 à 2 tasses) des autres aliments à la fois



Étape 3 - Refroidissement et congélation



- Verser la purée dans des contenants à cubes de glace.
- Recouvrir le contenant de cubes de glace d'une pellicule plastique
- Laisser refroidir la purée au réfrigérateur avant de la congeler.
- La placer dans la partie la plus froide c'est-à-dire au fond du congélateur. Compter 8 à 12 heures pour que la congélation se fasse.

Étape 4 - Mise en sac

- Transférer les cubes de purée congelés dans des petits sacs de polythène conçus pour la congélation, un par type d'aliment.
- Éliminer l'air du sac à l'aide d'une paille et bien attacher celui-ci.
- Identifier chaque sac à l'aide d'une étiquette qui précise le nom de l'aliment et la date d'expiration.
- Remettre immédiatement les sacs au congélateur.
- Respecter la période de congélation des aliments :
 - Fruits et légumes : 6 à 8 mois
 - Viandes : 10 semaines
 - Purées contenant du lait : 4 à 6 semaines



Étape 5 - Réchauffage



- Réchauffer le nombre de cubes désirés au bain-marie.
- Ne pas décongeler les cubes avant le réchauffage.
- Utiliser un chaudron avec un fond d'eau chaude dans lequel un petit bol résistant à la chaleur (pyrex) peut être déposé.





Recette - Purée de pois verts

Très verte, très riche en fer et bien sucrée

500 ml (2 tasses) de pois verts frais, soit 1 kg de pois dans leur gousse

ou

500 ml (2 tasses) de pois verts surgelés

Eau

- Écosser et laver les pois. Les faire cuire à la vapeur pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Ou au four micro-ondes, placer les pois dans un plat en pyrex; ajouter 60 ml (1/4 tasse) d'eau et couvrir. Faire cuire à haute intensité, 8 à 11 minutes. Remuer avec une fourchette, à mi-cuisson.
- Laisser refroidir légèrement pendant 3 minutes avant de mettre dans le mélangeur.
- Placer dans le mélangeur avec 60 ml (1/4 tasse) d'eau de cuisson. Réduire en purée.
- Verser dans un bac à glaçon et congeler.

Recette - Purée de bœuf

Vous pouvez remplacer le bœuf par du veau. Les légumes ajoutés pendant la cuisson jouent un rôle sur le plan de la saveur.

0,5 kg (env. 1 lb) de bœuf tendre, maigre, taillé en morceaux de 2,5 cm (1po)

Eau

1 branche de céleri hachée

3 carottes, pelées coupées en morceaux

2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en quartier

15 ml (1 c. à soupe) d'oignon émincé

- Placer le bœuf et 560 ml (2 1/4 tasses) d'eau dans une casserole, puis laisser mijoter pendant 45 minutes.
- Ajouter le céleri, les carottes, les pommes de terre et l'oignon. Laisser cuire environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes.
- Séparer les légumes de la viande. Placer 200 ml (env. 3/4 tasse) de viande dans le mélangeur et ajouter 80 ml (1/3 tasse) d'eau de cuisson. Réduire en purée jusqu'à consistance lisse.
- Répéter l'opération avec le reste de bœuf.
- Verser dans un bac à glaçon et congeler.

Recette - Purée de pruneaux

Les pruneaux sont sucrés, riches en fer et en fibres. Ils sont très appréciés des bébés ! Lorsque votre bébé a goûté à tous les fruits, variez son menu en mélangeant une part de purée de pruneaux avec une part de compote de pommes ou de poires. La purée de pruneaux peut aussi réduire les problèmes de constipation de bébé.

375 ml (1 1/2 tasse) de pruneaux secs, dénoyautés

500 ml (2 tasses) d'eau chaude

250 ml (1 tasse) d'eau froide

- Faire tremper les pruneaux dans l'eau chaude pendant 5 à 15 minutes, puis les égoutter.
- Placer les pruneaux et l'eau froide dans une casserole, puis amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 20 minutes.
- Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes.
- Placer la moitié des pruneaux dans le mélangeur et ajouter 80 ml (1/3 tasse) d'eau de cuisson. Réduire en purée. Répéter l'opération avec le reste des pruneaux.
- Verser dans un bac à glaçons et congeler.

