

Mon Premier Petit Pot Douceur

Une cuisine claire, savoureuse et réaliste pour prendre soin de vos proches au quotidien.

Dès 6-7 mois

Pour 2 petits pots de ~180g

L'éveil au goût des tout-petits est une étape fondamentale. Pour construire leur capital santé et leur immunité, il est essentiel de leur proposer des associations douces, digestes et riches en nutriments essentiels. Cette recette exclusive associe un légume-racine réconfortant, un légume vert tendre, des protéines légères et de bons lipides crus, indispensables au développement de leur système nerveux.

1. Les Composants & Ingrédients

COMPOSANT	INGRÉDIENTS DU MARCHÉ	RÔLE & CONSEILS DU CHEF
Le Sucré Naturel 🍌	150g de patate douce (pesée pelée)	Apporte une texture naturellement onctueuse, de la rondeur et une douceur qui rassure le nourrisson. Excellente source de bêta-carotène.
L'Arc-en-ciel Vert 🌿	80g d'épinards frais (ou de courgettes pelées)	Initie en douceur le palais à la subtile amertume et à la fraîcheur des légumes verts. Apport en fer et en fibres douces.
La Structure 🍗	20g de blanc de poulet (fermier ou bio)	Base protéique indispensable pour le soutien de la croissance et la réparation des tissus cellulaires. Quantité strictement adaptée aux besoins de l'enfant.
Le Cerveau & Énergie 🥑	1 c. à c. d'huile de colza (première pression à froid)	Indispensable : Apporte les acides gras essentiels (Oméga-3) nécessaires au développement cérébral. À intégrer crue, hors du feu.
Le Liant 💧	Un peu d'eau de cuisson (ou de lait habituel)	Élément d'ajustement. Permet de détendre la préparation pour obtenir une texture parfaitement lisse et soyeuse.

2. La Méthode Minute

La Découpe

Lavez soigneusement tous vos ingrédients. Pelez la patate douce et taillez-la en petits cubes réguliers. Coupez le blanc de poulet en petits dés. Équeutez et rincez abondamment les épinards.

La Cuisson Vapeur (Idéale)

Déposez les cubes de patate douce et les dés de poulet dans le panier de votre cuiseur-vapeur. Laissez cuire pendant **12 à 15 minutes**. Ajoutez les feuilles d'épinards seulement pour les **3 dernières minutes** de cuisson afin de préserver leur belle couleur et leurs vitamines.

Le Mixage Lisse

Transférez les légumes et le poulet chaud directement dans le bol de votre mixeur. Ajoutez la cuillère à café d'huile de colza crue.

L'Ajustement

Mixez longuement à pleine puissance. Intégrez progressivement un peu d'eau de cuisson (ou du lait pour bébé) jusqu'à obtenir un lissé parfait, brillant et sans aucun morceau pour éviter les fausses routes.

Le Service

Laissez tiédir avant de servir à bébé. Vous pouvez stocker le deuxième pot 24 heures au réfrigérateur ou le congeler immédiatement dans un contenant stérile.

Les Conseils du Chef pour le Quotidien

L'Astuce Anti-Chichis : N'ajoutez jamais de sel ou de sucre dans les préparations pour bébés. Leurs reins sont encore immatures et leur palais est une page blanche. Laissez-les découvrir et aimer la vraie saveur brute des denrées naturelles.

L'Évolution des Saveurs : Une fois ce petit pot parfaitement adopté, appliquez la même structure en remplaçant la patate douce par de la courge (*butternut, potimarron*) et le poulet par un morceau de filet de cabillaud ou un quart d'œuf dur.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral

Raphael's Healthy Kitchen — Fiche Recette Bébé