

150 recettes



Sommaire

À propos de cet eBook

LES POTAGES

Dès 4 mois

Consommé de courgettes pommes de terre

Consommé tomates pommes de terre

Potage carottes pommes de terre navets

Potage cresson poireaux

Potage poireaux pommes de terre

Potage tomate haricots verts

Potage tomate pommes de terre haricots verts

Velouté de courge

Velouté de potiron

Dès 6 mois

Bouillon de cresson

Bouillon d'épinards et de pommes de terre

Bouillon de légumes

Bouillon de potiron et de poireau

Consommé carottes oignons

Consommé carottes pommes de terre

Crème d'artichaut

Potage à la betterave

Potage aux 3 légumes

Potage aux carottes
Potage minute
Potage parisien
Potage Parmentier
Soupe à la tomate
Soupe à la tomate n° 2
Soupe au potiron
Soupe au potiron n°2
Soupe de courgette
Soupe de légumes
Soupe de courgette au parmesan
Velours d'endives
Velouté d'endives n°2
Velouté printanier
Velouté vert amande

Dès 9 mois

Bouillon de cresson à l'oeuf
Crème de laitue
Potage alphabet
Potage à l'oseille
Potage aux lentilles
Potage de cresson aux champignons
Potage de riz aux carottes
Soupe de légumes
Soupe de légumes au pistou
Velouté de riz, brocolis et carottes

PURÉE DE LÉGUMES

Dès 4 mois

Coulis de tomate
Crème de laitue
Petit pot carottes
Petit pot épinards
Petit pot haricots verts
Purée de haricots verts et d'artichaut
Purée d'asperges
Purée de Pa-Ca-Po
Purée douce de fenouil
Purée de carottes
Purée de carottes à la ciboulette
Purée de carottes pommes de terre navet
Purée de courgettes
Purée Halloween
Purée de haricots verts à l'estragon
Purée des 3 « P »
Purée de petits pois nature
Purée de poireaux/carottes
Purée de pommes de terre
Purée de potiron et carottes
Purée de verdure (salade)

Dès 6 mois

Crème d'artichaut

Crème vichyssoise
Délice de légumes
Fenouil au citron
Légumes du soleil et riz
Mouliné de carottes et semoule
Polenta au velouté de carottes
Purée de céleri
Purée de courgette au citron
Purée de fenouil parfumée à l'oignon
Purée au poireau
Purée de pommes de terre aux tomates
Purée de potiron au fenouil
Purée de potiron fromage blanc
Purée de verdure (haricots)
Variation autour de la pomme de terre

Dès 7 mois

Colcannon
Purée de cresson
Purée de fenouil

Dès 8 mois

Purée au fromage
Purée de pâtes
Purée de riz

Dès 12 mois

Fondue de courgettes et petits morceaux

LES LÉGUMES ET VIANDES

Dès 6 mois

Blanc de poulet jardinière
Bœufs-carotte
Carottes dindonneau
Caviar d'aubergines au boeuf
Courgettes bœuf charolais
Couscous
Crème de volaille
Étuvée de haricots verts et dinde
Fondue de carottes agneau
Hachis Parmentier
Hachis Parmentier n°2
Jambon à la purée de potiron
Lapin chou-fleur
Mousse au jambon
Petit couscous agneau
Petit plat fraîcheur
Poulet jardinière de légumes
Poulet pommes de terre aubergines
Printanière de légumes et jambon
Purée de potiron à l'oeuf mimosa
Purée rose au jambon
Ratatouille veau pâtes
Riz cantonnais
Sot-l'y-laisse à la compote de laitue

Dès 8 mois

Fondue de courgettes et veau
Jardinière de légumes au veau
Poulet à la provençale
Riz carottes au poulet
Riz cantonais

Dès 10 mois

Bœuf carottes pâtes
Bœuf ficelle à la courgette
Crème d'agneau et asperges

Dès 12 mois (avec morceaux)

Navarin aux petits légumes
Petites coquilles à la tomate et à la volaille
Ratatouille poulet riz

LES PUREES DE LÉGUMES ET POISSON

Dès 6 mois

Brandade de Colin
Brandade de poisson
Colin et pommes à l'anglaise
Dorade au concombre
Merlan riz épinard
Parmentière du pêcheur
Petits légumes Colin
Purée de merlan

Dès 8 mois

Bar au fenouil
Brandade d'épinards
Escalope de loup (bar) au fenouil
Ratatouille Colin d'Alaska
Saumon pommes de terre courgettes

Dès 12 mois

Épinards tendres et saumon

DESSERTS

Dès 4 mois

Compote d'abricots
Compote d'abricots n°2
Compote ananas pêches
Compote coings poires
Compote de mirabelles
Compote orange pommes
Compote pêches jaunes
Compote pêches jaunes n°2
Compote pêches fraises
Compote pommes ananas
Compote pommes bananes
Compote pommes bananes fraises
Compote pommes cannelle
Compote pommes coings
Compote pommes golden
Compote pommes pêches
Compote pommes poires

Compote pommes poires au miel
Compote pommes poires à la cannelle
Compote de quetsches
Compote de reines-claude

Dès 6 mois

Banane au miel
Compote de fruits frais
Dessert aux fruits
Mousse de banane
Mousse aux cerises
Mousse de poires ananas
Mousse de poires bananes
Petit-suisse à la gelée de fruits
Purée aux deux fruits

Dès 12 mois

Compote de rhubarbe
Crème de banane
Soupe d'abricots

Recevez 2 eBooks gratuits

Découvrez des extraits de « Éveillez vos enfants au coloriage »

Le choix du dessin

Types de dessins

Les oeuvres de maîtres

[À propos de cet eBook](#)

Alexis Delune © Tous droits réservés.

Cet eBook est publié sans DRM. Si vous disposez de plusieurs supports personnels de lecture, vous pouvez donc transvaser l'ouvrage d'un support à un autre. Ce faisant, vous vous engagez à ne pas le diffuser à un tiers et à respecter les normes légales de propriété intellectuelle.

Si vous aimez cet eBook, n'hésitez pas à en parler sur vos réseaux sociaux.

Pour tout contact ou remarque : alexis.delune@magnetisme-et-bien-etre.com

Pour des ressources gratuites de bien-être et de développement personnel, visitez le site de l'auteur magnetisme-et-bien-etre.com et téléchargez l'eBook offert « Apprenez à vous couper des ondes négatives ».

[LES POTAGES](#)

[Dès 4 mois](#)



[Consommé de courgettes pommes de terre](#)

150g de courgettes
50g de pommes de terre
1 pincée de gruyère râpé
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson.

[Consommé tomates pommes de terre](#)

150g de carottes
50g de pommes de terre
1 branche de persil
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson.

[Potage carottes pommes de terre navets](#)

80g de carottes
80g de pommes de terre

40g de navets
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson.

Potage cresson poireaux

100 g de cresson
20cl de lait 2e âge
50 g de blanc de poireau
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le lait et mixer avec le sel.

Potage poireaux pommes de terre

30g de poireaux
100g de pommes de terre
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson 1

Potage tomate haricots verts

40g de tomates
60g de pommes de terre
50g de haricots verts
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le jus de cuisson.

Potage tomate pommes de terre haricots verts

40g de tomates
50g de pommes de terre
40g de haricots verts
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson.



Velouté de courge

200g de courge
1 branche de persil
1 cuillère à soupe de crème allégée
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Enlever toute l'eau de cuisson.

Velouté de potiron

100 g de potiron pelé
20cl de lait infantile
1/4 d'oignon (environ 25 g)
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 brin de ciboulette
Niveau d'eau 3
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec le lait, la crème fraîche et la ciboulette.
Astuce vous pouvez ajouter une pointe de muscade.

Dès 6 mois

Bouillon de cresson

1 poignée de cresson
2 pommes de terre
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer.

Bouillon d'épinards et de pommes de terre

100g d'épinards
2 pommes de terre
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer.

Bouillon de légumes

1 carotte
1 navet
1 poireau
1 petite branche de céleri
2 branches de persil
Niveau d'eau 3
Garder le jus de cuisson et mixer.



Bouillon de potiron et de poireau

100g de potiron
1 poireau

2 branches de persil
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer.

Consommé carottes oignons

3 carottes
1 oignon
Niveau d'eau 3.
Conserver le jus de cuisson et mixer.

Consommé carottes pommes de terre

2 carottes
1 pomme de terre
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson et mixer.

Crème d'artichaut

2 fonds d'artichaut congelés
30 ml de lait de suite reconstitué ou maternel
1 cuillère à soupe de farine
1 noisette de beurre
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3.
Conserver la moitié du jus de cuisson, ajouter la farine, le beurre et le sel et mixer.

Potage à la betterave

70 g de betterave rouge
70 g de pomme de terre
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder le jus de cuisson et mixer avec la crème fraîche.



Potage aux 3 légumes

20g de laitue

50g de carotte

50g de blanc de poireau

20 cl de lait infantile ou maternel

Niveau d'eau 3.

Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec le lait.

Potage aux carottes

100g de carottes

1 pomme de terre

1 cuillerée à café de cerfeuil haché

Sel

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson et mixer avec le cerfeuil et le sel.

Potage minute

1 poireau

1 pomme de terre

1 carotte

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson et mixer.

Potage parisien

200g de poireaux

1 pomme de terre

Niveau d'eau 3

Garder le jus de cuisson et mixer.

Potage Parmentier

1 gros poireau bien blanc

1 petite pomme de terre

3 branches de cerfeuil

Quelques grains de sel

25cl de lait

5g de beurre

Niveau d'eau 3

Mixer les légumes avec le lait en retirant le jus de cuisson.



Soupe à la tomate

1 belle tomate bien mûre

1 pomme de terre

2 feuilles de basilic

1 petite pincée de sel

1 cuillère à soupe arasée de Maïzena

5g de beurre

Épépinez la tomate.

Niveau d'eau 3

Mixer les légumes avec le jus de cuisson. Délayez la Maïzena dans un peu d'eau froide.

Versez dans le bouillon et mixer à nouveau.

Pour une soupe encore plus nourrissante, remplacez l'eau de cuisson par du lait.

Soupe à la tomate n° 2

2 tomates

2 pommes de terre

2 feuilles de basilic
Niveau d'eau 3.
Conserver le jus de cuisson et mixer.

Soupe au potiron

100g de potiron
1 pomme de terre
2 branches de persil plat
20cl de lait
Quelques grains de sel
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le lait en retirant le jus de cuisson.
De temps à autre, remplacez la pomme de terre par une demi-laitue ou 2 ou 3 feuilles de
Bettes (sans côtes)

Soupe au potiron n°2

200g de potiron
1/3l de lait de suite reconstitué ou lait maternel
1 jaune d'oeuf écrasé
1 noisette de beurre
Éplucher et enlever les pépins du potiron.
Niveau d'eau 3.
Retirer le jus de cuisson et mixer avec le lait, le jaune d'oeuf cuit et la noisette de beurre.



Soupe de courgette

400g de courgette

1 tomate

2 branches de persil

2 branches de cerfeuil

Niveau d'eau 2.

Garder le jus de cuisson et mixer.

Soupe de légumes

1 carotte

1 navet

1 poireau

1 petite branche de céleri

2 branches de persil

Niveau d'eau 3

Garder le jus de cuisson et mixer.

Soupe de courgette au parmesan

1 belle courgette

1 tomate

2 branches de persil plat

2 branches de cerfeuil

1 petite pincée de sel

1 cuillère à soupe de semoule de blé fine (10g environ)

1 cuillère à café de parmesan finement râpé

Épépinez la tomate.

Niveau d'eau 2

Mixer les légumes avec le jus de cuisson.

Velours d'endives

1 belle endive

1 pomme de terre

1/4 de citron

1 morceau de sucre

1 cuillère à soupe de fromage blanc battu à 40% de matières grasses

Niveau d'eau 3

Mixer les légumes avec le jus de cuisson puis ajouter le fromage blanc.

À partir de 9 mois, vous pouvez remplacer le fromage blanc par 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.



Velouté d'endives n°2

Une endive

Une pomme de terre

Une cuillère à soupe de fromage blanc

Une pincée de sel

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer avec le fromage blanc et le sel

Velouté printanier

50 g de petits pois écossés

50 g de carottes

50 g de haricots verts

5 feuilles d'oseille

1 branche de persil

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson, ajouter le beurre et mixer.

Velouté vert amande

1 ou 2 courgettes

1 fromage fondu "KIRI"

1 petite gousse d'ail

1 petite pincée de sel

Un peu de ciboulette ciselée

Niveau d'eau 2

Garder le jus de cuisson, ajouter le sel, le kiri et mixer.

Dès 9 mois

Bouillon de cresson à l'oeuf

1 grosse poignée de cresson
1 pomme de terre
Quelques grains de sel
1 jaune d'oeuf
Niveau d'eau 3
Conserver le jus de cuisson et mixer avec le sel et l'oeuf.

Crème de laitue

1 laitue
2 branches de persil plat
1 petite pincée de sel
1 jaune d'oeuf
2 cuil à soupe de lait
1/4 de citron
Niveau d'eau 3
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec l'oeuf, le lait, le sel et le citron.

Potage alphabet

1 carotte
1 pomme de terre
1 blanc de poireau
25 cl de lait infantile ou maternel
20 gr de pâtes alphabet ou Bledina cuite
1 petite pincée de sel
1 noisette de beurre
Niveau d'eau 3.
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le lait, les pâtes cuites, le sel, le beurre et mixer.

Potage à l'oseille

50 g de jeunes feuilles d'oseille
150 g de pommes de terre
1 cuillère à soupe de crème
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3.
Garder le jus de cuisson, ajoutez la crème et sel et mixer.

Potage aux lentilles

50g de lentilles cuites

1 branche de persil

20g de carottes

1 brindille de thym

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 pincée de sel.

Niveau d'eau 3.

Conserver le jus de cuisson et mixer avec les lentilles, la crème fraîche et le sel.

Potage de cresson aux champignons

1 grosse poignée de cresson

50g de chapeaux de champignons de paris

10cl de lait de suite ou maternel

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Potage de riz aux carottes

100g de carottes

1 gousse d'ail

20g de riz cuit

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson et mixer avec le riz et le sel.

Soupe de légumes

1 poignée de haricots verts

1 poignée de petits pois frais

1 petite courgette

1 tomate

2 branches de persil

Niveau d'eau 3.

Garder le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Soupe de légumes au pistou

30 g de haricots verts

30 g de petits pois frais

50 g de courgettes

60 g de pomme de terre

1 tomate

1/2 gousse d'ail

3 feuilles de basilic

Niveau d'eau 3

Garder le jus de cuisson et mixer.

Velouté de riz, brocolis et carottes

100g de brocolis

2 carottes

3 cuillères à soupe de riz cuit

une petite noisette de beurre

20 cl de lait infantile ou maternel

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le lait, le beurre et le riz.

PURÉE DE LÉGUMES

Dès 4 mois

Coulis de tomate

150g de tomates

2 feuilles de basilic

Sel (avec modération)

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le basilic et le sel et mixer.

Crème de laitue

130 g de feuilles de laitue

7 mesurette de lait infantile 2^oâge

2 brins de cerfeuil

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3

Ne pas garder le jus de cuisson et mixer avec le lait et le beurre.

Petit pot carottes

200g Carottes (couper en petits dés)

Niveau d'eau 3

5g de beurre

Conserver la moitié de l'eau de cuisson.

Petit pot épinards

110g Epinards

90g pommes de terre

50ml de lait de croissance

5g de beurre

Niveau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait de croissance et mixer.

Petit pot haricots verts

80g Haricots verts

120g pommes de terre

5g de beurre

Niveau 3

Conserver la moitié de l'eau de cuisson.

Purée de haricots verts et d'artichaut

50g d'haricots verts

1 fond d'artichaut

20cl de lait

Niveau d'eau 2.

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Purée d'asperges

100g de pommes de terre

100g d'asperges

50ml de lait de croissance

5g de beurre

Sel (avec modération)

Niveau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait de croissance et le sel et mixer.

Purée de Pa-Ca-Po

1 patate douce

1 carotte

1 morceau de potiron (pas trop gros)

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Purée douce de fenouil

50g de pommes de terre

100g de fenouil

5g de beurre

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Purée de carottes

1 grosse pomme de terre

2 petites carottes

1 branche de persil

1 pincée de sel

1 noisette de beurre

1/4 verre de lait de croissance

Niveau d'eau 3

Jeter l'eau de cuisson, ajouter le lait et mixer.

Purée de carottes à la ciboulette

1 pomme de terre (environ 85 g)

1 carotte (environ 100 g)

20cl de lait infantile

1 brin de ciboulette ciselé

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson. Ajouter le lait, la ciboulette et le beurre et mixer.

Purée de carottes pommes de terre navet

80g de carottes

70g de pommes de terre

50g de navets

1/2 cuillère à café d'huile d'olive

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter l'huile d'olive et mixer.

Purée de courgettes

1 courgette

1 grosse pomme de terre

Niveau d'eau 3

Garder le jus de cuisson et mixer.

Purée Halloween

100 g de chair de potiron

1 cuillerée à soupe de crème fraîche

1/2 cuillerée à café de jus de citron

1 brin de persil ciselé

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec la crème fraîche, le persil et le jus de citron.

Purée de haricots verts à l'estragon

100 g de haricots verts extra-fins frais

20cl de lait infantile

1 petite pomme de terre (environ 50 g)

1 cuillerée à café de fromage blanc battu à 40 % de matières grasses

3 feuilles d'estragon ciselé

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait, le fromage blanc et l'estragon.

Purée des 3 « P »

1 pomme de terre
1 blanc de poireau
1 tranche de potiron
Niveau d'eau 3
Garder le jus de cuisson et mixer.

Purée de petits pois nature

100g de petits pois
1 noisette de beurre
Niveau d'eau 3.
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Purée de poireaux/carottes

1 blanc de poireau
1 carotte
1 cuillère à café d'huile d'olive
Niveau d'eau 3
Jeter le jus de cuisson, ajouter l'huile d'olive et mixer.

Purée de pommes de terre

1 grosse pomme de terre
10 cl de lait
1 cuillère à café d'huile d'olive (ou tournesol)
1 minuscule pincée de muscade
1 petite pincée de sel
Niveau d'eau 3
Jeter l'eau de cuisson, ajouter le lait et l'huile d'olive et mixer.

Purée de potiron et carottes

100g de potiron
30g de carottes
Un petit-suisse nature
Niveau d'eau 3.
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le petit-suisse.

Purée de verdure (salade)

6 feuilles de laitue

Une pomme de terre

Une dizaine de feuilles de cresson

Jus de citron

5 g de beurre

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le citron, le beurre et mixer.

Dès 6 mois

Crème d'artichaut

2 fonds d'artichaut congelés

20ml de lait de suite reconstitué ou maternel

1 noisette de beurre

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le beurre, le lait et le sel.

Crème vichyssoise

30g de blanc de poireau

120g de pommes de terre

1 branche de persil

1 noisette de beurre

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre et le sel.

Délice de légumes

1 courgette

1 aubergine

1 tomate

1/2 oignon

1 pincée de sel

Un peu d'huile d'olive

Niveau d'eau 2

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter l'huile d'olive, l'oignon et le sel et mixer.

Fenouil au citron

1/2 bulbe de fenouil petit et très tendre

10g de beurre

Quelques gouttes de jus de citron

Sel

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre, le citron et le sel.

Légumes du soleil et riz

25g courgettes
15g tomates épépinés
25g carottes,
100g pommes de terre
Une lamelle d'oignons
5g aubergines
30g riz (cuit à part)
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajoutez le lait et mixer.

Mouliné de carottes et semoule

75g Carottes
110g pommes de terre
15g semoule de blé dur (à cuire séparément)
20ml lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter la semoule, le lait et mixer.

Polenta au velouté de carottes

30g de polenta cuite
170g de carottes
Niveau d'eau 3.
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec la polenta.

Purée de céleri

100g de pommes de terre
30g de purée de céleri congelée
1 noisette de beurre
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3.
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait, le beurre et la purée de céleri décongelé.

Purée de courgette au citron

150g de courgettes
20g de fromage blanc
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 pincée de sel
Laver soigneusement la courgette sans la peler
Niveau d'eau 2.
Ne pas garder le jus de cuisson et mixer avec le fromage blanc et le sel.

Purée de fenouil parfumée à l'oignon

100g de fenouil

50g de pommes de terre

10g d'oignons

1 noisette de beurre

Choisir un petit fenouil bien tendre.

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Purée au poireau

120g blancs de poireau

80g pommes de terre

5g beurre ou kiri

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié du jus de cuisson, ajouter le kiri ou le beurre et mixer.

Purée de pommes de terre aux tomates

100g de pommes de terre

100g de tomates rondes mûres

5g de beurre

1 feuille de basilic

Laver les tomates, les plonger dans l'eau chaude pendant environ 2 minutes et les peler.

Retirer les pépins.

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Purée de potiron au fenouil

160g potiron

40g fenouil

1 cuillère à café d'huile d'olive

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec l'huile.

Purée de potiron fromage blanc

160g de potiron

20ml de lait de suite ou maternel

1 petite pincée de noix de muscade

20g de fromage blanc 40%

Niveau d'eau 3.

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait et le fromage blanc.

Purée de verdure (haricots)

100 gr de haricots verts frais

1 branche de persil

1 jaune d'oeuf dur

10ml de lait de suite ou maternel

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 2

Jeter le jus de cuisson, ajouter le lait et le beurre et mixer.

Variation autour de la pomme de terre

1 grosse pomme de terre

1/4 fenouil

20ml de lait 2e âge (ou de lait 1/2 écrémé)

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait et mixer.

Dès 7 mois

Colcannon

1 grosse pomme de terre

1 blanc de poireau

1 petit chou

1/2 oignon

1 noisette de beurre

1 1/2 cuillère à soupe de crème fraîche

Niveau d'eau 2

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter la crème fraîche, le beurre et mixer.

Purée de cresson

1/2 botte de cresson

1 pomme de terre

1 cuillère de crème fraîche

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec la crème fraîche.

Purée de fenouil

1 petite pomme de terre

100 gr de fenouil

1/2 carotte pas trop grosse

20 ml de lait 2e âge ou maternel

1 jaune d'oeuf (ou 20 gr de poisson blanc cuit et émietté)

1 noisette de beurre

1 petite pincée de cumin

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait, le jaune d'oeuf, le beurre, le cumin et mixer.

Dès 8 mois

Purée au fromage

1 pomme de terre

1/2 petit oignon (fin)

1 cuillère à dessert d'huile d'olive

20 ml de lait de suite ou maternel

1 cuillère à soupe de fromage râpé

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait, l'huile d'olive, le fromage et mixer.

Purée de pâtes

30 à 50g de pâtes pour bébé

1 pincée de sel

1 noisette de beurre

Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.

Mixer dans le babycook avec le sel et le beurre.

Purée de riz

50g de riz

1 noisette de beurre

20ml de lait maternel ou de suite

Faites cuire le riz à part et mixer dans le babycook avec le lait et le beurre.

Dès 12 mois

Fondue de courgettes et petits morceaux

35g Pâte Bledina petites coquilles cuites

75g courgettes

100g pommes de terre,

20ml lait de croissance ou maternel

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec les pâtes et le lait.

LES LÉGUMES ET VIANDES

Dès 6 mois

Blanc de poulet jardinière

20g de blanc de poulet (escalope)
1 carotte
1 navet
1 petite poignée d'haricots verts frais
2 branches de persil
1 petite pincée de sel
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Bœufs-carotte

15g de steak
190g de carottes
1 lamelle d'oignon
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Couper le boeuf en tous petits dés. Garder l'eau de cuisson.

Carottes dindonneau

60g carottes
125g pommes de terre
15g dindonneau
5g de beurre
Niveau 3
Conserver la moitié de l'eau de cuisson, mixez, ajoutez le beurre et mixez à nouveau.

Caviar d'aubergines au boeuf

150g d'aubergine
15g de viande de boeuf
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3.
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Courgettes bœuf charolais

100g pommes de terre
85g courgettes,
15g bœuf Charolais
Niveau d'eau 3.
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

Couscous

15g de poulet
5g de gigot d'agneau
20g de navets
50g de courgettes
50g de carottes
40g de tomate
30g de semoule ou de la bledaline (à faire cuire à part)
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson et ajouter la semoule puis mixer.

Crème de volaille

15g de blanc de poulet
4 feuilles de laitue
30g de carottes
30g de navet
50g de courgettes
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3.
Ne pas garder le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Étuvée de haricots verts et dinde

50g Haricots verts
20g carottes
115g pommes de terre
15g dinde
20ml lait de suite ou maternel
Une lamelle d'oignon
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson, ajoutez le lait et mixer.

Fondue de carottes agneau

70g carottes
110g pommes de terre

20g agneau

5g huile de tournesol

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson puis ajoutez l'huile de tournesol et mixez.

[Hachis Parmentier](#)

250g de pomme de terre

1 pincée de sel

10cl de lait

5g de beurre

20g de steak de boeuf haché

2 cuil à soupe de lait concentré non sucré

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson puis ajoutez le lait et mixez.

[Hachis Parmentier n°2](#)

10g de steak

10g de rôti de porc

190g de pommes de terre

1 lamelle d'oignon

3 cuillerées à soupe de lait

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson puis ajoutez le lait et mixez.

[Jambon à la purée de potiron](#)

15g de jambon blanc

200g de potiron

20ml de lait de suite ou maternel

5g de beurre

Niveau d'eau 3.

Retirer le jus de cuisson et mixer avec le lait et le beurre.

[Lapin chou-fleur](#)

15g de lapin

120g de chou-fleur

65g de pommes de terre

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Garder l'eau de cuisson et mixer.

Mousse au jambon

1/2 tranche de jambon cuit (jambon blanc) bien maigre

2 branches de persil

100g de fromage blanc battu à 40% de matières grasses

Mixer directement tous les ingrédients sans cuire.

Pour une variante originale, remplacez le fromage blanc par une demi-banane.

Petit couscous agneau

1 verre de semoule ou de la bledaline (se reporter au paquet pour les quantités)

1 carotte

1 petite courgette

1 peu de blanc de poireau

30 g d'agneau cuit

Du persil

1 noix de beurre ou huile

1 pincée de sel

Faites cuire la semoule à part.

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson. Ajouter la semoule, le persil, le beurre, le sel et mixer.

Petit plat fraîcheur

Une 1/2 tranche de jambon blanc

5 cuillère à soupe de fromage blanc (40 % de matières grasses)

Une dizaine de petits radis roses (doux de préférence)

4 feuilles de salade verte (préférez les feuilles bien vertes plus vitaminées)

Une branche de persil plat

1 cuillère à café de jus de citron

Ne pas passer par l'étape cuisson. Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer.

Poulet jardinière de légumes

15g de blanc de poulet

70g de carottes

100g de pommes de terre

45g de navets

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Garder l'eau de cuisson et mixer.

Poulet pommes de terre aubergines

15g de poulet

100g de pommes de terre

100g d'aubergines

5g de beurre
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson. Ajouter le beurre et mixer

[Printanière de légumes et jambon](#)

115g pommes de terre,
35g carottes
Une lamelle d'oignons
15g haricots verts,
15g navets
15g jambon
20 ml lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le jambon, le lait et mixer.

[Purée de potiron à l'oeuf mimosa](#)

150g de potiron
1 jaune d'oeuf extrafrais
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3.
Ne pas garder le jus de cuisson et mixer avec le jaune d'oeuf dur et le lait.

[Purée rose au jambon](#)

250g de pomme de terre
1 pincée de sel
10ml de lait
5g de beurre
1/2 tranche de jambon cuit (jambon blanc) bien maigre
Niveau d'eau 3
Faites cuire la pomme de terre. Puis salez, ajoutez le beurre et le jambon et le lait. Retirer le jus de cuisson et mixer.

[Ratatouille veau pâtes](#)

45g tomates épépinées
40g courgettes
Une lamelle d'oignon
10g aubergines
20g carotte
60g pommes de terre
15g de veau
10g pâtes pour bébé (à cuire séparément)
Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson, les pâtes et mixer.

Riz cantonais

30g de riz cuit

50g de petits pois

15g de jambon

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer. Mélanger avec le riz.

Sot-l'y-laisse à la compote de laitue

1/2 laitue

1 petite carotte

1 petit oignon blanc

2 branches de persil

1 petite pincée de sel

5g de beurre

Les 2 sot-l'y-laisse d'un poulet rôti

Niveau d'eau 3

Faites cuire les légumes, gardez la moitié du jus de cuisson, ajoutez les sot-l'y-laisse et mixez.

Dès 8 mois

Fondue de courgettes et veau

50 gr de pomme de terre
150 gr de courgette
20 gr d'escalope de veau
50 ml de lait 2e âge reconstitué (ou de lait 1/2 écrémé)
1 noisette de beurre
Niveau d'eau 3
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait et le beurre.

Jardinière de légumes au veau

30 g de veau (escalope ou noix)
1 carotte coupée
1 petite pomme de terre
1/2 tasse de petits pois
1/2 fond d'artichaut
1/2 bulbe de fenouil
1/4 d'oignon
1 noisette de beurre
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Poulet à la provençale

30 gr de blanc de poulet
1 belle tomate
1 petit oignon
du thym, du persil et du basilic
3 cuillère à soupe rases de semoule (cuire à part)
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson. Ajouter la semoule et mixer.

Riz carottes au poulet

40 gr de blanc de poulet
30 gr de Petits grains (à cuire à part)
1 grosse carotte
1 petit morceau de beurre
Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson. Ajouter le beurre et mixer. Puis ajouter le riz.

Riz cantonais

30g de riz cuit

50g de petits pois

15g de jambon

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer. Mélanger avec le riz.

Dès 10 mois

Bœuf carottes pâtes

20g de steak haché

100g de carottes

100g de Petites Étoiles cuites Bledina

5g de beurre

Niveau d'eau 3

Conserver l'eau de cuisson, ajouter le beurre et mixer. Puis ajouter les pâtes et mélanger.

Bœuf ficelle à la courgette

30g de filet de boeuf

120g de courgettes

1 noisette de beurre

Cerfeuil haché

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Crème d'agneau et asperges

20 gr d'agneau cuit (gigot ou côtes)

100 gr d'asperges (fraîches ou surgelées)

1 grosse pomme de terre

50 ml de fromage blanc (40 % de matières grasses)

1 branche de cerfeuil

Niveau d'eau 3

Retirer le jus de cuisson et mixer avec le fromage blanc.

Dès 12 mois (avec morceaux)

Navarin aux petits légumes

50g carottes

10g tomates

80g pommes de terre

30g haricots verts

15g petits pois

25g agneau

20g riz pour enfant (Bledina)

1re étape

Faites cuire les légumes ensemble niveau 3. Retirer la moitié du jus de cuisson et mixer.

2e étape

Faites cuire l'agneau niveau 3 et mixer légèrement ou passer à la moulinette.

3e étape

Faites cuire le riz dans une casserole puis mélanger aux légumes

Servir les légumes et riz séparément de la viande.

Petites coquilles à la tomate et à la volaille

50g tomate

50g carottes

80g pommes de terre

30g de petites coquilles

20g d'escalope de poulet ou de dinde

1re étape

Faites cuire les légumes niveau 3. Retirer la moitié du jus de cuisson et mixer.

2e étape

Cuire la volaille niveau 3. Retirer le jus de cuisson et mixer doucement ou passer à la moulinette pour obtenir des morceaux.

3e étape

Faites cuire les coquilles comme indiqué sur la boîte et mélanger aux légumes. Servir la viande à part.

Ratatouille poulet riz

65g tomates

50g pommes de terre

30g courgettes

10g aubergines

30g poulet

15g riz

1/2 cuillère à café d'huile d'olive

Épépiniez les tomates.

1re étape

Faites cuire les légumes niveau 3. Retirer la moitié du jus de cuisson et mixer.

2e étape

Cuire le poulet niveau 3. Retirer le jus de cuisson et mixer légèrement ou passer à la moulinette.

3e étape

Faites cuire le riz comme indiqué sur la boîte et le mélanger aux légumes. Servir la viande à part.

LES PUREES DE LÉGUMES ET POISSON

Dès 6 mois

Brandade de Colin

15 g de filet de Colin

1 pomme de terre (environ 80 g)

20ml de lait

1 cuillerée à café de jus de citron

1/2 cuillerée à café d'aneth ciselé

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le poisson, le lait, le jus de citron, le beurre et l'aneth ciselé

Astuce vous pouvez remplacer le colin par d'autres poissons (cabillaud, sole ...).

Brandade de poisson

1 grosse pomme de terre

20 g de filet de Colin

30 ml de lait 1/2 écrémé

1 noisette de beurre

Un peu de chapelure fine

Niveau d'eau 3

Faites cuire la pomme de terre et le filet de Colin. Retirer le jus de cuisson et mixer avec le lait et le beurre. Placer cette purée dans un ramequin et recouvrir avec la chapelure. Faire dorer légèrement au four.

Colin et pommes à l'anglaise

20g de Colin

1 pomme de terre

2 cuillère à soupe de yaourt

1 petite pincée de sel

1 branche d'aneth

Niveau d'eau 3

Retirer le jus de cuisson et mixer avec le yaourt.

Dorade au concombre

20 à 30g de dorade
100g de concombre
1 pomme de terre
1 petite pincée de sel
1/4 de citron
20ml de lait de suite ou maternel
Niveau d'eau 3
Retirer le jus de cuisson et mixer avec le lait.

Merlan riz épinard

15g de filet de merlan
100g de riz cuit
100g d'épinards
5g d'huile de tournesol
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson, ajouter l'huile de tournesol et mixer. Puis mélanger au riz.

Parmentière du pêcheur

185g pommes de terre
une lamelle d'oignons
25ml lait de suite ou maternel
15g filet de Colin (lieu)
5g beurre
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le lait, le beurre et mixer.

Petits légumes Colin

85g pommes de terre
50g carottes
50g Courgettes
20ml lait de suite ou maternel
15g filet de Colin (lieu)
Niveau 3
Ne pas conserver le jus de cuisson, ajoutez le lait et le beurre et mixez.

Purée de merlan

20g de filet de merlan
1/2 cuillère à café de jus de citron
5g de beurre
sel

Niveau d'eau 3.

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le beurre, le citron et le sel.

Pour compléter le repas : servez avec le poisson une purée de légumes.

Dès 8 mois

Bar au fenouil

150g de fenouil

25g de filet de bar

1 filet de jus de citron

1 noisette de beurre

Niveau d'eau 3

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le citron et le beurre.

Brandade d'épinards

80g de pomme de terre

100g d'épinards hachés surgelés

50ml de lait de suite ou maternel

20g d'escalope de saumon

5g de beurre

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le beurre.

Escalope de loup (bar) au fenouil

20g de loup

1/2 bulbe de fenouil (100g environ)

2 cuillère à soupe de béchamel

Niveau d'eau 3

Retirer le jus de cuisson et mixer avec la béchamel.

Vous pouvez remplacer la béchamel par une pomme de terre cuite en même temps que le fenouil.

Ratatouille Colin d'Alaska

70g Pommes de terre

40g courgettes

15g filet de Colin d'Alaska

60g carottes

15g tomates

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

Saumon pommes de terre courgettes

20g de filet de saumon

100g de pommes de terre

100g de courgettes

5g d'huile de tournesol

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié de l'eau de cuisson, ajouter l'huile de tournesol et mixer.

[Dès 12 mois](#)

[Épinards tendres et saumon](#)

Carottes 90g

pommes de terre 80g

saumon 30g

épinards 30g

une lamelle d'oignon

5g d'huile de tournesol

Niveau d'eau 3

Étape 1 : cuire ensemble les carottes, les pommes de terre, les épinards et l'oignon. Puis, mixer légèrement ou laisser en tous petits dés.

Étape 2 : cuire le saumon puis l'émietter.

Étape 3 : ajouter l'huile de tournesol

DESSERTS

Dès 4 mois

Compote d'abricots

130g d'abricots

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer

Compote d'abricots n°2

3 ou 4 beaux abricots bien mûrs

1 cuillère à soupe de sucre en poudre ou de cassonade

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer avec le sucre.

Compote ananas pêches

65g Pommes

45g ananas

20g pêche

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié du jus et mixer.

Compote coings poires

80g Coings

50g poires

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote de mirabelles

130g de mirabelles

1 cuillère à café de miel liquide

Niveau d'eau 2

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer avec le miel.

Compote orange pommes

70g de pommes

60g d'oranges
Niveau d'eau 2
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer les fruits.

[Compote pêches jaunes](#)

130g de pêches
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer

[Compote pêches jaunes n°2](#)

65g Pêches jaunes
65g pommes
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

[Compote pêches fraises](#)

55g Pêches
55g pommes
20g fraises
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

[Compote pommes ananas](#)

70g de pommes
60g d'ananas
Niveau d'eau 3
Conserver la moitié du jus et mixer.

[Compote pommes bananes](#)

100g Pommes
30g bananes
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

[Compote pommes bananes fraises](#)

100g Pommes
20g bananes
10g fraises
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

[Compote pommes cannelle](#)

1 ou 2 pommes golden selon l'âge de votre bébé
1/2 citron
1 pincée de cannelle en poudre
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

[Compote pommes coings](#)

70g Pommes
60g coings
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

[Compote pommes golden](#)

130g Pommes golden
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

[Compote pommes pêches](#)

1 pêche
1 pomme
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

[Compote pommes poires](#)

1 pomme
1 poire
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

[Compote pommes poires au miel](#)

1 pomme
1 poire fondante
1 cuil à café de miel liquide (acacia, tilleul, mille fleurs)
Niveau d'eau 2
Ne pas conserver le jus et mixer avec le miel

Compote pommes poires à la cannelle

1 petite poire

1 petite pomme

1 pincée de poudre de cannelle

Niveau d'eau 2

Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer avec la cannelle.

Compote de quetsches

130g de quetsches

Niveau d'eau 2

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Compote de reines-claude

130g de reines-claude

Niveau d'eau 2

Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

Dès 6 mois

Banane au miel

1 petite banane bien mûre

1 cuillerée à café de miel liquide

Mettre la banane épluchée dans le bol mixeur sans passer par l'étape cuisson avec le miel et mixer.

Servez frais.

Compote de fruits frais

1 pomme

1 poire

Quelques framboises

Niveau d'eau 2

Conserver la moitié du jus de cuisson. Quand ils sont cuits, ôter les framboises (les enfants n'aiment pas les pépins) et mixer.

Dessert aux fruits

1 petite pomme

1 petite banane bien mûre

1 cuillerée à café de lait

1 cuillerée à café de gelée de pomme

Niveau d'eau 2.

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le lait et la gelée de pomme.

Mousse de banane

1 banane

1 petit-suisse

Une cuillère à café de sucre en poudre (ou du sucre vanillé)

Ne pas passer par l'étape cuisson et mixer dans le bol avec le sucre.

Mettre au réfrigérateur avant de servir.

Mousse aux cerises

10 cerises

1 petit-suisse

Un peu de sucre

Ne pas passer par l'étape cuisson et mixer dans le bol avec le sucre.

Mettre au réfrigérateur avant de servir.

Mousse de poires ananas

1 petite poire épluchée et coupée en morceaux

Quelques morceaux d'ananas

1/2 cuillère à café de jus de citron

1 cuillère à café de sucre en poudre

Ne pas passer par l'étape cuisson et mixer dans le bol avec le sucre.

Mettre au réfrigérateur avant de servir.

Mousse de poires bananes

1 petite poire épluchée et coupée en morceaux

Quelques morceaux d'ananas

1/2 cuillère à café de jus de citron

1 cuillère à café de sucre en poudre

Niveau d'eau 3

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le citron et le sucre.

Petit-suisse à la gelée de fruits

1 petit-suisse

1 cuillerée à café de gelée de fruits

1 cuillerée à café de lait

Mettre le petit-suisse, la gelée et le lait dans le bol mixeur sans passer par l'étape cuisson et mixer. Servez frais.

Purée aux deux fruits

1/4 pomme

1/2 banane

2 cuillerées à café de jus d'orange

1/2 cuillerée à café de miel

Niveau d'eau 2.

Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer avec le jus d'orange et le miel. Servez frais.

Dès 12 mois

Compote de rhubarbe

120g de rhubarbe

2 cuil à soupe de sucre en poudre

La veille, coupez les tiges de rhubarbe au ras des feuilles (ne conservez pas ces dernières, elles sont toxiques), retirez la fine pellicule qui les recouvre à l'aide d'un petit couteau pointu, puis coupez-les en petits tronçons.

Niveau d'eau 3

Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer avec le sucre.

Crème de banane

1 banane

1 petit-suisse

1/2 cuillère à café de sucre en poudre

1 cuillère à café de jus de citron

Ne pas passer par l'étape cuisson et mixer directement dans le bol.

Soupe d'abricots

150g d'abricots

2 cuillères à café de miel

Mixer directement sans passer par l'étape de cuisson.

Recevez 2 eBooks gratuits

Pour recevoir deux ebooks gratuits, rien de plus simple.

1^{er} eBook : Inscrivez-vous, si ce n'est déjà fait, à mon blog Magnétisme-et-Bien-Être et recevez dès maintenant l'eBook « Apprenez à vous couper des ondes négatives ».

2nd eBook : Mettez une note et/ou un commentaire de votre choix à l'eBook que vous venez de lire en vous rendant sur la page de votre achat Amazon ou Kobo.

Puis, choisissez un eBook dans mon catalogue et écrivez-moi en précisant le pseudo utilisé pour la note et/ou le commentaire (alexis.delune@magnetisme-et-bien-etre.com). Vous recevrez votre eBook au plus vite.

Découvrez des extraits de « Éveillez vos enfants au coloriage »

Le choix du dessin

Dans l'art du coloriage, chaque étape est importante. En fait, cela va au-delà du simple acte d'appliquer des couleurs sur un motif en noir et blanc. C'est une occasion d'éveiller votre enfant à l'art, de lui faire découvrir des styles, du figuratif au réalisme, en passant par le cubisme et le pop-art. Que votre enfant trouve un dessin qui lui plaise vraiment n'est pas forcément chose aisée... En fait, s'il fait son difficile, réjouissez-vous : c'est bon signe ! Les enfants n'étant pas encore très sensibles aux arts ont tendance à aimer un peu tous les motifs. Plus vous lui montrerez de styles différents, plus vous lui laisserez du temps pour faire son choix, mieux ce sera.

La plupart du temps, les enfants sont attirés par ce qui est tout en rondeur, représentatif, simple à comprendre. Ils aiment également ce qui ressemble aux dessins animés et publicités qu'ils voient. Pourquoi pas ? À condition de ne pas s'y limiter. Vous pouvez donc démarrer sur une base simple : un style facilement assimilable associé à ses goûts personnels. Aime-t-il les super-héros ? Les avions, les fées, un pays étranger ? Voilà de bons points de départ.



Creusez ensuite ces pistes avec lui, et enrichissez-les au possible. Avec votre aide, il va pouvoir affiner ses goûts. Exemple : s'il est fan de pirates, montrez-lui des éléments marins qu'il connaît peut-être moins, comme les îles désertes, les bateaux de pêcheurs, les animaux marins... tout en parcourant également le thème de la piraterie. Autrement dit, démarrez d'un univers simple et limité pour dévier sur une thématique plus étendue. Tentez de lui faire découvrir l'univers le plus large possible. Pour cela, inutile de chercher immédiatement des images à colorier. Sur les sites tels que Google Images, faites simplement des recherches par expressions et mots-clés, en ajoutant éventuellement « dessin » ou « illustration » à vos recherches.

Une fois que votre enfant vous aura donné des pistes, recherchez sur le même site, ainsi que sur des sites spécialisés (<http://www.vrac-coloriages.net/> , <http://madebyjoel.com/free-coloring-sheets> , etc.). Pour Google Images (sans doute le meilleur système de recherches sur Internet, il faut bien l'avouer) il suffit de taper un mot plus « coloriage » ou « image à colorier » pour trouver généralement des dizaines d'images différentes. C'est là que cela devient vraiment intéressant pour développer le regard artistique de votre enfant, car le thème à colorier va alors apparaître en des styles très divers : certains aux contours très ronds, d'autres aux angles fixes, certains très réalistes, d'autres plus « dessin animé », etc. Si votre enfant aime les avions, faites-lui découvrir tout un tas de façon de représenter des avions. Des avions réalistes, des avions humanisés, des avions drôles, des avions de science-fiction... De même pour n'importe quel autre thème.

L'obstacle le plus courant que les parents ont à affronter est l'influence de la culture Disney sur l'enfant, ou bien de la culture des séries animées, des BD, des pubs, magazines etc. Le problème est que depuis le début des années 2000, la qualité n'a cessé de baisser. Entre les graphismes des « Mystérieuses cités d'or » (années 90) et ceux de « Bob l'éponge » (années 2000), le verdict est sans appel. Votre mission si vous l'acceptez, sera d'éloigner le plus possible votre enfant de la culture Disney, Titeuf et graphismes modernes. Dès que vous lui aurez fait découvrir d'autres univers, vous serez étonné de sa curiosité et de l'extension de ses goûts. Oui, pour peu qu'on daigne les orienter, les enfants aiment l'art. Ils peuvent aimer la musique classique, le théâtre, les peintures de Dali et de Picasso, toutes comme celles de Monet et de Léonard De Vinci. Et ce même s'ils sont fans de jeux vidéo et de Snapchat.

Pour choisir des motifs, voici le type de déroulement que je vous conseille :

– Interrogez-le sur ses goûts, ce qu'il aime. Cherchez avec lui de premiers motifs correspondant exactement à ce qu'il vous dit. Quels que soient ses choix, valorisez-les. S'il est fan de Bob l'éponge et que vous détestez ce dessin animé, inutile de lui faire part de votre désapprobation. Procédez plus subtilement. Après quelques visuels 100 % Bob l'éponge, amenez-le à admirer des paysages marins.



– Recherchez des images (et pourquoi pas des vidéos Youtube ou autre) pour le simple plaisir des yeux, sans rechercher d'images spécial coloriages. Voyez ce qui lui plaît particulièrement.

– Recherchez ensuite des images spécial coloriages, en différents styles (réalisme, etc.). Imprimez quelques images, et n’hésitez pas à chercher quelques livres de coloriages à commander.

– Un peu plus tard, faites d’autres recherches à partir de styles plutôt que de motifs. Cubisme, contemporain, surréalisme... Montrez-lui différents styles et voyez ce qui lui plaît. L’art contemporain est généralement une bonne approche, car il y a beaucoup de rondeurs, de formes très colorées, de graphismes faciles à assimiler, et qui transposés en coloriages donnent des motifs pas trop complexes. Il est à noter qu’il existe des livres de coloriages spécial Picasso, Matisse, arts tribaux, Monet, etc. qui reprennent des éléments de toiles célèbres en les simplifiant.

Il se peut que votre enfant soit fan de choses que vous détestez, par exemple qu’il aime les images de guerre. N’en prenez pas ombrage. Vous le remarquerez peu à peu, il existe bien souvent une sorte d’opposition entre les goûts personnels et la personnalité. Par exemple, les ados fans de films violents n’ont presque jamais de tendances violentes. Un enfant aime les images de guerre est généralement attiré par le spectaculaire, l’action. S’il aime les images très proches de la réalité, comme les tanks ou les mitraillettes, vous pouvez l’amener à des images guerrières plus romanesques et fantastiques, comme les combats de chevaliers, de dragons ou de vaisseaux spatiaux. Cela fera davantage travailler son imaginaire. Quoi qu’il en soit, s’il tient à colorier un fusil ou un tank, même si vous avez la guerre en horreur je vous conseille de le laisser faire. Vous pourrez l’amener par la suite, peu à peu, à des motifs plus pacifiques.

Types de dessins

Une fois que votre enfant vous a confié ses goûts, il est temps de lui faire partager vos propres préférences. Tentez d’être précis, sans vous contenter du classique « celui-là je l’aime bien », ou autre. Montrez un détail, une singularité de tel ou tel dessin. Un paysage vous rappelant des souvenirs de vacances familiales, un personnage portant un costume original... Ce faisant, poussez-le de son côté à préciser ses choix. Au début, cela risque de ne pas donner grand-chose. Persévérez, et il parviendra peu à peu à savoir non seulement ce qu’il apprécie, mais aussi et surtout pourquoi il l’apprécie. N’oubliez pas que vous avez de l’influence sur votre enfant, et que cette influence peut fausser ses impressions. Si vous vous limitez à dire « celui-là j’adore, il est super beau », il risque d’être faussement d’accord avec vous simplement pour vous faire plaisir, consciemment ou non.



Quels genres de dessins à colorier explorer ? Voici quelques pistes à lui faire découvrir :

Les oeuvres de maîtres

Si, comme dit plus tôt, c'est parfaitement possible. Généralement, il s'agit bien sûr de représentations simplifiées de toiles mythiques. De l'art classique à l'art contemporain, il existe aujourd'hui de nombreux livres de coloriages pour enfants explorant des œuvres ayant marqué l'histoire. Voici une très bonne approche de la peinture. Tout en faisant colorier de grandes œuvres à votre enfant, vous pourrez l'aiguiller sur le style (la perspective, le réalisme ou au contraire la difformité du trait, etc.). Éveillez-le sur de petites choses toutes simples, inutile d'être un grand spécialiste de l'art. Dites-lui que tel visage est réaliste (proportionnalité), que tel corps est difforme, que ces personnages sont plus petits que les autres grâce à la perspective...

Par rapport aux œuvres originales, l'activité coloriage peut être utilisée de deux manières :

. Attendez qu'il prenne plaisir à colorier de belles œuvres, qu'il s'éveille à plusieurs styles... sans lui montrer les œuvres originales, même par ordinateur. Cela pourrait limiter son imagination car il tenterait alors de reproduire les mêmes couleurs. Puis, emmenez-le au musée afin de lui faire découvrir de vrais Van Gogh, Matisse ou Picasso. Si vous parvenez à trouver des œuvres originales dont il a colorié des reproductions, c'est le must ! Il sera bien plus attentif à la visite. Il est alors très intéressant qu'il voit la différence entre les œuvres originales et ses coloriages (emmenez les coloriages avec vous au musée !).

. Emmenez-le au musée, faites en sorte de l'intéresser à quelques grandes maîtres de la peinture. Puis, au retour, proposez-lui de faire des coloriages de certaines œuvres.

Ma manière préférée ? La première, sans hésitation. Ce n'est pas pour cela que je déconseillerais la seconde, tout est à voir au cas par cas.

Quoi qu'il en soit, si votre enfant en vient à se passionner pour un style de peinture ou un peintre particulier, cherchez sur le net un cahier/livre de coloriage contenant uniquement des œuvres de l'artiste en question, ou à défaut dans le même style de peinture. Vous en trouverez pour la

plupart des grands peintres. Au-delà du coloriage, n'hésitez pas à acheter un livre de photos des œuvres, à emprunter des livres d'art à la bibliothèque, à mettre une des œuvres en fond d'écran... Bref, profitez-en pour l'éveiller le plus possible aux arts.

Ici on peut colorier Picasso, Van Gogh, Monet ou Cézanne : <http://www.funnycoloring.com/art-coloring-pages.html>

Ici vous avez rendez-vous avec Matisse, Keith Haring, Picasso ou encore Gustave Klimt : <http://lilou027.free.fr/coloriages.htm>

De Vinci, Goya, Gauguin, Renoir et d'autres : <http://www.livingston.org/Page/384>

Pour en savoir beaucoup plus et lire la suite, téléchargez dès à présent l'eBook complet.

[Éveillez vos enfants au coloriage sur Amazon](#)

Éveillez vos enfants au coloriage sur [Google Play](#) / [Google Books](#)

[Éveillez vos enfants au coloriage sur Kobobooks](#)



Découvrez d'autres ouvrages de développement personnel dans la boutique d'Alexis Delune

[Boutique Alexis Delune sur Amazon](#)

[Boutique Alexis Delune sur Google Play](#)

[Boutique Alexis Delune sur Kobobooks](#)

