

Recettes pour votre bébé ou jeune enfant

Les premières saveurs : de 6 à 7 mois environ

Purée épinard-pomme de terre.....	5
Purée courgette-pomme de terre.....	5
Purée carotte-pomme de terre.....	5
Purée carotte-panais.....	6
Purée poire-patate douce.....	6
Purée express pêche-banane.....	6
Purée d'aubergine.....	6
Purée carotte-pomme.....	7
Purée carotte-abricot.....	7
Purée pomme de terre-carotte-panais.....	7
Purée patate douce-épinard-haricot vert.....	7
Purée de poisson blanc en sauce.....	8
Purée chou-fleur-patate douce.....	8

Aller plus loin : de 7 à 9 mois environ

Purée de pomme de terre et de restes de dinde.....	9
Dîner de Poisson.....	9
Légumes à la crème.....	9
Riz savoureux.....	10
Poulet à la banane facile.....	10
Délice pomme-mûre.....	10
Risotto aux courgettes et au fromage.....	11
Chou-fleur au fromage.....	11
Purée carotte-chou-fleur-épinard-fromage.....	11
Purée poulet et poire.....	12
Potage aux légumes et fromage.....	12
Soupe de patate douce et pomme.....	13
Petites pâtes au potimarron.....	13
Purée de pomme de terre et patate douce.....	13
Pâtes aux courgettes.....	14

Ragoût de bœuf avec purée de carottes.....	14
Risotto à la banane.....	15
Poulet rôti et ragoût de légumes	15
Purée "Popeye"	16
Purée patate douce et pomme.....	16

Vive l'aventure! De 9 à 12 mois environ

Purée bœuf-légumes.....	17
Pâtes à la sauce tomate et au fromage.....	17
Burgers dinde-abricot	18
Pâtes courgette-tomate-soja.....	18
Minestrone simple.....	19
Paté de courgettes.....	19
Boulettes de viande en sauce pour les enfants.....	20
Muesli maison.....	20
Pâtes aux courgettes	21
Soupe poulet-pâtes.....	21
Macaroni au fromage.....	21
Crème glacée à l'ananas	22
Caviar d'aubergine.....	22
Soupe apaisante à la tomate	22
Smoothie au yaourt.....	23
Pomme de terre au four farcie	23
Soupe de courgettes.....	23
Pommes de terre au fromage cuites au four	24
Pancake aux pommes de terre	24
Pancake tout légumes	25

Les petits plaisirs des tout petits : de 13 à 23 mois

Nuggets de dinde.....	26
Nouilles au fromage frais	26
Soupe poireaux-pommes de terre.....	27
Lasagnes pour les petits	27
Pâtes bolognaise aux légumes surprise.....	28

Mini-burgers aux légumes.....	28
Gateaux de poisson blanc	29
Pommes de terre cuites au four à la viande.....	29
Pizza pita tout sourire	30
Rissolé de dinde et patates douces	30
Risotto de bœuf et potiron	31
Riz à l'abricot	31
Sauce fromage blanc aux fruits.....	31
Purée de poisson blanc	32
Boisson aux fruits et yaourt.....	32
Smoothie banane-carotte.....	32
Bœuf aux haricots rouges.....	33
Burgers épinards-fromage	33
Pancakes américains aux myrtilles et au fromage frais.....	34
Smoothies à la fraise	34
Hachis Parmentier	34
Lasagnes aux légumes surprise	35
Spaghetti de crème glacée	35
Tomates farcies	35
Curry doux de poulet	36
Casserole "popeye"	36
Pâte à tartiner pour sandwich aux fruits.....	36
Sauce au yaourt, carotte et concombre	37
Smoothie au melon.....	37
Purée au poulet et à la pêche	37

De l'énergie pour grandir : à partir de 24 mois environ

Glaces à l'eau au cassis	38
En-cas aux noix	38
Petits gâteaux à la confiture de fraises	39
Crème glacée banoffee (pour occasions spéciales uniquement!)	39
Tacos au bœuf	40
Feuilletés à la saucisse de dinde	40
Houmous aux petits pois et haricots	41

Pancakes au gingembre	41
Smoothie banane-pomme-flocons d'avoine	42
Jus de framboises et cassis	42
Petit pain de viande	42
Batonnets de glace aux fruits.....	43
Purée de fruits secs	43
Purée de fruits et citrouille	43
Smoothie multifruits	44

Légende:

V = végétarien

SL = sans laitages

C = peut être congelé

F = peut être combiné avec un repas familial

Etape 2: Les premières saveurs : de 6 à 7 mois environ

Purée épinard-pomme de terre

Légende: V SL C | Portions: 6-8 | Soit 400g environ | Préparation: 20 mn env.

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 40g de poireaux coupés en morceaux et hachés dans votre hachoir Multiquick de Braun
- 1 pomme de terre (275g env.) épluchée et coupée en dés
- 175ml d'eau
- 60g de pousses d'épinards frais, lavés, et dont vous aurez enlevé les tiges

Préparation

Faites revenir les poireaux coupés en morceaux dans un peu d'huile végétale jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Pendant ce temps, coupez les pommes de terre en dés, et rajoutez-les aux poireaux. Versez ensuite l'eau et portez à ébullition. Couvrez alors et laissez mijoter pendant 6 mn. Ajoutez les épinards et faites mijoter 3 minutes supplémentaires. Laissez tiédir puis réduisez en purée en utilisant le mixeur plongeant Multiquick de Braun à même la casserole.

Purée courgette-pomme de terre

Portions: 8-10 | Soit 350g environ | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- ½ petit poireau coupé en morceaux
- 15g de beurre
- 250g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 200ml de bouillon de poulet ou de légumes pauvres en sel
- 1 courgette moyenne coupée en morceaux

Préparation

Faites revenir le poireau coupé en morceaux dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils ramollissent puis ajoutez les dés de pommes de terre et laissez cuire 3 mn. Couvrez avec le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter à couvert encore 5 mn. Ajoutez ensuite les courgettes émincées et laissez mijoter 10 à 15 mn jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Mixez à même la casserole en utilisant votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Purée carotte-pomme de terre

Portions: 4-5 | Soit 450g environ | Préparation: 17 mn

Ingrédients

- 2 pommes de terre moyennes épluchées et coupées en morceaux
- 2 carottes moyennes épluchées et coupées en morceaux
- 1 cuillère à soupe de beurre doux

Préparation

Portez les carottes et les pommes de terre émincées à ébullition jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 mn env.) puis égouttez, laissez tiédir et écrasez minutieusement. Ajoutez le beurre et mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun pour obtenir une consistance ni trop liquide, ni trop ferme.

Purée carotte-panais

Légende: V DF F | Portions: 6 | Soit 400g environ | Préparation: 15 mn env.

Ingrédients

- 200g de carottes épluchées et coupées en dés
- 200g de panais épluchés et coupés en dés

Préparation

Cuisez les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres grâce au Cuiseur Vapeur de Braun. Réduisez en purée avec le mixeur plongeant Multiquick de Braun et adaptez la consistance en ajoutant de l'eau de cuisson tiédie ou un peu du lait habituel de votre bébé.

Purée poire-patate douce

Légende: V SL C | Portions: 4 | Soit 400g environ | Préparation: 45 mn env.

Ingrédients

- 1 patate douce moyenne (200g env.) gratée et coupée en deux
- 1 poire (200g env.) épluchée et coupée en 8.

Préparation

Faites cuire les patates douces au four préchauffé à 180°C pendant environ 40 mn. Laissez tiédir et enlevez la peau. Pochez les morceaux de poire dans un peu d'eau bouillante pendant environ 5 mn. Egouttez et laissez tiédir. Coupez les patates douces en morceaux et réduisez-les en purée à même la casserole à l'aide du mixeur plongeant Multiquick de Braun. La purée doit avoir une consistance lisse. Mettez-là de côté, puis répétez l'opération avec les poires. Servez les patates douces en purée ornée de tourbillons de poire.

Purée express banane-pêche

Légende: V SL C | Portions: 4 | Soit 250g environ | Préparation: 5 mn env.

Ingrédients

- 1 petite banane mûre (100g env.)
- 1 grosse pêche très mûre (150g env.) dont vous aurez enlevé la peau, et que vous aurez coupée en morceaux (ou une demi-boîte de pêches en tranches sans sucre ajouté)

Préparation

Pelez la banane et coupez-la en petits morceaux. Mettez les morceaux de banane et de pêche dans votre bol à mixer et ajoutez un peu d'eau ou de jus de pêche. Mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Purée d'aubergine

Portions: 8-10 | Soit 250g environ | Préparation: 60 mn env.

Ingrédients

- 1 petite aubergine
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol ou d'olive
- 1 cuillère à soupe de purée de tomate

Préparation

Faites cuire l'aubergine au four préchauffé à 180°C pendant 50 mn. Retirez du four, laissez tiédir, puis coupez en deux et évidez l'aubergine. Mettez la chair dans votre bol à mixer avec l'huile et la purée de tomate, et mélangez à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Purée carotte-pomme

Portions: 10-12 | Soit 400g environ | Préparation: 15 mn

Ingrédients

- 1 grosse carotte épluchée et coupée en rondelles
- 1 pomme de terre épluchée et coupée en morceaux
- 1 pomme épluchée et coupée en morceaux
- un peu d'eau ou de bouillon de légumes pauvres en sel

Préparation

Mettez les morceaux de carotte, pomme de terre et pomme dans une casserole avec le bouillon ou l'eau. Portez à ébullition, puis faites mijoter 10 mn jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Egouttez puis mélangez à même la casserole à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Purée carotte-abricot

Portions: 4-6 | Soit 200g environ | Préparation: 12-15 mn

Ingrédients

- 1 grosse carotte épluchée et coupée en morceaux
- 4 abricots pelés (ou des abricots secs)

Préparation

Mettez les carottes dans une casserole d'eau bouillante, réduisez le feu et laissez mijoter 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et ajoutez les abricots en morceaux (si vous utilisez des abricots secs, ajoutez-les aux carottes après 5 mn de cuisson). Réduisez en purée à même la casserole à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Purée pomme de terre-carotte-panais

Portions: 10-12 | Soit 400g environ | Préparation: 17 mn

Ingrédients

- 1 pomme de terre moyenne épluchée et coupée en morceaux
- 1 carotte moyenne épluchée et coupée en rondelles
- 1 panais de taille moyenne épluché et coupé en rondelles
- un peu d'eau ou de bouillon de légumes pauvres en sel

Préparation

Mettez les légumes dans une casserole et versez juste ce qu'il faut de bouillon pour les recouvrir. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (15 mn env.). Réduisez en purée à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Purée patate douce-épinard-haricot vert

Portions: 10-12 | Soit 375g environ | Préparation: 15 mn

Ingrédients

- 25g de beurre doux
- 50g de poireaux bien lavés et finement coupés
- 200g de patates douces
- 50g de haricots verts surgelés
- 50g de pousses d'épinards frais ou surgelés (lavés si frais)

Préparation

Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, puis ajoutez les patates douces. Versez-y 250ml d'eau et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 10 mn jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Ajoutez les épinards et les haricots verts, puis enlevez du feu et réduisez en purée à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun pour obtenir une texture lisse.

Purée de poisson blanc en sauce

Portions: 10-12 | Soit 400g environ | Préparation: 20-25 mn

Ingrédients

- 20g de beurre doux
- 50g d'oignons finement tranchés
- 1 carotte moyenne épluchée et coupée en rondelles
- 240ml d'eau bouillante
- 100g de poisson blanc écaillé et vidé (assurez-vous qu'il ne reste pas d'arête)
- 120ml de lait
- 1 feuille de laurier

Préparation

Faites d'abord revenir l'oignon finement tranché dans une casserole avec 20g de beurre; il doit être fondant. Puis ajoutez les rondelles de carotte, couvrez d'eau et laissez mijoter 10 à 15 mn. Placez ensuite le poisson dans une autre casserole avec le lait et la feuille de laurier. Laissez cuire 5 mn environ jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Enlevez la feuille de laurier et émiettez le poisson; placez tous les ingrédients (sauf la feuille de laurier) dans votre bol et mixez le tout à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun afin d'obtenir la consistance désirée pour votre bébé.

Purée chou-fleur - patate douce

Portions: 4-5 | Soit 350g environ | Préparation: 15-20 mn

Ingrédients

- 1 petite patate douce épluchée et coupée en morceaux
- 3 ou 4 fleurettes de chou-fleur coupées en morceaux
- Lait maternel ou en poudre pour diluer

Préparation

Cuire la patate douce et le chou-fleur à la vapeur en utilisant votre Cuiseur Vapeur de Braun (10-15 mn). Placez les morceaux dans votre bol à mixer, ajoutez le fromage et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Diluez avec un peu de lait maternel ou en poudre pour obtenir la bonne texture pour votre bébé.

Etape 3: Aller plus loin : de 7 à 9 mois environ

Purée de pomme de terre et de restes de dinde

Légende: SL F | Portions: 4 | Soit 300g environ | Préparation: 5 mn

Ingrédients

- 100g de restes de dinde cuite et coupée en petits dés
- 200g de reste de pomme de terres cuites
- Eau pour la purée

Préparation

Mettez la moitié des morceaux de dinde et des pommes de terre dans votre bol à mixer et ajoutez la quantité d'eau nécessaire. Réduisez en purée à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention d'une belle purée. Répétez cette opération avec le reste de la dinde et des pommes de terre.

Dîner de poisson

Légende: F | Portions: 2-3 | Soit 100g environ | Préparation: 15 mn

Ingrédients

- 25g de filet de poisson blanc cuit
- 1 cuillère à soupe de carottes cuites
- 1 cuillère à soupe de pommes de terre bouillies
- 1 cuillère à soupe de lait
- 1 petite noisette de beurre

Préparation

Coupez les carottes et les pommes de terre en dés et mettez-les dans une casserole d'eau bouillante. Couvrez et laissez mijoter pendant 7 mn. Pochez le poisson dans un peu de lait ou d'eau jusqu'à ce qu'il soit cuit (7 mn environ). Retirez tous les ingrédients du feu, égouttez et laissez tiédir. Mettez tous les ingrédients dans la casserole et réduisez en purée à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Légumes à la crème

Légende: V SL C | Portions: 2-3 | Soit 200g environ | Préparation: 10 mn environ

Ingrédients

- 1 petite carotte épluchée et coupée en rondelles
- 1 petite courgette coupée en rondelles
- 2 fleurettes de brocoli
- 2 cuillères à soupe de lait entier
- 2 cuillères à soupe de riz pour bébé

Préparation

Faire cuire les légumes à la vapeur pendant 6 mn en utilisant le Cuiseur Vapeur de Braun. Pendant ce temps, chauffez le lait et versez-y le riz pour bébé selon les instructions du fabricant. Egouttez les légumes et laissez tiédir. Mettez alors les légumes dans un bol à mixer, puis ajoutez la préparation à base de riz pour bébé et mélangez à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtenir une texture lisse.

Riz savoureux

Légende: V F | Portions: 6-8 | Soit 400g environ | Préparation: 20 mn environ

Ingrédients

- 40g d'oignons hachés dans votre hâchoir Multiquick de Braun
- 100g de riz basmati
- 450ml d'eau bouillante
- 140g de potimarron (ou courge 'butternut')
- 50g de fromage à pâte dure (Emmental ou Comté)
- 2-3 tomates coupées en rondelles
- Huile végétale pour la cuisson

Préparation

Faites revenir les oignons dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Mélangez avec le riz basmati et versez l'eau bouillante. Couvrez et laissez mijoter 8 mn. Incorporez le potimarron (ou courge 'butternut'), couvrez et laissez cuire pendant encore 12 mn à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Pendant ce temps, faites revenir les tomates en rondelles pendant 2 mn, ajoutez le fromage puis écrasez grossièrement les deux préparations à la fourchette avant de servir.

Repas à base de poulet et banane - facile à préparer

Légende: SL C | Portions: 6 | Soit 300g environ | Préparation: 40 mn env.

Ingrédients

- 1 blanc de poulet sans os et sans peau (100g env.)
- 1 petite banane bien mûre
- 100ml de lait de coco

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Coupez le blanc de poulet en deux dans la longueur et farcissez avec la banane. Placez dans un plat allant au four et arrosez de lait de coco. Faites cuire à 180°C pendant 40 mn ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit. Laissez tiédir puis coupez-le en morceaux et réduisez en purée à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Délice pomme-mûre

Légende: V C F | Portions: 3-4 | Soit 300g environ | Préparation: 5 mn

Ingrédients

- Une pomme (100g env.) épluchée et coupée en morceaux
- 50g de mûres
- 150g de yaourt entier

Préparation

Faites cuire les morceaux de pomme avec les mûres que vous aurez lavées pendant 5 mn en utilisant le Cuiseur Vapeur de Braun. Réduisez en purée en ajoutant un peu d'eau avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Laissez tiédir et mélangez avec le yaourt avant de servir.

Risotto aux courgettes et au fromage

Légende: V F | Portions: 3-4 | Soit 250g env. | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50g de riz pour risotto
- 100ml d'eau chaude ou de bouillon de légumes pauvre en sel
- 80g de courgette coupée en morceaux
- 20g de fromage à pâte dure finement haché à l'aide de votre hachoir Multiquick de Braun.

Préparation

Ajoutez le riz à l'huile que vous aurez versée dans la casserole et mélangez pour bien imprégner les grains. Couvrez le riz avec l'eau chaude, remuez et laissez mijoter 12 mn en ajoutant de l'eau ou du bouillon si nécessaire. Ajoutez ensuite la courgette et remuez bien. Laissez cuire encore 5 mn. Quand le riz est très mou ajoutez le fromage et mélangez à nouveau. Réduisez en purée avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Chou-fleur au fromage

Légende: V C F | Portions: 3-4 | Soit 450g environ | Préparation: 15 mn

Ingrédients

- 200g de chou-fleur lavé
- 20g de beurre
- 2 cuillères à café de farine
- 200ml de lait
- 40g de fromage à pâte dure (mais pas trop) râpé, comme du gruyère, du gouda ou du cheddar

Préparation

Séparez le chou-fleur en fleurettes et faites cuire à la vapeur 10 à 12 mn avec votre Cuiseur Vapeur de Braun. Pendant ce temps, préparez la sauce en faisant fondre le beurre dans une petite casserole. Incorporez-y la farine pour arriver à une pâte lisse, ajoutez le lait et remuez jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Retirez la casserole du feu et ajoutez le fromage râpé. Ajoutez le chou-fleur et réduisez en purée à même la casserole avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Purée carotte - chou-fleur - épinard – fromage

Légende: V C | Portions: 2-3 | Soit 400g environ | Préparation: 20 mn env.

Ingrédients

- 1 grosse carotte épluchée et coupée en gros morceaux
- 50g de chou-fleur (coupé en petits morceaux)
- 1/3 de boîte de tomates concassées
- 30g de fromage à pâte dure râpé (par exemple du parmesan)
- 50g de pousses d'épinards

Préparation

Faites cuire les carottes à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres dans votre Cuiseur Vapeur de Braun. Laissez tiédir un peu. Pendant ce temps, faites chauffer les tomates concassées dans une casserole et quand elles sont chaudes, incorporez le fromage. Une fois que le fromage est fondu, ajoutez les pousses d'épinards. Remuez environ 1 mn jusqu'à ce qu'elles soient complètement réduites. Retirez du feu et laissez tiédir. Ajoutez alors la carotte et le chou-fleur à la préparation. En utilisant votre mixeur plongeant Multiquick de Braun,

réduisez en purée jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Servez avec une purée de pommes de terre.

Purée poulet et poire

Portions: 3-4 | Soit 400g environ | Préparation: 30 mn

Ingrédients

- 1 blanc de poulet sans peau coupé en dés
- 1 poire épluchée et coupée en petits morceaux
- 1 patate douce moyenne épluchée et coupée en dés
- 120g de courgettes coupées en morceaux
- 500ml de bouillon de légumes ou de poulet pauvre en sel

Préparation

Mettez de l'eau à bouillir dans une casserole avec le bouillon. Ajoutez le poulet, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 mn. Ajoutez les morceaux de patate douce et de poire et laissez mijoter encore 5 mn jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres. Réduisez en purée à même la casserole en utilisant votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Potage aux légumes et au fromage

Portions: 6-8 | Soit 450g environ | Préparation: 20 mn

Ingrédients:

- 250g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 50g de patate douce épluchée et coupée en morceaux
- 25g de beurre doux
- ½ petit poireau coupé finement
- 1 cuillère à soupe de farine
- 100ml de lait
- 50g de fromage râpé

Preparation

Dans une casserole, recouvrez les pommes de terre et les patates douces d'eau bouillante et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres (10-15 mn environ). Retirez la moitié des pommes de terre et réservez. Réduisez en purée le reste avec l'eau de cuisson à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Faites fondre le beurre dans une autre casserole et faites sauter les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez la farine puis ajoutez le lait petit à petit en remuant continuellement. Incorporez les légumes en purée, les patate et pomme de terre en dés et le fromage à la sauce. Laissez tiédir un peu et servez.

F cette recette vous permet de réaliser une délicieuse soupe d'hiver pour toute la famille. Pour y ajouter une touche "adulte", faites revenir un peu d'ail avec les poireaux et ajoutez une pincée de sel à la soupe après l'avoir servie.

Purée de patate douce et pomme

Portions: 4 | Soit 250g environ | Préparation: 10 mn

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 180ml de bouillon de poulet pauvre en sel
- 2 cuillères à soupe de pommes cuites
- 200g de patates douces cuites
- 50ml de lait

Préparation

Faites fondre le beurre dans une casserole et incorporez la farine. Faites chauffer et remuez jusqu'à ce que la préparation prenne une teinte dorée. Ajoutez doucement le bouillon tout en remuant, puis les pommes et les patates douces cuites. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter doucement pendant 5 mn. Réduisez la préparation en purée à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun, puis ajoutez le lait. Réchauffez puis servez.

Petites pâtes au potimarron (ou courge 'butternut')

Portions: 4 | Soit 200g environ | Préparation: 15 mn

Ingrédients

- 100g de petites pâtes
- 100g de potimarron (ou courge 'butternut') cuit
- Jus de pomme sans sucre ajouté

Préparation

Cuisez les pâtes pendant 10 - 15 mn. Pendant que les pâtes cuisent, préparez une sauce en mélangeant le potimarron (ou courge 'butternut') avec un peu de jus de pomme. Faites chauffer la sauce, versez-là sur les pâtes et servez.

Purée de pomme de terre et patate douce

Portions: 6-8 | Soit 450g environ | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- 200g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 200g de patates douces épluchées et coupées en dés
- 25g de beurre
- 50ml de lait (lait de vache, maternel ou en poudre, selon le stade alimentaire)
- 30g de lait en poudre

Préparation

Mettez les pommes de terre et les patates douces dans une casserole d'eau bouillante, réduisez le feu et laissez mijoter 10 à 15 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et ajoutez le beurre, le lait et le fromage, puis mixez pour obtenir une purée épaisse à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Pâtes aux courgettes

Portions: 2-3 | Soit 150g environ | Préparation: 7 mn

Ingrédients

- 50g de petites pâtes cuites
- 1 courgette moyenne coupée en rondelles
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- un peu d'huile végétale (olive par ex.)
- 25g de fromage râpé

Préparation

Faites cuire à la vapeur les rondelles de courgette pendant 3 mn (jusqu'à ce qu'elles ramollissent) au Cuiseur Vapeur de Braun. Ajoutez un peu d'huile et mélangez pour obtenir une consistance épaisse à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun, puis incorporez la ciboulette. Déposez les courgettes sur les pâtes chaudes et ajoutez éventuellement un peu de fromage râpé.

Ragoût de bœuf avec purée de carottes

Portions: 8-10 | Soit 450g environ | Préparation: 60 mn

Ingrédients

- 250g de bœuf à ragoût
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 échalotte émincée
- 1 carotte épluchée et coupée en morceaux de 2,5cm environ
- 2 pommes de terre moyennes épluchées et coupées en dés
- 250ml d'eau

Préparation

Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen puis saisissez-y les morceaux de bœuf jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur brune homogène. Ajoutez les légumes, les pommes de terre et l'eau et portez à ébullition. Réduisez ensuite le feu, couvrez et laissez mijoter doucement pendant une heure ou jusqu'à ce que le bœuf et les légumes soient tendres. Réduisez en purée à même la casserole à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention de la texture adéquate pour votre bébé.

Pour un ragoût savoureux, sautez simplement l'étape de la purée et servez ce plat familial accompagné d'une pomme de terre au four ou de morceaux de pain frais.

Risotto à la banane

Portions: 10-12 | Soit 800g environ | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- 225g de riz pour risotto
- 50g de margarine
- 50g d'oignon coupé en quatre et haché à l'aide du couteau hacheur de votre Multiquick de Braun
- 30g de farine
- 550ml de lait
- 30g de parmesan
- 450g de bananes pas trop mûres

Préparation

Faites cuire le riz dans l'eau bouillante (15 mn environ). Pendant ce temps, émincez les oignons et faites-les revenir doucement dans un peu de margarine jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Puis mélangez les oignons avec le riz cuit. Dans une autre casserole, faites fondre le reste de la margarine et ajoutez-y la farine. Versez le lait petit-à-petit en remuant constamment. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 1 mn. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Epluchez les bananes, coupez-les en rondelles et mélangez avec avec le riz et les oignons. Mixez le tout brièvement à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Poulet rôti et ragoût de légumes

Portions: 6-8 | Soit 400g environ | Préparation: 15 mn

Ingrédients

- 150g de blanc de poulet rôti sans peau coupés en petits morceaux
- 100g de chair de potiron coupée en cubes
- 100g de patate douce coupée en cubes
- 2 cuillères à soupe de petits pois
- 2 cuillères à soupe de maïs
- Un peu d'eau bouillie tiède

Préparation

Emincez finement le poulet et réservez. Cuisez la chair de potiron, la patate douce, les petits pois et le maïs à la vapeur à l'aide de votre Cuiseur Vapeur Braun jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Réduisez le poulet et les légumes en purée avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Utilisez l'eau bouillie tiède pour rallonger la soupe si besoin. Laissez tiédir et servez.

Pour le reste de la famille, vous pouvez couper plus grossièrement une partie du poulet et sauter le stade de la purée.

Purée "Popeye"

Portions: 6-8 | Soit 600g environ | Préparation: 15 mn

Ingrédients

- 125g de patates douces épluchées et coupées en petits dés
- 125g de carottes tendres coupées en rondelles
- 125g de haricots verts équeutés
- 125g d'épinards
- 125g de petits pois surgelés

Préparation

Placez les patates douces et les carottes dans votre Cuiseur Vapeur Braun et cuisez pendant 8 mn. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et cuisez encore 6mn. Retirez du Cuiseur, puis réduisez en purée pour obtenir une consistance irrégulière à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Servez tiède.

Purée patate douce et pomme

Portions: 6-8 | Soit 500g environ | Préparation: 15 mn

Ingrédients

- 2 patates douces moyennes épluchées et coupées en dés
- 2 grosses pommes épluchées et coupées en morceaux

Préparation

Faites cuire à la vapeur les patates douces dans votre Cuiseur Vapeur Braun pendant environ 8 mn. Ajoutez les pommes et cuisez encore jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres. Laissez tiédir puis réduisez en purée les pommes et les patates douces à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Laissez tiédir et servez.

Etape 4: Vive l'aventure! De 9 à 12 mois environ

Purée bœuf-légumes

Légende: SL C | Portions: 4 | Soit 400g environ | Préparation: 60 mn env.

Ingrédients

- 100g de bœuf dégraissé coupé en dés
- 155g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 125g de carottes épluchées et coupées en fine rondelles
- eau

Préparation

Mettez le bœuf et les légumes dans une casserole d'eau; couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que le bœuf soit tendre (environ 40 à 50 mn). Mixez le bœuf et les légumes dans la casserole avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention d'une purée épaisse.

Pâtes à la sauce tomates et au fromage

Légende: V F | Portions: 2-3 | Soit 300g environ | Préparation: 15 mn environ

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50g d'oignons coupés en quatre et finement émincés dans le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun.
- 80g de carottes épluchées, coupées en fines rondelles dans le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun.
- 1 feuille de laurier
- 150g de tomates coupées en rondelles
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé (comté ou parmesan)
- 1 cuillère à soupe de petites pâtes

Préparation

Faites chauffer l'huile dans une petite poêle. Faites revenir l'oignon et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis réservez-en la moitié. Ajoutez la feuille de laurier et les rondelles de tomate à la première moitié. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 mn en remuant de temps en temps. Retirez du feu, ajoutez le fromage et remuez. Faites cuire et égouttez les pâtes. Retirez la feuille de laurier de la sauce, puis réduisez en purée à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Ajoutez les pâtes égouttées et les légumes que vous avez réservés plus tôt, mélangez et servez.

Burgers dinde-abricot

Légende: SL F | Portions: 10-12 burgers environ | Soit 300g environ | Préparation: 15 mn environ

Ingrédients

- 50g d'oignon coupé en quatre et finement émincé dans le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 150g d'escalope de dinde émincée
- 60g de miettes de pain complet frais
- 2 abricots en tranches
- 1/2 œuf battu
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol pour faire revenir

Préparation

Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondants puis laissez tiédir; mettez les morceaux de dinde et les oignons cuits dans un grand bol, ajoutez le reste des ingrédients et mélangez vivement à la fourchette. A l'aide de deux cuillères à café, formez un petit steak que vous déposerez délicatement dans une poêle chaude en appuyant un peu pour l'aplatir. Faites cuire jusqu'à ce qu'il brunisse de chaque côté et laissez tiédir 2 à 3 mn avec de servir.

Pâtes courgette-tomate-soja

Légende: V SL F | Portions: 3-4 | Soit 400g environ | Préparation:

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 40g d'oignon coupé en quatre et finement émincé dans le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun.
- 40g de courgette coupée en morceaux
- 50g de soja haché
- 200g de tomates concassées en boîte
- 1 cuillère à soupe de jus de pomme sans sucre ajouté
- Quelques feuilles de basilic hachées
- 35g de pâtes

Préparation

Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, ajoutez les oignons qui doivent être fondants. Ajoutez les courgettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Incorporez le soja haché et continuez à cuire jusqu'à ce que la préparation soit bien chaude et brunisse de façon homogène. Ajoutez les tomates et laissez mijoter environ 5 mn. Ajoutez ensuite le jus de pomme et le basilic frais et cuisez encore 5 mn jusqu'à ce que la sauce épaississe. En attendant, faites cuire les pâtes. Quand la sauce est prête, laissez tiédir un peu, puis mixez dans la poêle avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun pour obtenir une texture onctueuse. Ajoutez les pâtes cuites et mixez à nouveau; la consistance doit être légère.

Minestrone simple

Légende: V C F | Portions: 6 | Soit 1500ml environ | Préparation: 35 mn

Ingrédients

- 50g d'oignon coupé en quatre et finement émincé dans le le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun.
- 120g de carottes coupées en morceaux
- 50g de poireaux coupés en morceaux
- 2 pommes de terre moyennes épluchées et coupées en dés
- 200g de tomates coupées en rondelles
- 1l de bouillon de légumes pauvre en sel
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 75g de petits pois surgelés
- 50g de pâtes (petites de préférence)
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé

Préparation

Faites revenir l'oignon, les carottes et le poireau que vous ferez cuire environ 5 mn, puis ajoutez les pommes de terre. Faites cuire encore 2 mn. Ajoutez les tomates en rondelles, le bouillon et la purée de tomates et portez à ébullition, puis faites mijoter pendant 15 à 20 mn. Ajoutez ensuite les petits pois et les petites pâtes, puis faites cuire encore 5 mn. Réduisez en purée à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Servez le tout parsemé de fromage.

Paté de courgettes

Légende: V | Portions: 4 | Soit 300g environ | Préparation: 15 mn

Ingrédients

- 2 courgettes moyennes coupées en morceaux
- 75g de fromage à tartiner
- Une pincée de paprika
- Quelques brins d'aneth fraîche

Préparation

Faites cuire les courgettes à la vapeur dans votre Cuiseur Vapeur Braun (6-8 mn), puis réduisez-les en purée dans un bol à mixer à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Laissez tiédir. Incorporez ensuite le fromage en ajoutant le paprika et l'aneth, puis servez avec des toasts.

Boulettes de viande en sauce pour les enfants

Légende: SL C F | Soit 25-30 boulettes de viande | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- Boulettes de viande:
- 250g de porc maigre émincé
- 50g d'oignon coupé en quatre et émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 60g de champignons finement émincés
- 100g de chapelure
- 2 jaunes d'oeuf
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Sauce tomates:
- 250g de tomates fraîches évidées sans peau, et coupées en rondelles
- 150ml d'eau ou de bouillon de légumes
- Un demi oignon finement émincé
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- 1 cuillère à soupe de basilic, persil ou thym finement haché

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Emincez les ingrédients et mélangez-les, puis formez environ 25 boulettes que vous mettrez au réfrigérateur pendant la confection de la sauce. Pour la préparer, mettez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition, puis laissez mijoter environ 20 mn à feu doux. Après avoir laissé tiédir, mixez le tout à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Ensuite, sortez les boulettes de viande du réfrigérateur et faites-les frire dans une poêle huilée pendant environ 10 mn jusqu'à ce qu'elle prennent une couleur dorée. Enfin, mettez au four pendant 45-50 mn. Servez avec des pâtes et des pommes de terre.

Muesli maison

Légende: V F | Portions: 3-4 | Soit 250g environ | Préparation: 5 mn (puis 24 heures au réfrigérateur)

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de lait de vache entier
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de yaourt
- 100g de fruits secs hachés dans le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 1 petite poire

Préparation

Mélangez tous les ingrédients sauf la poire, couvrez et laissez au réfrigérateur toute la nuit. Avant de servir, râpez la poire et incorporez-la à la préparation. Servez froid en été et réchauffez un peu pour un petit déjeuner d'hiver.

Pâtes aux courgettes

Légende: V SL F | Portions: 6 | Soit 350g environ | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- Une poignée de pignons de pin
- 250g de tortellini farcis
- 50g de beurre
- 160g de courgettes coupées en morceaux puis émincées finement à l'aide du bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun (en deux fois si nécessaire)
- 1 gousse d'ail émincée avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- Un peu de citron pressé
- 2-3 feuilles de basilique

Préparation

Toastez légèrement les pignons de pin à sec dans une poêle à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient dorés (attention, ils brûlent facilement!) puis écrasez-les finement au pilon. Faites cuire les tortellini selon les instructions de cuisson et égouttez. Faites revenir les courgettes et l'ail dans le beurre pendant 2 mn jusqu'à ce qu'elles soient assez molles pour que votre bébé puisse les manger, et versez le citron pressé. Ajoutez les tortellini cuits et remuez vivement.

Soupe poulet-pâtes

Légende: SL C F | Portions: 6-8 | Soit 750g environ | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- 600ml de bouillon de poulet chaud pauvre en sel
- 2 blancs de poulet sans peau pré-cuits (env. 150g)
- 75g de pâtes déshydratées
- 400g de haricots en boîte égouttés et passés sous l'eau
- 10g de persil frais, hachés avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun

Préparation

Versez le bouillon dans une grande casserole et portez à ébullition. Ajoutez ensuite le poulet émincé et les pâtes. Couvrez et laissez mijoter 5 mn, puis ajoutez les haricots. Faites cuire 10 mn jusqu'à ce que le poulet soit bien chaud et les pâtes bien cuites. Enfin, ajoutez le persil, versez dans des bols et servez.

Macaroni au fromage

Légende: V F | Portions: 6-8 | Soit 600g environ | Préparation: 30 mn

Ingrédients

- 250g de macaroni
- 40g de beurre
- 50g d'oignons émincés avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 40g de farine
- 500ml de lait entier
- 100g de comté coupé en lamelles avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Faites cuire les macaroni et égouttez-les. Faites revenir les oignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajoutez la farine et laissez cuire 1 mn. Versez le lait et remuez sur feu doux jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Ajoutez les

macaroni et la moitié du fromage râpé. Mélangez, mettez dans un plat allant au four et saupoudrez du reste du fromage. Enfourez pendant 15 à 20 mn.

Crème glacée à l'ananas

Légende: V C F | Portions: 6 | Soit 600g environ |

Préparation: environ 10 mn (plus 5h au congélateur)

Ingrédients

- 1 tasse de crème fraîche
- 1 tasse d'ananas en dés
- ½ tasse de lait
- ½ tasse de glaçons

Préparation: environ 10 mn

Mettez tous les ingrédients dans un bol et mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Quand la préparation est lisse, mettez au congélateur pendant 5 heures.

Aubergine dip

Légende: V SL F | Portions: 4 | Soit 400g environ | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- 1 grosse aubergine
- 1/2 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de pâte de sésame (ou tahini)
- Une bonne cuillère à soupe de yaourt

Préparation

Préchauffez votre grill à haute température. Piquez l'aubergine et faites-la griller en la retournant de temps en temps jusqu'à ce que la peau se fissure. Laissez tiédir et pelez l'aubergine. Laissez-la suer dans une passoire pendant 10 mn. Emincez l'ail et tranférez-le dans une casserole/poêle avec l'aubergine, le jus de citron, un peu de poivre, la pâte de sésame et le yaourt. Mixez la préparation pour obtenir une purée consistante à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick Braun. Servez avec des toasts ou des galettes de riz.

Soupe à la tomate

Légende: V SL C F | Portions: 4 | Soit 250g environ | Préparation: 25 mn

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail
- 30g de carotte épluchée et émincée dans le bol hachoir de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun
- 200g de tomates en boîte
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- une pincée de sucre
- 2-3 feuilles de basilic

Préparation

Faites revenir l'ail, l'oignon et la carotte dans une casserole avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants; ajoutez ensuite les tomates en boîte, la purée de tomates et le sucre. Faites mijoter pendant 10 mn en remuant de temps en temps puis ajoutez les feuilles de

basilic, et mixez à même la casserole avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun juste avant de servir. Servez avec des toasts ou des galettes de riz.

Smoothie au yaourt

Portions: 6 | Soit 700ml environ | Préparation: 3 mn

Ingrédients

- 250ml de yaourt (nature, à la vanille ou aromatisé)
- 1 banane au autre fruit
- 250ml de lait

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un bol et mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Pomme de terre au four farcie

Portions: 4 moitiés de pomme de terre | Soit 350g environ | Préparation: 90 mn

Ingrédients

- 2 pommes de terre moyennes
- 80g de poireaux finement émincés avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- Une poignée d'herbes aromatiques fraîches
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de beurre doux

Préparation

Faites chauffer l'huile et le beurre dans une petite casserole. Faites-y revenir le poireau pendant 2 mn puis retirez du feu. Evidez le coeur des pommes de terre et réservez. Farcissez le cœur de chaque pomme de terre avec les poireaux et les herbes fraîches puis formez des petits bouchons avec le coeur retiré des pommes de terre pour les refermer entièrement. Enveloppez les pommes de terre dans du papier aluminium et faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 75 mn ou jusqu'à ce que la fourchette y entre sans résistance. Enlevez enfin les feuilles d'aluminium, coupez les pommes de terre en deux, retirez la chair, écrasez-la puis remplacez-la dans la pomme de terre et servez.

F: les pommes de terre au four sont particulièrement appréciées de toute la famille quelque soit la saison. Pour servir aux "grands", vous pouvez ajouter plus d'ail à la farce et proposer un assaisonnement en accompagnement.

Soupe de courgettes

Portions: 4 | Soit 600g environ | Préparation: 25 mn

Ingrédients

- 500g de courgettes coupées en rondelles
- 2 pommes de terre moyennes coupées en dés
- 1 petit oignon émincé
- 1/2 gousse d'ail
- un peu d'huile d'olive
- 350ml de bouillon de légumes pauvre en sel
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature

Préparation

Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajoutez les pommes de terre, couvrez et laissez cuire pendant 15 mn en remuant de temps en temps.

Ajoutez les courgettes et faites cuire encore 5 mn. Versez le bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (5 à 10 mn), puis réduisez en purée avec votre mixeur plongeant Multiquick Braun, incorporez le yaourt et servez.

Pommes de terre au fromage cuites au four

Portions: 6-8 | Soit 500g environ | Préparation: 45 mn

Ingrédients

- 3 pommes de terre moyennes épluchées
- 100ml de lait
- 50ml de crème fraîche liquide
- 1/2 gousse d'ail écrasé
- 1 branche de thym
- 50g de parmesan coupé en fins copeaux avec le bol hachoir de votre mixeur plongeant Multiquick Braun
- 50g de comté

Préparation

Préchauffez votre four à 180 °C. Coupez les pommes de terre en rondelles de 5mm d'épaisseur. Mettez le lait et la crème fraîche dans une casserole et portez à ébullition, puis ajoutez les pommes de terre, l'ail et les assaisonnements. Laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ensuite, retirez les pommes de terre et placez-les au fond d'un petit plat allant au four. Parsemez avec la moitié du parmesan et la moitié du comté. Placez le reste des pommes de terre au-dessus de la première couche et parsemez du reste du fromage. Versez la préparation lait/crème dans laquelle vous avez cuit les pommes de terre et faites cuire 15 à 20 mn au four. Coupez finement ou écrasez bien puis éduisez en purée avec votre mixeur plongeant Multiquick Braun.

Pancake aux pommes de terre

Portions: 3-4 | Soit 400g environ | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- 350g de pommes de terre épluchées et râpées
- 50g d'oignon coupé en quatre et finement émincé avec le bol hachoir de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun
- Une pincée de poivre noir du moulin
- 1 cuillère à soupe de beurre

Préparation

Mélangez les pommes de terre, l'oignon et le poivre dans un bol. Faites fondre le beurre dans une petite casserole, auquel vous ajouterez le contenu du bol. Etalez de manière homogène avec le dos d'une fourchette, puis couvrez et faites cuire à feu doux pendant 15 mn jusqu'à ce que le fond prenne une couleur dorée. Retirez du feu et retournez le pancake avec deux spatules ou ustensiles similaires. Remettez-le dans la casserole sans couvrir. Faites cuire encore 15 mn jusqu'à ce que les deux côtés du pancake soient dorés.

Pancake tout légumes

Portions: 4 | Soit 400g environ | Préparation: 10-15 mn

Ingrédients

- 2 petites courgettes coupées en morceaux puis en fines rondelles en plusieurs fois avec le bol hachoir de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun
- 50 de farine blanche ou complète
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de lait entier
- Un peu d'huile d'olive

Préparation

Râpez les courgettes puis battez les œufs. Incorporez la farine aux œufs et versez-y lentement le lait en remuant avec une fourchette pour obtenir une pâte liquide. Ajoutez-y les courgettes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez une cuillère à soupe de pâte et faites frire 2-3 mn. Retournez le pancake avec une spatule et faites cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Ne vous inquiétez pas, le premier est souvent raté!

Etape 5: Les petits plaisirs des tout petits : de 13 à 23 mois

Nuggets de dinde

Légende: C F | Pour 25 nuggets environ | Préparation:

Ingrédients

- 300g de dinde coupée en morceaux de 2,5cm
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Marinade
- 200ml de lait fermenté (ou lait ribot)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- Une pincée de paprika
- Enrobage
- 100g de farine
- 1 œuf battu avec 1 cuillère à soupe d'eau
- 100g de chapelure
- 60g de parmesan passé au bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun

Préparation

Mixez les ingrédients de la marinade à l'aide de votre robot manuel Multiquick de Braun et faites-y mariner les morceaux de dinde pendant au moins 2 heures au réfrigérateur dans un récipient fermé. Étalez la farine dans une grande assiette et battez l'œuf et l'eau dans un bol. Mélangez la chapelure et le parmesan dans un grand bol. Retirez la dinde de la marinade et farinez les morceaux dans l'assiette, puis trempez-les dans l'œuf battu et roulez-les dans la chapelure. Chauffez l'huile dans une grande poêle; faites-y dorer les nuggets de dinde 2-3 mn de chaque côté et laissez cuire en les retournant de temps en temps.

Nouilles au fromage frais

Portions: 6 – 8 | Soit 750g environ | Préparation: 10 mn

Ingrédients

- 225g de nouilles
- 500g de fromage frais
- 1 cuillère à soupe de basilic frais haché
- 1/2 gousse d'ail hachée avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- Poivre noir fraîchement moulu

Préparation

Faites cuire les nouilles selon les instructions de cuisson et égouttez-les. Mélangez ensemble les autres ingrédients que vous ajouterez aux nouilles. Mélangez à nouveau vivement et servez immédiatement.

Soupe poireaux-pommes de terre

Légende: V C F | Portions: 6 – 8 | Soit 1,5l environ | Préparation: 25 mn

Ingrédients

- 25g de beurre
- 2 poireaux moyens lavés et émincés
- 250g de pommes de terre
- 1l de bouillon de légumes frais chaud et non salé
- 2 feuilles de laurier
- 100ml de crème fraîche liquide

Préparation

Faites fondre le beurre dans une grande casserole, ajoutez les poireaux et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez-y les pommes de terre coupées en morceaux avec le bouillon et les feuilles de laurier. Couvrez et portez à ébullition puis réduisez légèrement le feu et laissez mijoter pendant 15 mn jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Retirez ensuite du feu. Enlevez les feuilles de laurier et mixez dans la casserole avec le mixeur plongeant Multiquick de Braun pour obtenir une texture lisse.

Lasagnes pour les petits

Portions: 6 – 8 | Soit 1kg environ | Préparation: 50 mn

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50g d'oignon coupé en quatre puis émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 80g de carottes coupées en petits dés
- 60g de champignons émincés
- 400g de tomates concassées en boîte
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 400g de bœuf haché
- 120ml de bouillon de bœuf maison ou en cube, pauvre en sel (ou eau)
- 1/2 cuillère à soupe d'origan sec
- 8 à 10 feuilles de lasagnes (de préférence précuites)
- 75g de mozzarella
- 25g de parmesan coupé en fins copeaux avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun.
- Pour la sauce béchamel
- 5 cuillères à café de farine de maïs
- 600ml de lait

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Faites revenir les légumes dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajoutez l'ail et laissez cuire encore 2 mn. Mettez les légumes cuits dans un grand bol et mixez à l'aide de votre mixeur plongeant Multiquick de Braun pour obtenir une consistance lisse, en ajoutant les tomates et la purée de tomates au fur et à mesure. Faites brunir la viande dans une poêle puis ajoutez les tomates mixées, les légumes, le bouillon de bœuf (ou l'eau) et l'origan. Mélangez puis faites mijoter 25 à 30 mn jusqu'à épaississement de la sauce. Préparez la sauce béchamel en mélangeant la farine de maïs et le lait dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Mettez sur feu doux, ajoutez le reste du lait, puis portez à ébullition et mélangez au fouet pendant 30sec ou jusqu'à épaississement. Pour réaliser les lasagnes, constituez une première couche avec de la sauce au fromage au fond d'un grand plat rectangulaire allant au four et huilé, suivi d'une couche de viande et ainsi de suite jusqu'à ce que vous ayez utilisé toute la sauce et les feuilles de pâte. Recouvrez de

sauce au fromage et saupoudrez de parmesan et de mozzarella. Mettez à cuire au four pendant 40 mn ou jusqu'à ce que les lasagnes aient commencé à brunir.

Pâtes bolognaise aux légumes surprise

Légende: V (si préparées avec des protéines de légumes texturées, du soja haché ou autre substitut de viande) SL C F | Portions: 3-4 | Soit 400g environ | Préparation: environ 20 mn

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 50g d'oignon coupé en quatre et émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 50g de courgette coupée en morceaux et émincée finement avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 80g de bœuf haché très maigre (ou substitut de viande)
- 200g de tomates concassées en boîte
- 1 cuillère à soupe de jus de pomme sans sucre ajouté
- Quelques feuilles de basilic hachées
- 35g de petites pâtes

Préparation

Faites revenir l'oignon à feu moyen puis ajoutez les courgettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Incorporez alors le bœuf et cuisez encore pour obtenir une préparation bien chaude et roussie. Ajoutez les tomates concassées et laissez mijoter 5 mn environ. Ajoutez le jus de pomme et le basilic frais et faites cuire encore 5 mn jusqu'à épaississement de la sauce. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions de cuisson. Quand la sauce est prête, laissez tiédir et mixez à vitesse réduite pendant quelques secondes. Ajoutez la sauce aux pâtes cuites.

Mini-burgers aux légumes

Légende: V C | Portions: 12 à 15 petits en-cas | Préparation: 20 mn environ

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50g d'oignon émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 3 champignons de Paris coupés en dés
- 1 grosse carotte épluchée et râpée
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne fin
- 5 cuillères à soupe de cornflakes écrasés
- 50g de parmesan coupé en morceaux et réduit en fins copeaux avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 40g de miettes de pain frais
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson

Préparation

Faites cuire les légumes émincés et râpés dans une grande poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir (8 mn environ), puis ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson encore 1 mn. Versez la sauce de soja et saupoudrez avec le sucre. Faites cuire 1 mn supplémentaire, puis placez les légumes dans une jatte et mélangez-y la moitié du parmesan, les miettes de pain frais et poivrez légèrement. Pour confectionner les mini-burgers, prenez un peu de cette préparation et formez une petite boule aplatie. Pour l'enrobage croustillant, mélangez le reste du parmesan avec les cornflakes écrasés dans un grand bol. Battez les

oeufs et mettez un peu de farine dans une grande assiette. Farinez bien chaque petite boule, trempez-la ensuite dans l'oeuf battu, puis roulez-la dans les cornflakes. Enfin, passez les burgers à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 2 mn de chaque côté avant de servir.

Gâteaux de poisson blanc

Légende: C | Pour au moins 15 petits gâteaux de poisson | Préparation: 20 mn environ

Ingrédients

- 250g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 20g de beurre
- 200g de filet de poisson blanc sans arête (lieu ou cabillaud)
- 50g d'oignon coupé en quatre et finement émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- 1 œuf légèrement battu
- 100g de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol pour la cuisson

Préparation

Faites bouillir les pommes de terre dans une casserole jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pochez le filet de poisson dans un peu de lait pendant 8 mn jusqu'à ce qu'il soit cuit, puis égouttez les pommes de terre. Retirez le poisson du lait et émiettez en prenant soin d'enlever toutes les arêtes. Ecrasez les pommes de terre, le poisson et l'oignon et ajoutez le ketchup. Pour confectionner les petits gâteaux, prenez une cuillère à café de cette préparation et formez un petit pâté arrondi. Enrobez les petits pâtés de farine puis trempez-les dans l'oeuf battu et roulez-les dans la chapelure. Faites frire dans un peu d'huile de tournesol jusqu'à obtention d'une couleur dorée soutenue.

Pommes de terre à la viande cuites au four

Légende: F | Pour 8 à 10 moitiés de pommes de terre | Préparation: environ 50 mn

Ingrédients

- 4 pommes de terre à cuire au four
- 350g de bœuf haché
- 50g d'oignon coupé en quatre et émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 25g de beurre
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 branche de céleri avec les feuilles
- 75g de poivron rouge émincé
- 15g de fond de sauce pour rôti
- 300ml d'eau bouillante

Préparation

Préchauffez votre four à 200°C. Piquez les pommes de terre et faites les cuire 1h jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites brunir la viande hachée avec l'oignon dans une petite casserole puis ajoutez le céleri émincé et le poivron rouge; faites revenir pendant encore 2 mn et rajoutez les tomates concassées, couvrez et laissez mijoter 20 mn. Quand cette préparation est cuite, coupez chaque pomme de terre dans la longueur jusqu'à ce qu'elle puisse être ouverte en deux. Evidez-les, écrasez la chair avec le beurre et réservez. Farcissez les moitiés de pommes de terre avec la mixture à base de viande et de légumes, puis surmontez d'un peu de purée et servez.

Pizza pita tout sourire

Pour 4 mini-pizzas pita | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- 1 boîte de tomates concassées
- 1/2 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 100g de mozzarella en petits morceaux
- 4 mini-pains pita
- 20g d'olives noires en rondelles

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Placez les tomates et les herbes de Provence dans une casserole et mixez brièvement avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun, puis laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la sauce réduise et s'épaississe. Retirez du feu et laissez tiédir, puis étalez sur les pains pita avec la sauce, le fromage et les rondelles d'olives noires. Placez sur une grille recouverte de papier aluminium et faites cuire pendant 10 mn ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Les enfants plus âgés et les adultes adorent les pizza, mais si les autres membres de la famille pensent que la pizza tout sourire n'est faite que pour les petits, proposez d'autres ingrédients et laissez-les décorer leur pizza eux-mêmes.

Rissolé de dinde et patates douces

Portions: 4-5 | Soit environ 650g | Préparation: 20 mn

Ingrédients

- 250g de patates douces, cuites au four ou à l'eau
- 150g de dinde cuite et émincée
- 50ml de bouillon de poule
- 3 cuillères à soupe de coriandre haché
- le blanc d'un gros œuf
- 1 cuillère d'huile
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 jeunes oignons émincés finement avec le bol hachoir de votre mixeur multiquick de Braun
- Une pincée de poivre noir
- 50g de piment rouge doux

Préparation

Préchauffez votre four à 200°C. Ecrasez les patates douces cuites et réservez. Emincez le piment doux en fine lamelles de 2,5cm de long. Ajoutez-les aux patates douces et aux oignons puis mélangez. Coupez finement les morceaux de dinde et ajoutez-les à la préparation avec le blanc d'œuf, le fond de sauce et le poivre. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle. Quand elle est bien chaude, mettez-y la préparation pour les rissoles sous forme de petites boules et faites cuire pendant 3 mn jusqu'à ce que le dessous soit roussi. Retournez et laissez cuire encore 2 mn. Transférez les rissoles dans un plat allant au four et enfournez pendant 10 mn.

Risotto de bœuf et potiron

Portions: 8-10 | Soit 900g environ | Préparation: 20-25 mn

Ingrédients

- 30g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon moyen émincé
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- 200g de boeuf haché
- 250g de riz pour risotto
- 1l de bouillon de poule chaud
- 300g de citrouille en dés
- 100g de champignon de Paris

Préparation

Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle, ajoutez l'oignon et l'ail puis faites sauter sur feu moyen pendant 2 mn jusqu'à ce qu'ils brunissent. Ajoutez le bœuf haché et faites revenir sur feu vif en remuant pendant 5 mn jusqu'à ce que la viande soit bien brune. Versez 1/4 du bouillon et remuez sans arrêt pendant 2 mn, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Continuez à verser le bouillon petit à petit et ajoutez les morceaux de citrouille et les champignons après que la moitié du liquide ait été incorporée. Versez le reste du bouillon en continuant à remuer petit à petit jusqu'à ce que le riz soit ramolli. Retirez du feu et servez immédiatement. Pour les bébés plus jeunes, vous pouvez réduire ce plat en purée avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun.

Riz à l'abricot

Portions: 4 | Soit 400g environ | Préparation: 25 mn

Ingrédients

- 100g de riz complet
- 250ml d'eau
- 3 abricots frais bien mûrs

Préparation

Dans une casserole versez le riz et l'eau puis mélangez. Portez à ébullition puis faites mijoter pendant 20 mn ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Lavez bien les abricots, enlevez la peau et le noyau puis coupez les abricots en petits morceaux. Mélangez le riz cuit et les morceaux d'abricots dans un bol et mixez pour obtenir une consistance épaisse avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Déposez une cuillère à café de yaourt sur la préparation et servez.

Sauce fromage blanc aux fruits

Portions: 2-3 | Soit 250g environ | Préparation: <5 mn

Ingrédients

- 60g de fromage blanc
- 1/2 pêche fraîche
- 4 fraises coupées en morceaux
- 125ml d'eau

Préparation

Pelez la pêche, enlevez le noyau et coupez-la en morceaux. Equeutez les fraises et coupez-les en quartiers. Mélangez la pêche avec le fromage blanc et mixez pendant 30sec avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun, en conservant la texture des fruits et du fromage blanc.

Ajoutez un peu d'eau pour diluer si nécessaire. Servez avec des fraises en morceaux et des gateaux de riz.

Purée de poisson blanc

Portions: 4 | Soit 200g environ | Préparation: 10 mn

Ingrédients

- 1 petit filet de poisson blanc dont vous aurez enlevé toutes les arêtes
- 60ml d'eau

Préparation

Lavez les filets de poisson puis versez l'eau dans un plat allant au four à micro-ondes et mettez le couvercle. Faites cuire à puissance maximale pendant 3 mn. Laissez reposer et faites cuire encore 3-4 mn. Laissez tiédir puis servez.

Boisson aux fruits et au yaourt

Portions: 4 | Soit 400g environ | Préparation: <5 mn

Ingrédients

- 250g de yaourt à la vanille
- 10 fraises
- 1 pêche
- 1/2 banane

Préparation

Lavez les fraises et la pêche et coupez-les en deux. Retirez le noyau de la pêche. Epluchez et coupez la banane en rondelles. Placez tous les ingrédients dans votre bol et mixez pour obtenir une texture épaisse et onctueuse avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Mettez au réfrigérateur avant de servir.

Smoothie banane-carotte

Portions: 2-3 | Soit 400ml environ | Préparation: <5 mn

Ingrédients

- 1/2 banane mûre
- 125ml de yaourt nature
- 125ml de lait
- 125ml de jus de carotte

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans votre bol et mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention d'une texture lisse. Mettez au réfrigérateur avant de servir.

Bœuf aux haricots rouges

Légende: SL C F | Portions: 6 | Soit 1,5kg environ | Préparation: 40 mn

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 50g d'oignon coupé en quatre et émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 1 gousse d'ail écrasée
- 150g de bœuf haché
- 400g de tomates concassées en boîte
- 300g de haricots rouges en boîte égouttés
- 300ml de bouillon de légumes pauvre en sel préparé avec 1 cube de bouillon
- 1 poivron jaune émincé
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- Une pincée de poivre noir fraîchement moulu
- A ajoutez pour les adultes uniquement!
- 1 piment vert finement émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun

Préparation

Chauffez l'huile dans une grande poêle et faites revenir les oignons et l'ail pendant 2 mn. Ajoutez la viande hachée et faites revenir encore 5 mn jusqu'à ce qu'elle brunisse. Incorporez les tomates, les haricots rouges, le bouillon, le poivron et la purée de tomates et assaisonnez à souhait. Portez à ébullition et laissez mijoter doucement pendant 20 à 25 mn. Ajoutez un peu de piment vert émincé au moment de servir pour les plus grands.

Burgers épinards-fromage

Légende: V C F | Pour environ 12 burgers | Préparation: 30 mn

Ingrédients

- 4 tranches de pain blanc rassis
- 400g de haricots beurre égouttés et passés sous l'eau
- 1 œuf battu
- 100g d'épinards décongelés ou frais, hachés grossièrement
- 1 cuillère à café de thym séché
- 50g de comté râpé
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez le pain en petits morceaux, mettez-les dans le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun et réduisez en miettes. Mixez ensuite les haricots dans un récipient avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Versez dans un bol et ajoutez-y l'œuf battu, les épinards, le thym, le fromage et l'ail. Incorporez-y la moitié des miettes de pain. Formez 6 petits pâtes à partir de cette préparation et roulez-les dans les miettes de pain restantes. Chauffez l'huile et faites-y revenir les burgers 2 à 3 mn de chaque côté jusqu'à ce qu'ils dorent bien. Servez avec une salade ou du pain à hamburger.

Pancakes américains aux myrtilles et au fromage frais

Légende: V F | Portions: 4 | Pour 6 à 8 pancakes | Préparation: 30 mn environ

Ingrédients

- 175g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 40g de sucre roux
- 2 œufs
- 200ml de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 400g de fromage frais nature
- 100g de myrtilles

Préparation

Mettez la farine tamisée et la levure dans un grand bol et ajoutez le sucre roux. Dans un deuxième grand bol battez les œufs et incorporez-y doucement le lait et l'huile, puis le contenu du premier bol, pour obtenir une pâte lisse. Laissez-la reposer 15 mn. Pendant ce temps, réduisez en purée les myrtilles avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun puis mélangez-les au fromage frais. Chauffez une petite quantité d'huile dans une poêle et formez-y les pancakes à l'aide de deux cuillères à soupe. Faites frire 2 mn de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis servez avec le fromage frais aux myrtilles.

Smoothies à la fraise

Légende: V C F | Portions: 3 | Soit 750g environ | Préparation: 5 mn

Ingrédients

- 1 barquette de fraises mûres
- 1/2 banane mûre
- 1 boule de glace à la vanille
- 400ml de lait

Préparation

Placez tous les ingrédients dans votre bol à mixer et réduisez en purée avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention d'une texture lisse. Servez frais.

Hachis Parmentier

Portions: 6 | Soit 750g environ | Préparation: 40 mn

Ingrédients

- 4 grosses pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 200g de bœuf haché
- 50g d'oignon coupé en quatre et émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 250ml de bouillon de bœuf pauvre en sel ou d'eau

Préparation

Dans une grande casserole mélangez sur feu doux les pommes de terre, les morceaux de bœuf, l'oignon et le bouillon de bœuf/l'eau. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que le liquide soit presque complètement absorbé. Ajoutez plus de bouillon/eau si nécessaire. Mélangez bien et servez sous forme de purée épaisse ou légère, réalisée avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun, ou encore en morceaux. Si vous servez ce plat à des adultes, un verre de vin rouge ajouté pendant la cuisson et un assaisonnement un peu plus relevé réhaussera parfaitement le goût de la viande. Servez avec des carottes bien cuites.

Lasagnes aux légumes surprise

Portions: 10-12 | Soit 1,3kg environ | Préparation: 60 mn

Ingrédients

- 250g de feuilles de lasagne
- 300g de bœuf haché
- 400g de tomates concassées
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 3-4 fleurettes de chou-fleur
- 3-4 fleurettes de brocoli
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 60g de farine blanche
- 500ml de lait
- 150g de fromage râpé

Préparation

Préchauffez votre four à 180 °C. Faites roussir la viande dans une grande casserole à feu doux puis ajoutez les tomates concassées. Emincez tous les légumes, puis mettez-les dans la casserole; couvrez et laissez mijoter. Pour préparer la sauce, faites fondre du beurre dans une casserole, ajoutez la farine et cuisez 1 mn en remuant sans arrêt. Versez progressivement le lait sur feu doux tout en remuant jusqu'à épaississement de la sauce. Ajoutez ensuite le fromage et remuez encore jusqu'à ce qu'il soit fondu. Lorsque la viande, les tomates et les légumes auront épaissi, mixez brièvement avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Alternez les feuilles de lasagne, la garniture à la viande et la sauce au fromage (au-dessus) jusqu'à épuisement. Parsemez de fromage râpé et enfournez pendant 20-30 mn.

Spaghetti de crème glacée

Portions: 4 | Soit 400g environ | Préparation: <5 mn

Ingrédients

- 250g de glace à la vanille
- 125g de fraises

Préparation

Formez des spaghetti de crème glacée à l'aide d'un presse-riz et déposez-les dans des ramequins. Préparez une sauce rouge en mixant les fraises avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun et versez sur les "spaghetti" de crème glacée avant de servir.

Tomates farcies

Portions: 6 | Soit 500g environ | Préparation: 25 mn

Ingrédients

- 1 petite boîte de thon à l'huile
- 125g de riz basmati cuit
- 6 olives noires moyennes grossièrement émincées
- 1 petite tomate en dés
- 1/2 gousse d'ail émincée finement avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 1 cuillère à soupe de thym frais haché
- 4 tomates moyennes

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Dans une jatte, mélangez le thon, le riz, presque toutes les olives, les tomates en dés, le thym et l'ail. Coupez le haut de 4 tomates et évidez-les. Farctissez-les de la préparation à base de thon et de riz. Placez les tomates dans un plat allant au four et faites cuire 12 à 15 mn ou jusqu'à ce que la farce soit chaude. Retirez du four, garnissez avec les olives émincées et ajoutez un peu de jus de citron frais.

Curry doux de poulet

Portions: 3-4 | Soit 350g environ | Préparation: 50 mn

Ingrédients

- 1 blanc de poulet sans os et sans peau
- 60ml de jus de pomme
- 1/2 pomme douce épluchée et coupée en dés
- 50g onion, quartered and chopped using your Braun Multiquick chopper attachment
- 1 cuillère à soupe de raisins
- Une petite pincée de poudre de curry
- Un peu de sauge
- Une peu de thym

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Mettez les blancs de poulet dans un plat allant au four. Couvrez de papier d'aluminium et faites cuire entre 30 et 45 mn jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Mélangez tous les autres ingrédients, mixez brièvement avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun et versez sur le poulet cuit émincé. Servez avec du riz. Pour des adultes, supprimez simplement l'étape de la réduction en purée.

Casserole "popeye"

Portions: 6-8 | Soit 650g environ | Préparation: 2h

Ingrédients

- 300g de bœuf maigre sans gras coupé en cubes de 2,5 cm
- 50g d'oignon coupé en quatre et émincé avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun
- 4 branches de céleri
- 3 petites carottes coupées en dés
- Une pincée de thym
- 500ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de farine de maïs (ajoutez-y quelques gouttes d'eau pour en faire une pâte lisse)

Préparation

Préchauffez votre four à 150°C. Faites chauffer de l'huile dans une casserole allant au four et faites-y revenir l'oignon et le céleri pendant 3-4 minutes à feu doux. Ajoutez les carottes et cuisez encore 5 mn. Réduisez le feu à sa plus faible intensité. Ajoutez les cubes de boeuf et mélangez bien. Ajoutez ensuite le thym et l'eau puis couvrez avant d'enfournez pour 1 ½ - 2h ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajoutez la pâte de maïs, mélangez bien et faites cuire encore 5 mn jusqu'à épaississement. Pour les plus petits, ce plat peut être tiédi et réduit en purée avant de servir.

Pâte à tartiner pour sandwich aux fruits

Portions: 4 | Soit 160g environ | Préparation: <5 mn

Ingrédients

- 100g de fromage à tartiner mou

- 60g d'ananas écrasé

Préparation

Egouttez l'ananas et mélangez au fromage à tartiner dans un bol. Servez comme garniture de sandwich ou sauce pour crudités.

Sauce au yaourt, carotte et concombre

Portions: 3-4 | Soit 400g environ | Préparation: <5 mn

Ingrédients

- ½ concombre coupé en bâtons
- 1 carotte coupée en fines rondelles
- 240g de yaourt nature

Préparation

Mélangez la carotte et le yaourt et mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention d'une texture onctueuse. Servez comme sauce pour toasts et bâtons de concombre.

Cette sauce accompagne très bien les curry et autres plats épicés. Vous pouvez aussi ajouter une cuillère à soupe d'oignon rouge finement émincé pour les adultes.

Smoothie au melon

Portions: 2-3 | Soit 400ml environ | Préparation: <5 mn

Ingrédients

- 100g de melon d'eau (chair blanche)
- 100g de melon cantaloup (chair orange)
- 100g pastèque égrainée
- 125ml de jus de pomme sans sucre ajouté

Préparation

Coupez tous les ingrédients en morceaux et mettez-les dans un récipient. Mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse. Mettez au réfrigérateur avant de servir.

Purée au poulet et à la pêche

Portions: 2 | Soit 250g environ | Préparation: <5 mn

Ingrédients

- 60g de poulet cuit
- 60g de riz blanc ou complet cuit
- 125g de pêches très mûres

Préparation

Coupez les pêches en deux en enlevant le noyau, puis recueillez-en la chair avec une cuillère. Ecrasez avec une fourchette, et mettez le jus de côté. Coupez le poulet en dés. Mélangez dans un bol avec les pêches écrasées. Ajoutez le riz cuit et laissez tiédir un peu puis servez.

Etape 6: De l'énergie pour grandir : à partir de 24 mois environ

Glaces à l'eau au cassis

Légende: V SL C | Pour 10 glaces à l'eau environ | Préparation: 10 mn + temps de congélation

Ingrédients

- 150g de cassis
- 75g de sucre semoule
- le zeste et le jus d'un citron non-traité
- 300ml d'eau

Préparation

Mettez les fruits, le sucre, le jus et le zeste de citron dans une casserole avec 50ml d'eau et mélangez jusqu'à dissolution du sucre. Portez à ébullition et faites mijoter doucement pendant 5 mn. Laissez tiédir puis versez la préparation dans un bol à mixer et réduisez en purée avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun pour obtenir une texture onctueuse. Versez le reste d'eau puis utilisez une carafe pour remplir des moules pour glaces à l'eau de 50ml. Congelez (3h environ).

En-cas aux noix

Légende: V F | Pour 20 en-cas environ

Ingrédients

- 250g flocons d'avoine
- 125g de farine blanche
- 1/2 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 175g de beurre
- 75g de noix toutes variétés écrasées finement
- 80g de miel liquide
- 200g de confiture

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Mettez les flocons d'avoine, la farine, le bicarbonate de soude, le beurre, les noix et le miel dans le bol (en plusieurs fois si nécessaire) et mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun jusqu'à ce que tous les ingrédients soient réduits en petits morceaux bien homogènes. Deposez 3/4 de la préparation sur une plaque de cuisson beurrée de 30X20cm et aplatissez avec le dos d'une cuillère. Etalez régulièrement la confiture dessus puis émiettez le reste de la préparation aux flocons d'avoine sur la confiture, aplatissez à nouveau puis enfournez pour 30 mn. Retirez du feu, laissez refroidir pendant 1h avant de couper en barres et de servir.

Petits gâteaux à la confiture de fraises

Légende: V SL | Pour 30 petits gâteaux environ

Préparation: 45 mn + laissez reposer 2h

Ingrédients

- 100g de beurre
- 100g d'amandes effilées
- 130g de sucre semoule
- 150g de farine blanche
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de levure
- 200g de confiture de fraises

Préparation

Emincez les amandes avec le beurre avec le bol hachoir de votre mixeur Multiquick de Braun puis mélangez avec le sucre semoule, les œufs, la farine et la levure, et laissez reposer la pâte dans un endroit frais pendant 2h. Ensuite, étalez la pâte sur une surface farinée jusqu'à ce qu'elle fasse 3 cm d'épaisseur, puis coupez-la en petits gâteaux avec un couteau à roulette. Placez-les sur une plaque de cuisson beurrée. Faites cuire à 150°C pendant 15 mn, retirez du four et laissez refroidir sur une grille. Déposez alors une cuillère à café de confiture de fraises au centre de chaque gâteau puis placez un autre gâteau au-dessus. Saupoudrez de sucre semoule et servez.

Crème glacée banoffee (pour occasions spéciales uniquement!)

Légende: V C F | Portions: 8 | Soit environ 750ml

Préparation: 10 mn (+ -h pour la congélation)

Ingrédients

- 150ml de lait entier
- 125g de sucre semoule
- 300g full-fat cream cheese
- 300g de fromage blanc à 40% de mat.gr.
- 3 bananes bien mûres coupées en morceaux

Préparation

Mettez tous les ingrédients - excepté les gateaux au miel - dans un bol et mixez jusqu'à obtention d'une texture onctueuse avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Ecrasez les gateaux au miel. Mettez la préparation crémeuse dans un récipient allant au congélateur, ajoutez les gateaux au miel, mélangez, couvrez et congelez pendant au moins 6 heures (ou utilisez une sorbetière). Laissez ramollir à température ambiante pendant 5 mn avant de servir.

Tacos au bœuf

Portions: 12 | Soit 1kg de garniture environ | Préparation: 45 mn

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50g d'oignon coupé en quatre et émincé finement avec le bol hachoir de votre Multiquick de Braun
- 300g de bœuf maigre ou agneau haché
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 400g de tomates concassées en boîte
- 1 cuillère à soupe d'herbes aromatiques variées
- 400g de haricots rouges en boîte
- 12 tortillas pour tacos
- 1 tasse de fromage râpé

Préparation

Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit fondant. Ajoutez la viande hachée et faites brunir. Incorporez la purée de tomates, les tomates concassées et les herbes aromatiques. Portez à ébullition et laissez mijoter doucement pendant 30 mn jusqu'à ce que la préparation ait bien réduit et épaissi mais qu'elle reste onctueuse. Ajoutez les haricots à la viande hachée cuite et mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun pendant 10sec avant de garnir les tortillas chaudes. Parsemez de fromage râpé et servez avec une salade verte.

Feuilletés à la saucisse de dinde

Pour 15 feuilletés environ | Préparation: 30 mn

Ingrédients

- 250g de blanc de dinde
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1/2 cuillère à soupe de ricotta
- 1 gousse d'ail
- Une pincée d'herbes aromatiques variées
- 1 petit oignon
- 2 rouleaux de pâte feuilletée prête à l'emploi

Préparation

Préchauffez votre four à 200°C. En plusieurs fois, placez tous les ingrédients excepté la pâte feuilletée dans votre bol et mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun pour obtenir une pâte épaisse. Déposez un peu de cette préparation (environ 2,5cmX2,5cm) au bord d'un rouleau de pâte feuilletée. Enroulez pour former un tube puis coupez la pâte restante. Répétez l'opération pour avoir plusieurs longs tubes de pâte contenant la garniture à la dinde. Assurez-vous que les tubes sont bien scellés et découpez en petits rouleaux de 3-4cm de long, sur lesquels vous étalerez l'oeuf battu ou le lait au pinceau. Faites cuire sur une plaque de cuisson pendant 20 mn.

Houmous aux petits pois et haricots

Portions: 5-6 si servi comme sauce pour crudités ou grissini

Soit environ 700g | Préparation: 10 mn

Ingrédients

- 300g de petits pois congelés
- 300g de haricots verts congelés
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail épluchée
- Le zeste de 2 citrons
- Le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Préparation

Mettez les petits pois et les haricots dans une grande casserole d'eau bouillante et faites cuire 3 mn, puis égouttez, passez sous l'eau et laissez tiédir dans une jatte. Faites revenir l'ail à feu doux avec un peu d'huile d'olive pendant 3 mn, puis ajoutez aux petits pois et aux haricots. Mixez minutieusement avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Ajoutez le jus et le zeste du citron et mixez brièvement avant de servir.

Pancakes au gingembre

Portions: 7-8 | Soit environ 800g | Préparation:

Ingrédients

- 500g de farine blanche
- 2 cuillères à soupe de levure
- Une pincée de cannelle en poudre
- Une pincée de noix de muscade en poudre
- 350g de lait entier
- 2 œufs légèrement battus
- 75g de beurre doux fondu
- 3 cuillères à soupe de gingembre cristallisé réduit en purée avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun

Préparation

Tamiser la farine, la levure, le sel et les épices dans un grand bol. Dans un autre bol, battez ensemble les œufs, le beurre, et la purée de gingembre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Faites un puit au milieu de la farine, ajouter le contenu du deuxième bol, puis incorporez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajoutez du lait pour rendre cette pâte plus légère si nécessaire. Versez le tout dans un bol mesureur. Mettez un peu de beurre dans une grande poêle et versez-y environ 60ml de pâte à chaque fois et faites cuire 1 à 2 mn avant de retourner pour cuire encore 1 mn. Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Servez avec des fruits en morceaux.

Smoothie banane-pomme-flocons d'avoine

Portions: 3-4 | Soit environ 500ml | Préparation: < 5 mn

Ingrédients

- 150ml de yaourt maigre à la vanille
- 1 banane coupée en morceaux
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 1 pomme épluchée et coupée en morceaux
- Une pincée de cannelle en poudre

Préparation

Mettez tous les ingrédients sauf l'eau dans votre bol et mixez avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun en ajoutant l'eau petit à petit pour obtenir une consistance onctueuse. Servez frais.

Jus de framboises et cassis

Portions: 3-4 (servez 2 à 3 cuillères à café avec les céréales du petit-déjeuner)
Soit environ 500ml | Préparation: < 5 mn

Ingrédients

- 50g de sucre semoule
- 400g de framboises
- 125g de groseilles
- Le jus d'un citron

Préparation

Mixez ensemble tous les ingrédients avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Mettez au réfrigérateur puis servez en guise de petit plaisir occasionnel.

Pour les adultes, ajoutez quelques gouttes de cette boisson à un verre de vin pétillant catalan, de Prosecco ou même de Champagne, pour apporter une note fruitée aux occasions spéciales.

Petit pain de viande

Portions: 5-6 | Soit environ 400g | Préparation: 60 mn

Ingrédients

- 150g de bœuf haché
- 60g de lait ou d'eau
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- Une pincée d'origan
- Une pincée de persil deshydraté
- 20g de pain rassis (réduit en miettes avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun)
- 1/2 petit oignon émincé

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Mélangez le bœuf haché, l'œuf et le lait dans un grand bol. Mélangez bien. Ajoutez le ketchup, les herbes aromatiques, les miettes de pain et l'oignon. Malaxez bien à mains nues. Placez cette préparation dans un moule à cake et mettez au four 50 mn à 1h à 180°C. Laissez tiédir avant de couper en tranches; servez avec des pommes rôties et des carottes en morceaux.

Batonnets de glace aux fruits

Portions: 4 esquimaux | Soit environ 400ml | Préparation: < 5 mn (+ 5h de congélation minimum)

Ingrédients

- 250ml d'eau
- 125ml de crème Chantilly
- 1 pêche épluchée et coupée en dés

Préparation

Réduisez la pêche en purée avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun dans un grand pot. Ajoutez l'eau et la crème. Mixez à nouveau pour obtenir une texture onctueuse, puis versez dans 4 moules à glace de 125ml chacun et mettez au congélateur pendant au moins 5h avant de servir.

Purée de fruits secs

Portions: | Soit environ 200g | Préparation: < 5 mn (après que les fruits aient trempé)

Ingrédients

- 4 pruneaux (dénoyautés)
- 4 abricots secs
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- Un peu de lait pour diluer

Préparation

Recouvrez les pruneaux et les abricots d'eau chaude et faites tremper pendant 4 à 5 heures (ou mieux encore une nuit entière). Egouttez-les et mélangez au fromage blanc dans un bol. Mixez minutieusement avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun en diluant avec un peu de lait, puis servez.

Purée de fruits et citrouille

Portions: 5-6 | Soit 750g environ | Préparation: < 5 mn

Ingrédients

- 250g de citrouille cuite
- 2 bananes
- 175g de pommes cuites
- 175g de flocons d'avoine cuits

Préparation

Mixez tous les ingrédients dans une grande jatte avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun. Mettez au réfrigérateur avant de servir.

Smoothie multifruits

Portions: 4-5 | Soit environ 600ml | Préparation: < 5 mn

Ingrédients

- 1/2 banane
- 250ml de lait entier
- 250g de fruits rouges congelés
- 1 cuillère à soupe de germes de blé
- 1 goutte d'essence de vanille

Préparation

Mixez tous les ingrédients dans une grande jatte avec votre mixeur plongeant Multiquick de Braun, jusqu'à obtention d'une texture onctueuse. Mettez au réfrigérateur avant de servir.