

Purée douce

Potiron, pomme et patate douce

Pour 2-3 portions

15 min

Ingrédients

- 50 g de chair de potiron
- 1 petite pomme (type Golden ou Canada, douce et fondante)
- 100g de patate douce
- 1 noisette de beurre doux ou 1 c. à café d'huile végétale
- Un peu d'eau de cuisson (ou de lait maternel/lait infantile selon l'âge)

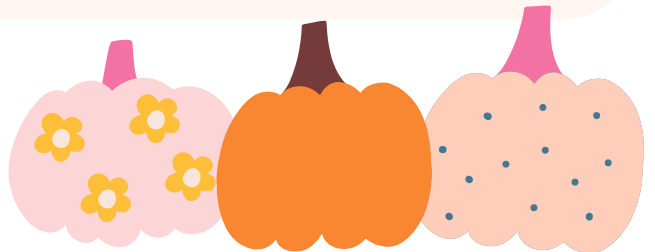


Étapes

- Éplucher et couper le potiron, la pomme et la patate douce en petits cubes.
- Cuire à la vapeur (ou dans une petite casserole avec un fond d'eau) pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que tout soit bien fondant.
- Mixer finement les légumes et la pomme ensemble, en ajoutant un peu d'eau de cuisson pour ajuster la texture selon l'âge du bébé (très lisse au début, plus épaisse ensuite).
- Incorporer la matière grasse (beurre ou huile) juste avant de servir, pour favoriser l'assimilation des vitamines.
- Laisser tiédir avant de proposer à bébé

Variante Pour les plus grands (à partir de 12 mois)

- Ajouter une pincée de cannelle ou de muscade pour relever la saveur,
- Ou même mixer avec un peu de riz cuit ou de semoule pour une texture plus consistante.





La citrouille sensorielle

Objectif : découverte tactile et motricité fine

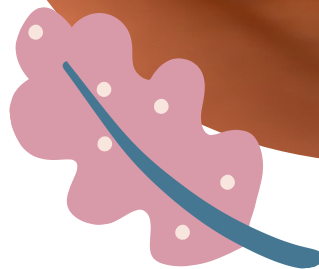
(dès 12 mois)

Matériel

- Une petite citrouille évidée
- Une cuillère, une louche, des bols
- (Facultatif) des graines de courge lavées, des lentilles, du riz coloré orange

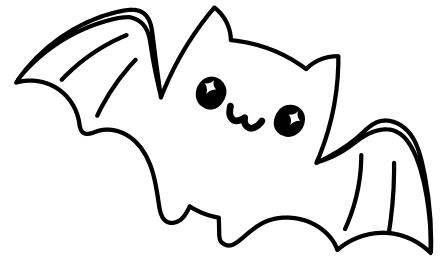
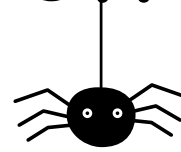
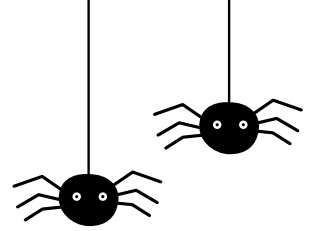
Déroulement

- L'adulte ouvre la citrouille et laisse l'enfant toucher, gratter, vider, transvaser les graines et la chair.
- On parle des sensations : « C'est gluant », « C'est froid », « Ça sent bon ! »
- Stimule le vocabulaire et la curiosité sensorielle.



COLORIAGE

Halloween



Un fantôme tout blanc ?
Vite, donne-lui des
couleurs !



COLORIAGE

Halloween

