

# Recettes gourmandes

Pour les bébés allergiques  
aux protéines de lait de vache

De multiples  
recettes élaborées par  
**Véronique Olivier**,  
écrivain culinaire et  
des recettes testées et  
approuvées par  
**Jean-Marie Guillaud**,  
ancien chef étoilé

de nombreuses  
recettes élaborées  
par des  
diététiciennes\*

**Allergobox.com**



Distingué par l'AFPA  
Association Française pour l'Allergie des Français

**NUTRICIA** | ALLERGIE

# Edite



Votre vie peut être perturbée par une suspicion d'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) chez votre enfant et par la confirmation du diagnostic faite par votre médecin.

Une prise en charge de cette APLV est nécessaire pour que votre bébé continue sa croissance et s'épanouisse au quotidien.

A travers ce livret, NUTRICIA NUTRITION CLINIQUE, spécialiste de la nutrition clinique et pédiatrique vous accompagne pas à pas pour vous rassurer et répondre à toutes les questions que vous vous posez en lien avec l'alimentation et la diversification de votre enfant.

Vous y trouverez des informations générales sur l'allergie, sur les aliments et ingrédients à éviter lors de la diversification, des conseils, des recettes sans protéines de lait de vache élaborées par des diététiciennes\* et par un écrivain culinaire\* ; ainsi que des astuces pratiques pour le quotidien.

Nous espérons vous apporter toute l'information que vous recherchez et qui vous permettra de garantir une alimentation adaptée au développement de votre bébé.

*Ce guide et ses recettes vous a été offert pour vous aider à utiliser votre produit de la gamme NUTRICIA Allergie\*\*, prescrit par votre médecin.*



\* Diététiciennes : Laetitia PESCOLT (CHU Robert Debré), Sandrine CATTO (CHU Robert Debré), Patricia SERGEANT (CHU de Nancy), Myriam VANBRABANT (Hôpital Necker), Line JOUANNIC (Hôpital Jeanne de Flandre), Manolita LOPEZ (Hospices Civils de Lyon).  
Photographe & écrivain culinaire : Véronique OLIVIER.

\*\* Pepticate® SYNEO® 1, Pepticate® SYNEO® 2, Neocate®, Neocate® Spoon et Neocate® Junior sont des denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales). - À utiliser sous contrôle médical.

# Sommaire

## L'allergie aux protéines de lait de vache

Qu'est ce que l'allergie aux protéines de lait de vache ? .....	8
Quels sont les traitements qui existent ? .....	8
Quand peut-on réintroduire le lait de vache ? .....	9

## La diversification alimentaire .....

10

## Les recettes NUTRICIA .....

14

### À partir de 4 mois .....

16

Délices salés .....

18

Délices sucrés .....

21

### À partir de 6 mois .....

22

Délices salés .....

24

Délices sucrés .....

34

### À partir de 12 mois .....

42

Mon 1<sup>er</sup> anniversaire .....

44

Nos recettes de base .....

50

Délices salés .....

55

Délices sucrés .....

73

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre application **Allergie-Lait App'**, nos sites internet **[allergie-lait.fr](http://allergie-lait.fr)** et **[nutricia.fr](http://nutricia.fr)** ou en dernière page.

# Sommaire des recettes



## À partir de 4 mois

### Nos délices salés

Potage pomme de terre et poireau .....	18
Soupe de pomme de terre et carotte .....	19
Trio de légumes .....	20

### Nos délices sucrés

Compote poire-pomme .....	21
---------------------------	----





## À partir de 6 mois

### Nos délices salés

Velouté pomme de terre-artichaut .....	24
Pâtes à la sauce bolognaise .....	25
Mignon de haricots verts .....	26
Potage verdurette .....	27
Parmentier de poisson et légumes .....	28
Purée jambon-brocoli .....	29
Velouté de légumes au poulet .....	30
Palette de panais .....	31
Petite terrine saumon pommes de terre et épinards .....	32
Crème de maïs au poulet .....	33

### Nos délices sucrés

Douceur du verger au romarin .....	34
Pain perdu verveine à la myrtille .....	35
Compotée de figues aux épices douces .....	36
Smoothie pêche, écume mélisse .....	37
Crème de clémentine .....	38
Flan au chocolat .....	39
Riz au lait caramélisé .....	40
Velouté poire-grenadine .....	41

# À partir de 12 mois



## Mon premier anniversaire

Mon petit lapin façon carrotcake .....	44
Ma croquignollette façon muffin .....	46
Mon p'tit loup de mer façon congolais .....	48

## Nos recettes de base

Pâte brisée .....	50
Sauce béchamel .....	51
Crème pâtissière .....	52
Pâte à choux .....	53
Pâte sablée .....	54

## Nos délices salés

Soupe de lentilles et poivron rouge .....	55
Gratin de pâtes, lardons et tomates .....	56
Gaspacho du soleil .....	57
Lasagnes à la ratatouille .....	58
Suprême de poulet .....	60
Compotée de poireau, pomme de terre et dés de poulet .....	61
Mon premier parmentier .....	62
Chiffonnade d'endive braisée au saumon .....	63
Pizza .....	64
Croquettes de potiron .....	66
Velouté vert .....	67
Quiche .....	68
Röstis pomme de terre .....	69
Guacamole pomme fruit .....	70
Petites crêpes de légumes .....	71
Crêpes sucettes au thon .....	72

## Nos délices sucrés

Fantômes croquants .....	73
Smoothie ananas et soleil de mangue .....	74
Smoothie coco-fraise .....	75
Tarte à la fraise .....	76
Muffins framboise .....	77
Clafoutis glacé .....	78
Mousse chocolat .....	79
Crème brûlée .....	80
Gélifiés chocolat ou vanille .....	81
Éclairs chocolat .....	82
Crêpes gourmandes .....	84
Makiri .....	85
Crêpes ecargot .....	86

## À partir de 36 mois

Brassé des tropiques .....	88
Panacotta à la mûre .....	89

# L'Allergie aux Protéines de Lait de Vache (APLV)

## ► Qu'est-ce que l'allergie aux protéines de lait de vache ?

L'allergie aux protéines de lait de vache est une réaction du système immunitaire vis-à-vis des protéines contenues dans le lait de vache.

Si un enfant présentant cette allergie consomme des aliments qui contiennent des protéines de lait de vache, son corps les identifie comme étant des substances nocives et fabrique des anticorps et/ou des cellules inflammatoires pour les combattre. Cette réaction peut induire chez votre enfant des symptômes gastro-intestinaux, cutanés et respiratoires.

## ► Quels sont les traitements qui existent ?

Les enfants allergiques aux protéines de lait de vache doivent suivre un régime d'éviction en éliminant les protéines de lait de vache de leur alimentation. En l'absence d'allaitement maternel, quand l'enfant consomme une préparation infantile, il convient pour les nourrissons et enfants en bas âge d'assurer leurs apports nutritionnels, leur développement et leur croissance en ayant recours à une formule de substitution. Pour cela, il existe des hydrolysats poussés de protéines (HPP) prescrits en premier (dits de 1<sup>ère</sup> intention) qui sont à base de protéines « coupées » en petits morceaux ou des formules d'acides aminés (FAA) prescrites si les symptômes persistent (dites de 2<sup>ème</sup> intention), qui désignent des préparations sans aucune trace de protéines de lait de vache.



## Quand peut-on réintroduire le lait de vache ?

Pour pouvoir réintroduire le lait de vache, votre médecin évaluera si votre enfant est capable de tolérer les protéines de lait de vache. Il pratiquera donc des analyses de sang et/ou un test de provocation orale. En général ces tests sont pratiqués entre 4 et 9 mois après le début de l'éviction .

## Le saviez-vous ?

- **25 enfants** sur 1 000 développent une allergie aux protéines de lait de vache, dans 90 % des cas avant l'âge de 3 mois\*.
- **56 %** de ces enfants ne sont plus allergiques aux protéines de lait de vache après l'âge d'1 an et **87 %** après 3 ans\*.

\* Høst A, *et al.* Clinical course of cow's milk protein allergy/intolerance and atopic diseases in childhood. *Pediatr Allergy Immunol* 2002 ; 13 : 23-28.

# La diversification alimentaire

La diversification alimentaire, est le fait d'introduire des aliments autres que le lait.



L'âge de la mise en place de la **diversification alimentaire entre 4 et 6 mois** révolus est le même pour tous les nourrissons qu'ils aient ou non un terrain allergique familial et/ou une allergie aux protéines de lait de vache avérée.

Vous pouvez discuter du moment idéal pour votre enfant avec votre médecin.

## ► Pourquoi la diversification alimentaire est importante ?

La diversification alimentaire permet d'apporter de nouvelles sources d'énergie et de nutriments car la consommation exclusive de lait maternel ou de formule de substitution n'est plus suffisante pour assurer les besoins nutritionnels de l'enfant. Elle permet aussi de découvrir des saveurs et des textures différentes.



## ► Au cours des prochains mois, vous pouvez :

- Proposer des aliments solides aux repas
- Proposer des aliments à manger avec les doigts en même temps que les repas.

Cela encouragera votre bébé à s'alimenter lui-même et en même temps, développera sa capacité à tenir de petits objets (motricité fine).

À chacun son rythme !  
Adaptez ces conseils en fonction  
de la capacité de votre enfant  
à déglutir et selon ses envies.



## Le saviez-vous ?

Si votre bébé refuse un aliment, ne le forcez pas, proposez-lui quelque chose qu'il aime et attendez quelques jours avant de proposer de nouveau l'aliment refusé.

Il faut parfois présenter un nouvel aliment plus de 10 fois avant qu'un enfant l'accepte.

# À partir de 6 mois

## Boire à la tasse

À ce stade, encouragez votre bébé à commencer à boire avec une tasse à couvercle. Soyez patients, apprendre à boire à petites gorgées est une étape importante de son apprentissage.

## Stimulez ses papilles gustatives

Proposez à votre bébé une grande variété d'aliments.

## Les acides gras de la famille des oméga 3 tels que l'acide docosahexaénoïque (DHA)

### Astuce

Vous pouvez ajouter 1 c. à café d'huile de colza aux légumes du midi après cuisson.

Ils jouent un rôle important dans le développement du cerveau et de la vision. Il est essentiel que le régime de diversification de votre bébé contienne de bonnes sources alimentaires d'oméga 3.

Vous pouvez proposer 2 fois par semaine du poisson en filet sans arêtes : sole, saumon, cabillaud, daurade... (si votre enfant n'est pas allergique au poisson bien sûr).

## Haut-le-cœur (réflexe nauséux)

- Le haut-le-cœur fait normalement partie de la diversification et se produit quand votre bébé apprend à déplacer les morceaux d'aliments dans la bouche. C'est une caractéristique normale du fait d'apprendre à manger et à déglutir.
- C'est le signe que votre bébé est capable de protéger ses voies respiratoires et qu'il peut déplacer les aliments de l'arrière de la bouche. Ce réflexe s'atténuera progressivement avec le temps, pourvu que votre bébé soit stimulé par de nouvelles textures.
- Le haut-le-cœur n'est pas un étouffement, mais il peut faire peur aux parents quand il se produit, et vous risquez d'être tenté d'éviter de proposer des textures plus grumeleuses.
- Il s'agit seulement d'un réflexe qui ne commencera à s'atténuer que si votre bébé est stimulé de façon répétitive par des textures avec des grumeaux.

# La diversification alimentaire



## À partir de 9 mois

### ► Au cours des prochains mois, vous pouvez :

- Varier la texture en passant de haché/écrasé à coupé en morceaux
- Présenter les aliments par portions bien distinctes dans l'assiette si vous ne le faisiez pas déjà
- Proposer 3 repas par jour avec 1 à 2 collations entre les repas sur la base d'une grande variété de familles d'aliments.

### Le saviez-vous ?

- L'inclusion d'aliments plus épais avec des petits grumeaux est importante pour développer la capacité de votre bébé à parler.
- Il est important d'encourager les repas avec tous les membres de la famille.

## À partir de 12 mois

### ► Fer, calcium et vitamine D

- Les besoins de votre bébé en nutriments augmentent avec l'âge.
- Calcium et vitamine D sont essentiels pour le développement des os.

Évaluez avec votre médecin les apports alimentaires de votre enfant. Une supplémentation en fer ou en calcium peut être envisagée si votre enfant ne consomme pas suffisamment de formule de substitution.

# Les recettes Nutricia au biberon, mais pas seulement !

Les produits des gammes Pepticate® SYNEO® et Neocate® se consomment nature ou peuvent être intégrés à des recettes variées, salées ou sucrées (veloutés, biscuits, glaces...).



Pepticate® SYNEO® 1, Pepticate® SYNEO® 2, Neocate®, Neocate® Spoon et Neocate® Junior sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales - Sous contrôle médical.



Ce recueil de recettes a été écrit conjointement avec des diététiciennes\*, pour que vous puissiez accompagner votre enfant dans son régime d'éviction des protéines du lait de vache en toute confiance et le plus sereinement possible au quotidien.

La consommation des hydrolysats poussés de protéines et des formules d'acides aminés peut être difficile surtout lors de la mise en place de la diversification alimentaire, qui engendre un élargissement de leur répertoire gustatif. Vous trouverez dans ce recueil riche et varié de nombreuses recettes, qui aideront votre enfant à consommer son hydrolysat poussé de protéines ou sa formule d'acides aminés, tout en découvrant de nouvelles saveurs. Ce recueil pourra vous accompagner dans le temps car les ingrédients, textures et recettes évoluent pour s'adapter à l'âge de votre enfant.

Chez NUTRICIA, nous sommes très soucieux des notions de plaisir et de bien-être qui accompagnent l'alimentation ; et nous espérons que votre enfant prendra autant de plaisir à déguster ces recettes que celui que nous avons à vous offrir ce livre.

L'équipe NUTRICIA Allergie

\* Diététiciennes : Laetitia PESCOT (CHU Robert Debré), Sandrine CATTO (CHU Robert Debré), Patricia SERGEANT (CHU de Nancy), Myriam VANBRABANT (Hôpital Necker), Line JOUANNIC (Hôpital Jeanne de Flandre), Manolita LOPEZ (Hospices Civils de Lyon). Écrivain culinaire : Véronique OLIVIER.



À partir  
de 4 mois



 NUTRICIA



## Potage pomme de terre et poireau



portion

### INGRÉDIENTS

- 50 g de pomme de terre pelée et coupée
- 50 g de poireau finement découpé
- 2 c. à café d'huile de colza
- Un peu d'eau
- Préparation **Pepticate® Syneo 1** ou **Neocate®** : 1 mesurette rase ajoutée à 30 ml d'eau froide

### PRÉPARATION

1. Placez la pomme de terre et le poireau dans une petite casserole contenant de l'eau en ébullition.
2. Laissez compoter, égouttez et laissez refroidir.
3. Remuez les légumes jusqu'à obtenir une texture lisse en utilisant un fouet électrique ou manuel.
4. Incorporez la préparation de **Pepticate® Syneo 1** ou **Neocate®** au mélange puis servir.



## Soupe de pomme de terre et carotte



portion

### INGRÉDIENTS

- 50 g de carotte épluchée et coupée en dés
- 50 g de pomme de terre
- 2 c. à café d'huile de colza
- 30 ml d'eau environ

### PRÉPARATION

1. Placez la pomme de terre et la carotte dans une petite casserole contenant de l'eau en ébullition.
2. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient mous, égouttez puis laissez refroidir.
3. Remuez les légumes jusqu'à obtenir une texture lisse en utilisant un fouet électrique ou manuel.

### Variantes

• Courgette - Brocolis - Tomate



## Trio de légumes



portion

### INGRÉDIENTS

- 30 g de pomme de terre épluchée et hachée
- 30 g de carotte épluchée et hachée
- 30 g de panais épluché et haché
- Un peu d'eau
- 1 c. à soupe d'huile de colza

### PRÉPARATION

1. Placez les morceaux de pomme de terre, de carottes et de panais dans une petite casserole contenant de l'eau en ébullition.
2. Laissez mijoter les légumes jusqu'à ce que les légumes soient mous, égouttez puis laissez refroidir.
3. Ecrasez les légumes jusqu'à ce qu'ils forment une texture uniforme en utilisant un fouet électrique ou manuel.
4. Servez la portion de purée désirée à l'aide d'une petite cuillère.

### Variantes

- Carottes et pommes de terre - Pois cassé et pomme de terre
- Panais et courge musquée



## Compote poire-pomme



portions

### INGRÉDIENTS

- 150 g de pomme pelée, épépinée et coupée
- 120 g de poire pelée et coupée en tranches
- 2 c. à café de sucre
- 30 ml d'eau environ

### PRÉPARATION

1. Placez la pomme et la poire dans une petite casserole contenant un peu d'eau.
2. Laissez compoter, égouttez et laissez refroidir.
3. Remuez/ Mélangez les fruits jusqu'à obtenir une texture lisse en utilisant un fouet électrique ou manuel.
4. Versez la portion de purée désirée.

### Variantes

• Pomme - Pêche - Banane - Abricot



À partir  
de 6 mois



Légendes  
des allergènes présents  
dans les recettes



AVEC

contient  
des œufs



AVEC

contient  
du gluten



AVEC

contient  
du poisson

NUTRICIA



## Velouté pomme de terre-artichaut

Recette et photo de V. Olivier



portion

### INGRÉDIENTS

- 210 ml d'eau
- 100 g de pomme de terre
- 1 artichaut camus (ou deux cœurs d'artichauts surgelés > 100 g)
- 30 ml de jus d'orange
- 3 câpres
- 5 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**
- 2 c. à café d'huile

### PRÉPARATION

1. Rincez l'artichaut et coupez sa tige. Épluchez ensuite la pomme de terre et coupez-la en rondelles. Faites cuire les légumes dans un litre d'eau bouillante pendant 30 minutes. Lorsque les légumes sont cuits, ôtez les feuilles de l'artichaut ainsi que le foin qui protège le cœur.
2. Dans le bol d'un blender, versez le jus d'orange, les 210 ml d'eau et ajoutez les rondelles de pomme de terre cuites.
3. Coupez ensuite le cœur d'artichaut en morceaux et ajoutez-le à la préparation avec les câpres. Mixez jusqu'à obtenir un beau velouté, puis salez.
4. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** au velouté tiédi.
5. Ajoutez ensuite les cuillerées d'huile et mélangez bien le tout : c'est prêt !

*Veillez à la température du velouté avant de le servir à votre bébé.*



## Pâtes à la sauce bolognaise

Recette et photo de V. Olivier



portion



### INGRÉDIENTS

- 50 g de pâtes alimentaires crues\*
- 50 g de tomates finement découpées
- 25 g de courgette finement coupée
- 25 g de poivron finement haché
- 25 g de viande de porc hachée
- 25 g d'oignon finement haché
- 1 pincée d'origan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Chauffez l'huile dans une petite casserole.
2. Faites frire le hachis et l'oignon jusqu'à obtenir une légère coloration.
3. Ajoutez poivron et courgette et mélangez le tout.
4. Laissez frire 2 minutes supplémentaires.
5. Incorporez la tomate et l'origan puis remuez.
6. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
7. Écrasez la préparation finale si nécessaire.
8. Ajoutez de l'eau froide si besoin pour améliorer la consistance.
9. Servir avec les pâtes de votre choix.

\* Cette recette peut convenir à des enfants allergiques aux œufs en choisissant des pâtes alimentaires sans œufs.



## Mignon de haricots verts

Recette et photo de V. Olivier



portion

### INGRÉDIENTS

- 50 g de pomme de terre
- 150 g de haricots verts
- 250 ml d'eau
- 1 petite pincée de sel
- 1 c. à café d'huile
- 10 g de filet mignon de porc
- 7 mesures rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**

### PRÉPARATION

1. Épluchez la pomme de terre et équeutez les haricots. Portez 250 ml d'eau à ébullition puis salez-la. Taillez la pomme de terre en petits dés. Plongez la avec les haricots verts dans l'eau et laissez cuire doucement 25 minutes.
2. Passez ensuite la purée au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un beau velouté.
3. Dans une poêle bien chaude, versez une cuillerée d'huile. Rôtissez la tranche de filet mignon en appuyant avec le dos d'une cuillère sur la viande.
4. Passez ensuite la viande cuite au robot jusqu'à obtenir un fin mouliné de viande hachée.
5. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** à la purée d'haricots verts. Remuez bien le tout puis ajoutez la viande hachée et la cuillerée d'huile.



## Potage verdurette

Recette et photo de V. Olivier



### INGRÉDIENTS

- 1 courgette verte
- 1 feuille de bette (sans la côte) ou 5 feuilles d'épinard
- 210 ml d'eau
- 1 petite pincée de sel
- 1 c. à café d'huile
- 7 mesurètes rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**

### PRÉPARATION

1. Rincez la courgette et la feuille de bette. Coupez la courgette en deux et ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère. Coupez la ensuite en dés et hachez grossièrement la feuille de bette.
2. Portez l'eau à ébullition, salez et ajoutez l'huile. Versez-y ensuite les légumes en pluie et laissez cuire doucement 20 minutes.
3. Passez la soupe au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un beau velouté.
4. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** dans le potage tiédi. Remuez le tout, c'est prêt !



## Parmentier de poisson et légumes



portion



### INGRÉDIENTS

- 25 g de purée de carotte
- 50 g de purée de pomme de terre (bintje de préférence)
- 25 g de petits pois
- 25 g de filet de poisson blanc, cuit à la vapeur et émietté en petits morceaux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'eau froide
- Préparation **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** : 4 mesurètes rases ajoutées à 60 ml d'eau froide

### PRÉPARATION

1. Placez les purées de carottes, de patates douces et de petits pois dans un grand bol.
2. Ajoutez l'eau, l'huile d'olive et le poisson.
3. Mélangez en écrasant l'ensemble.
4. Incorporez la préparation de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** au mélange puis servir.



## Purée jambon-brocoli

Recette et photo de V. Olivier



portion

### INGRÉDIENTS

- 180 ml d'eau
- 130 g de brocoli
- 30 g de pomme de terre
- 10 g de jambon cuit (20 g si le bébé à plus de 8 mois)
- 4 mesurètes rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**
- 2 c. à café d'huile de colza

### PRÉPARATION

1. Epluchez et lavez la pomme de terre et détachez le brocoli en bouquets. Pendant ce temps, portez l'eau à ébullition. Taillez ensuite la pomme de terre en petits dés. Plongez les légumes dans l'eau bouillante et laissez cuire doucement pendant 20 minutes. Lorsque les légumes sont cuits, égouttez-les et conservez le jus de cuisson.
2. Coupez le jambon en morceaux et passez-le au robot mixeur avec les légumes cuits pour obtenir une purée bien lisse. Ajoutez un peu de jus de cuisson si nécessaire. Salez, puis incorporez les cuillerées d'huile. Mixez à nouveau légèrement.
3. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** dans la purée.



## Velouté de légumes au poulet

(écraser et hacher si nécessaire)



portion

### INGRÉDIENTS

- 25 g de pomme de terre pelée et coupée
- 25 g de panais cuit épluché et coupé
- 25 g de carotte épluchée et coupée
- 25 g de navet épluché et coupé
- 25 g d'oignon rouge finement haché
- 25 g de blanc de poulet assaisonné et coupé en dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Un peu d'eau

### PRÉPARATION

1. Placez les morceaux de pomme de terre, de panais, de carotte et de navet dans une petite casserole contenant de l'eau en ébullition.
2. Laissez compoter les légumes et égouttez-les.
3. Versez dans une autre casserole un filet d'huile et faites revenir les oignons.
4. Ajoutez-y les dés de poulet et remuez-les jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Puis retirez-les et mixez-les.
5. Placez tous les ingrédients dans un grand bol.
6. Ecrasez l'ensemble et remuez jusqu'à obtenir la consistance désirée. Ajoutez de l'eau si nécessaire.



## Palette de panais

Recette et photo de V. Olivier



portion

### INGRÉDIENTS

- 250 ml d'eau
- 10 g de viande de palette fumée (pas trop salée)
- 3 graines de coriandre concassées
- 300 g de panais (ou un autre légume-racine : rutabaga, salsifis)
- 1 petite pincée de sel
- 7 mesurètes rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**
- 1 c. à café d'huile de colza

### PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, portez l'eau à ébullition. Lorsque l'eau bout, mettez-y le morceau de palette et les graines de coriandre concassées.
2. Pendant ce temps, épluchez et lavez les panais, puis ôtez les extrémités. Coupez-les ensuite en petits dés, puis les mettre dans la cuisson de la viande. Laissez cuire encore doucement 20 minutes.
3. Égouttez viande et légume, passez le tout au robot-coupe afin d'obtenir une purée lisse.
4. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** dans le mélange.
5. Ajoutez en mélangeant l'huile. A l'aide de moules inox, dressez des palets.



## Petite terrine saumon pommes de terre et épinards



### INGRÉDIENTS

- 50 g de pomme de terre cuite et écrasée
- 10 g d'épinards lavés et équeutés
- 25 g de filet de saumon coupé en petits cubes (penser à retirer les arrêtes)
- 15 g d'oignon pelé et finement haché
- 1 filet de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 2 c. à soupe d'eau
- Préparation **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** : 4 mesurètes rases ajoutées à 60 ml d'eau froide pour obtenir une consistance lisse

### PRÉPARATION

1. Chauffez l'huile dans une petite casserole.
2. Faites colorer l'oignon haché à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne tendre.
3. Ajoutez les épinards, cuire pendant 2 minutes en remuant.
4. Ajoutez le saumon et le jus de citron. Laissez cuire en remuant de temps en temps pendant 2 à 3 minutes.
5. Ajoutez l'eau et laissez refroidir l'ensemble. Mélangez.
6. Ajoutez la préparation de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** au mélange oignon/épinard/saumon en remuant délicatement.
7. Ajoutez les pommes de terre cuites.
8. Ecrasez le mélange pour obtenir une consistance plus compacte.
9. Ajustez la consistance avec de l'eau froide si besoin puis servir.



## Crème de maïs au poulet

Recette et photo de V. Olivier



portion

### INGRÉDIENTS

- 40 ml d'eau
- 1 boîte de maïs doux sans sucre ajouté (400 g)
- 1 pincée de paprika
- 10 g de filet de poulet
- 4 mesurètes rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**
- 2 c. à café d'huile

### PRÉPARATION

1. Rincez et égouttez le maïs en boîte. Passez-le ensuite au robot mixeur pour obtenir une belle purée. Versez cette purée dans une passoire à fines mailles et pressez bien avec une cuillère en bois pour recueillir la pulpe dans un récipient.
2. Ajoutez ensuite 20 ml d'eau à cette pulpe pour assouplir la préparation.
3. Dans une petite cocotte, versez une cuillerée d'huile et faites dorer rapidement le filet de poulet coupé en morceaux. Ajoutez ensuite le paprika, puis mouillez avec 20 ml d'eau et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Lorsque la viande est bien cuite, passez-la au robot mixeur afin d'obtenir un fin mouliné.
5. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** à la crème de maïs réchauffée. Ajoutez ensuite la viande rôtie, c'est prêt !



## Douceur du verger au romarin

Recette et photo de V. Olivier



portions

### INGRÉDIENTS

- 140 g d'abricots bien mûrs
- 150 g de pêche
- 2 c. à café de sucre
- 1 brin de romarin
- 90 ml d'eau

### PRÉPARATION

1. Dénoyautez les abricots et coupez les en 4.
2. Pelez la pêche et coupez la chair en quartiers.
3. Dans une petite casserole, mettez les fruits avec le sucre, l'eau et le brin de romarin.
4. Faites compoter rapidement.
5. Ôtez le romarin et moulinez les fruits plus ou moins finement.
6. Laissez refroidir quelques instants, bébé peut déguster.



## Pain perdu verveine à la myrtille

Recette et photo de V. Olivier



portion



AVEC

### INGRÉDIENTS

- 150 ml d'eau
- 1 sachet de tisane de verveine citronnelle (ne pas confondre avec l'officinale)
- 6 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**
- 1 tranche de pain garantie sans lait
- 1 cuillère à soupe de farine T55
- 1 c. à café d'huile de colza
- 60 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 1 c. à soupe de sucre glace

### PRÉPARATION

1. Faites bouillir l'eau. Laissez y infuser hors du feu pendant 10 minutes la verveine en sachet. Retirez le sachet.
2. Incorporez petit à petit en fouettant **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** dans l'infusion. Versez ensuite le mélange sur la tranche de pain.
3. Coupez ensuite la tranche de pain imbibée en 4, et passez-la dans la farine en tapotant pour évacuer le surplus de farine. Disposez les morceaux dans une poêle chaude avec une cuillerée d'huile de colza et les myrtilles. Laissez un peu cuire et réduire l'ensemble pendant 3 à 4 minutes à feu moyen.
4. Mettez ensuite les morceaux dans une assiette et saupoudrez de sucre glace. C'est prêt !



## Compotée de figes aux épices douces

Recette et photo de V. Olivier



portions

### INGRÉDIENTS

- 250 g de figes fraîches
- 30 ml d'eau
- 10 g de sucre semoule
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée d'anis vert en poudre (disponible dans les supermarchés)
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- Le jus d'un demi-citron
- 7 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**

### PRÉPARATION

1. Lavez puis équeutez les figes. Coupez-les ensuite en petits morceaux sans enlever la peau.
2. Faites-les cuire rapidement dans l'eau bouillante avec les épices et le sucre. Laissez les cuire sans qu'elles se défassent complètement.
3. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** dans la compote tiédie en mélangeant bien.



## Smoothie pêche, écume mélisse

Recette et photo de V. Olivier



### INGRÉDIENTS

- 2 oreillons de pêche au sirop
- 1 sachet de tisane de mélisse
- 180 ml d'eau
- 7 mesurètes rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**

### PRÉPARATION

1. Mixez les oreillons de pêche avec 150 ml d'eau dans le bol d'un blender.
2. Chauffez les 30 ml d'eau restants et laissez-y infuser 5 minutes le sachet de tisane.
3. Incorporez petit à petit 5 mesurètes rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** au smoothie de pêche en remuant avec une cuillère.
4. Mixez ensuite la tisane de mélisse avec les 2 mesurètes rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** restantes pour réaliser une mousse légère.
5. Versez le smoothie dans un biberon et ajoutez l'écume de mélisse doucement.
6. Servez bien frais.



## Crème de clémentine

Recette et photo de V. Olivier



portions

### INGRÉDIENTS

- 230 ml de jus de clémentine bio
- 7 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**
- 10g de sucre semoule
- 10 g de crème de riz

### PRÉPARATION

1. Portez à ébullition le jus de clémentine. Ajoutez ensuite en fouettant le sucre, puis la crème de riz. Laissez épaissir doucement.
2. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** dans le précédent mélange.
3. Versez ensuite dans un joli pot et laissez refroidir. C'est prêt !



## Flan au chocolat

Recette et photo de V. Olivier



portions

### INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait de riz (disponible en grande surface)
- 30 g de chocolat noir à 70% de cacao en petits morceaux
- 20 g de sucre semoule
- 2 g d'agar-agar en poudre
- 30 ml d'eau
- 10 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, versez les 200 ml de jus de riz, ajoutez le chocolat et le sucre, puis portez à ébullition.
2. Hors du feu, ajoutez en fouettant à la préparation la poudre d'agar-agar précisément pesée. Laissez refroidir jusqu'à 60°C.
3. Préparez un «lait concentré» avec les 30 ml d'eau tiédie et les 10 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** incorporées progressivement au fouet.
4. Versez ensuite le «lait concentré» obtenu dans le flan chocolaté en fouettant et versez sans attendre dans des moules à flan. Placez au froid pendant au moins 2 h avant la dégustation.



## Riz au lait caramélisé

Recette et photo de V. Olivier



### INGRÉDIENTS

- 270 ml + 60 ml d'eau (pour préparer le «lait concentré»)
- 50 g de riz rond (Madagascar ou Camargue)
- 2 cuillères à soupe rases de crème de riz (15 g)
- 40 g de sucre semoule
- 12 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**

Pour le caramel :

- 1 c. à soupe bombée de sucre semoule
- 1 c. à café d'eau
- Quelques gouttes de jus de citron

### PRÉPARATION

1. Portez à ébullition les 270 ml d'eau mélangés aux 40 g de sucre semoule. Versez-y le riz rond en fouettant et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les grains soient tendres. Ajoutez-y ensuite en fouettant la crème de riz et remettez à cuire jusqu'à l'obtention d'une bouillie épaisse. Laissez refroidir quelque temps (jusqu'à 60°C).
2. Confectionnez un «lait concentré» avec les 60 ml d'eau tiède mélangés au fouet avec les 12 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**. Incorporez cette préparation dans le mélange précédent en fouettant à nouveau.
3. Réalisez un caramel avec l'eau et le sucre. A l'ébullition, ajoutez le jus de citron. Poursuivre la cuisson jusqu'à l'obtention d'un caramel blond foncé.
4. Versez le caramel encore chaud dans des ramequins (résistants aux hautes températures). Quand le caramel est solidifié, versez dessus le riz au lait. Laissez au froid au moins 2 h.



## Velouté poire-grenadine

Recette et photo de V. Olivier



portion

### INGRÉDIENTS

- 2 poires (250 g)
- 10 g de sucre
- 30 ml d'eau
- 1 c. à soupe rase de maïzena (7 g)
- 7 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®**
- 5 cl de sirop de grenadine sans colorants

### PRÉPARATION

1. Épluchez les poires et ôtez la queue, puis coupez les fruits en morceaux. Gardez ensuite les trognons et les pépins et nouez-les dans une mousseline. Saupoudrez les fruits coupés avec le sucre, puis ajoutez l'eau, et laissez compoter dans une petite casserole avec la mousseline.
2. Retirez ensuite la mousseline et ajoutez en fin de cuisson la maïzena à la compotée en mélangeant bien. Laissez épaissir encore quelques minutes puis mixez la pulpe jusqu'à l'obtention d'un beau velouté.
3. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate®** à la compote.
4. Versez la grenadine au fond des pots en nappant les bords. Réservez-les ensuite 20 minutes au congélateur pour durcir la grenadine. Ajoutez enfin la compote dans les pots, par-dessus la grenadine.



À partir  
de 12 mois



Légendes  
des allergènes présents  
dans les recettes



**AVEC**

contient  
des œufs



**AVEC**

contient  
du gluten



**AVEC**

contient  
du poisson

 **NUTRICIA**



## Mon petit lapin façon carrotcake

Recette et photo de V. Olivier



5  
portions  
(4 + bébé)

### INGRÉDIENTS

Pour le gâteau :

- 135 g de farine de riz
- 70 g de maïzena
- 80 g de sucre
- 1 sachet de levure colorée orange (type levure Francine®)
- 80 g de carotte (1 pièce)
- ½ c. à café de gingembre
- ½ c. à café de cannelle
- 50 g abricots secs
- 100 g sucre glace
- 170 g de jus d'orange
- 20 g huile

Pour bébé :

- 6 mesurette de **Neocate® Junior neutre**

Pour le décor :

- 100 g de pâte à sucre blanche
- 20 g de pâte à sucre rose (au rayon aide-pâtisserie des supermarchés)
- Cacao en poudre
- 1 bougie

### PRÉPARATION

1. Epluchez la carotte, râpez-la avec la râpe fine. Râpez les abricots secs (vous pouvez utiliser une moulinette à fromage).
2. Mélangez la farine, le sucre, la maïzena, la levure, la cannelle et le gingembre. Incorporez la carotte et les abricots râpés, puis le jus d'orange jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène. Préchauffez le four à 170 °C (th. 6). Versez les 2/3 de la pâte dans un moule en silicone huilé de 16 cm de diamètre et enfournez le tout 35 min.
3. Pour bébé : incorporez **Neocate® Junior neutre** dans la pâte restante et garnissez des moules à madeleine en silicone. Enfournez 15 minutes.



Pour bébé

avec  
Neocate<sup>®</sup> Junior



Pour le reste  
de la famille

4. Pendant ce temps, travaillez la pâte à sucre avec le cacao pour teinter la masse (gardez un peu de blanc pour les dents et les yeux), ou utilisez des colorants alimentaires. Sur un plan de travail parsemé de sucre glace, étalez la pâte à sucre. Découpez un disque de 22 cm de diamètre, et deux ovales de 4 x 3 cm. Lorsque le gâteau a complètement refroidi, démoulez-le. Couvrez-le avec le grand disque. Rabattez les bords doucement dessous, en poussant la pâte à sucre pour qu'elle ne fasse pas de plis. Habillez deux madeleines avec les ovales. Ajoutez du cacao aux chutes de pâte à sucre pour faire le nez et la pruneau des yeux. Faites la truffe et l'intérieur des oreilles en pâte à sucre rose. Terminez la frimousse avec des moustaches.

L'astuce  
du chef

Préparez votre gâteau la veille de la fête et décorez-le quelques heures avant sa dégustation.



## Ma croquignollette façon muffin

Recette et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

Pour 13 muffins :

- 280 g de farine
- 100 g de sucre
- 200 g de compote de pommes
- 8 c. à soupe d'huile
- 1 sachet de levure colorée (type levure Francine®)
- 150 ml de boisson végétale
- Pour bébé : 6 mesurette de **Neocate® Junior neutre**

Pour le fourrage

- 7 chamallows (Haribo®)

Pour le décor

- 50 g de pâte à sucre verte
- 30 g de pâte à sucre blanche
- un peu de pâte à sucre jaune
- 1 bougie

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6). Dans un saladier, versez la farine le sucre et la levure puis mélangez.
2. Faites un puit et versez l'huile et le lait végétal puis la compote. Mélangez vigoureusement pour qu'il n'y ait pas de grumeaux.



8  
portions  
(7 + bébé)



AVEC



Pour bébé

avec  
Neocate® Junior

Pour le reste  
de la famille

3. Pour bébé : Prélevez un tiers de l'appareil et enrichissez-le avec **Neocate® Junior neutre**. À l'aide de deux cuillères, garnissez 13 caissettes en papier que vous aurez posé dans une plaque de moule à muffins en silicone ou en métal. Repérez les 4 muffins au **Neocate® Junior neutre** puis enfournez 35 minutes. Laissez refroidir.
4. Avec un vide pomme, creusez un trou dans chaque muffin. Coupez les chamallows en deux et introduisez chaque morceau dans le creux.
5. Découpez des fleurs avec un emporte-pièce à sablé et recouvrez chaque muffin. Faites des fleurs blanches pour les muffins enrichis au **Neocate® Junior neutre**.
6. Dressez le dessert en disposant 7 muffins verts en couronne et 1 au centre, puis 4 muffins blancs, puis un dernier vert au dessus.



## Mon p'tit loup de mer façon congolais

Recette et photo de V. Olivier



portions  
(2 + bébé)

### INGRÉDIENTS

Pour les tuiles :

- 60 g de noix de coco râpée
- 60 g de sucre
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à café de levure chimique
- 20 g de maïzena
- 50 g de crème de coco en briquette
- Pour bébé : 4 mesurette de **Neocate® Junior neutre**



Pour le décor :

- 1 banane
- Un peu de jus de citron
- Un peu de pâte à sucre
- 1 bougie

### PRÉPARATION

1. Dans un bol de robot mixeur, versez la noix de coco et faites tourner quelques minutes pour la réduire en plus fine poudre.
2. Mélangez la noix de coco avec le sucre, la maïzena et la levure. Ajoutez le blanc d'œuf vigoureusement fouetté (il doit être mousseux mais pas dur) et la crème de coco.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chemisez un petit moule à manquer de 12 cm de diamètre avec du papier sulfurisé et huilez 3 moules à madeleine en silicone.



Pour le reste  
de la famille



Pour bébé

avec  
Neocate<sup>®</sup> Junior

4. Pour bébé : Prélevez 3 cuillerées de pâte et incorporez **Neocate<sup>®</sup> Junior neutre**, garnissez les moules à madeleine et enfournez 8 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.
5. Versez le restant de pâte dans le moule à manquer et enfournez 20 minutes.
6. Coupez une banane en rondelles et citronnez-la. Décorez le gâteau avec ces écailles. Coupez une madeleine en deux pour faire les nageoires.

L'astuce  
du chef

Préparez votre gâteau la veille et faites le décor 1 h avant sa dégustation.



## Pâte Brisée

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

- 100 g farine blanche
- 40 ml huile de tournesol (4 c à soupe)
- 30 ml eau
- 2 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

1. Mettez la farine dans un saladier, faites un puits au centre et mettez-y l'huile, l'eau et le sel.
2. Malaxez délicatement à la main jusqu'à obtenir une pâte assez homogène (ne la travaillez pas trop longtemps au risque de la rendre moins souple).
3. Ajoutez les 2 mesurette de **Neocate® Junior neutre** et incorporez-les rapidement.
4. Si la pâte est trop collante vous pouvez ajouter de la farine.
5. Enveloppez cette pâte dans un film plastique et laissez reposer au réfrigérateur ou au congélateur si vous devez l'utiliser rapidement.



### L'astuce du chef

- Si la pâte est destinée à faire un dessert sucré vous pouvez ajouter du sucre, du sucre vanillé, un zeste de citron, de la fève tonka râpée, etc.
- Si elle doit être utilisée pour une recette salée vous pouvez ajouter : muscade râpée, curry, cumin, herbes de Provence, l'huile peut être de l'huile d'olive (même pour une recette sucrée), etc.



## Sauce béchamel

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier



de sauce

### INGRÉDIENTS

- 40 g farine blanche
- 40 ml huile de tournesol (4 c à soupe)
- 250 ml eau
- 8 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 pincée de sel
- Noix muscade



### PRÉPARATION

1. Dans une casserole faites chauffer l'huile, ajoutez la farine et laissez un peu cuire tout en remuant avec une cuillère en bois.
2. Versez progressivement l'eau chauffée, tout en remuant.
3. Une fois que la sauce a épaissie ajoutez les mesurette de **Neocate® Junior neutre**.
4. Assaisonnez : sel, poivre, muscade...

### L'astuce du chef

Cette sauce pourra être utilisée pour faire des légumes en gratin, ou comme base d'une quiche salée (lardons, légumes...) on ajoutera alors 1 œuf à la sauce.



## Crème pâtissière

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier



### INGRÉDIENTS

- 8 g farine blanche
- 8 g maïzena
- 160 ml eau
- 6 mesurette **Neocate® Junior neutre**
- 30 g sucre
- 2 jaunes d'œuf



### PRÉPARATION

1. Dans une casserole faites chauffer l'eau, quand elle est chaude ajoutez les mesurette de **Neocate® Junior neutre**.
2. Pendant que l'eau chauffe, dans un saladier, mélangez vigoureusement les jaunes d'œuf avec le sucre (le mélange doit blanchir), ajoutez maïzena et farine et bien mélanger à nouveau.
3. Versez progressivement sur ce mélange (œuf /sucre) l'eau et le **Neocate® Junior neutre**.
4. Remettez le tout dans la casserole et mettre sur feu doux sans cesser de remuer le temps que la crème épaississe.
5. Une fois que la crème a épaissie, la mettre dans un saladier et laisser refroidir.

### L'astuce du chef

Vous pouvez parfumer cette crème de multiples façon : vanille, chocolat sans lait ou cacao, fève tonka, cannelle, remplacer l'eau par du lait de coco etc.



## Pâte à choux

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

Pour 20 choux ou 10 éclairs :

- 65 g farine blanche
- 45 ml huile de tournesol (4 c à soupe)
- 2 œufs 1/2
- 3 mesurette **Neocate® Junior neutre**
- 10 g sucre
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole faites chauffer 100 ml d'eau, l'huile, le sucre et le sel.
2. Quand elle commence à bouillir, hors du feu, ajoutez d'un coup la farine et remuez énergiquement. Ajoutez les 3 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
3. Quand vous obtenez un mélange assez homogène, remettez sur feu doux et remuez avec une cuillère en bois pour dessécher la pâte (2 à 3 minutes).
4. Mettez cette pâte dans un saladier et ajoutez un à un les œufs. Il faut bien mélanger (de cette façon vous introduisez de l'air dans la pâte et elle gonflera plus facilement).
5. Vous devez arriver à la consistance d'une mayonnaise épaisse.
6. Votre pâte est alors prête pour faire avec une poche à douille ou avec 2 cuillères soit des choux (ronds) soit des éclairs (allongés).
7. Cuisson à four chaud 190 °C pendant 20 minutes.



### L'astuce du chef

Avant cuisson vous ajoutez sur le dessus du sucre en grains et vous obtenez de belles chouquettes



## Pâte sablée

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

- 100 g farine blanche
- 40 ml huile de tournesol (4 c à soupe)
- 1 oeuf
- 3 mesurette **Neocate® Junior neutre**
- 50 g sucre
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

1. Mettez la farine dans un saladier, faites un puits au centre et mettez-y l'huile, l'eau et le sel.
2. Malaxez délicatement à la main jusqu'à obtenir une pâte assez homogène (ne la travaillez pas trop longtemps au risque de la rendre moins souple).
3. Ajoutez les 3 mesurette de **Neocate® Junior neutre** et incorporez-les rapidement.
4. Si la pâte est trop collante vous pouvez ajouter de la farine.
5. Enveloppez cette pâte dans un film plastique et laissez reposer au réfrigérateur ou au congélateur si vous devez l'utiliser rapidement.



L'astuce  
du chef

Vous pouvez ajouter du sucre parfumé, du sucre vanillé, un zeste de citron, de la fève tonka râpée etc. Remplacer l'huile de tournesol par une huile plus parfumée (olive, noix...).



## Soupe de lentilles et poivron rouge



portions

### INGRÉDIENTS

- 2 poivrons rouges hachés
- 90 g de lentilles rouges concassées
- 25 g de carotte, pelée et coupée en dés
- 400 ml de bouillon végétal (fait maison ou industriel\*)
- 1/2 gousse d'ail hachée
- 1 oignon rouge haché
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- 1/2 carotte coupée en dés

### PRÉPARATION

1. Chauffez l'huile dans une casserole et ajoutez les poivrons, carottes, oignons, ail et laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que cela ramollisse.
2. Ajoutez les lentilles et le bouillon végétal.
3. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
4. Placez la soupe dans un mixeur puis mixez l'ensemble jusqu'à obtenir un mélange uniforme.

\* Bien vérifier sur l'étiquette, s'il s'agit d'un bouillon industriel, qu'il n'y a pas de traces de lait.



## Gratin de pâtes, lardons et tomates



portions

### INGRÉDIENTS

- 600 g de pâtes cuites\*
- 1 tomate moyenne coupée en morceaux
- Chapelure (facultatif)
- 80 g de lardons coupés en dés (peut contenir du blé)
- 250 ml d'eau
- 14 g de fécule de maïs (Maizena)
- 6 mesurette de **Pepitcate® Syneo 2** ou 4 mesurette de **Neocate® Junior neutre**



### PRÉPARATION

1. Mélangez **Pepitcate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** et la fécule de maïs avec 50 ml d'eau puis mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Mettez le reste de l'eau dans une casserole et la porter à ébullition.
3. Ajoutez lentement le mélange de fécule de maïs et de **Pepitcate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** à l'eau chaude tout en fouettant le contenu de la casserole.
4. Remettez le mélange à cuire jusqu'à obtenir une texture épaisse.
5. Mélangez les pâtes, la sauce et les lardons dans un plat allant au four.
6. Saupoudrez la chapelure au dessus des macaronis pour donner un effet gratiné (facultatif) et placez les morceaux de tomate au dessus.
7. Mettez à cuire au four pendant 20 minutes à 180° C.

\* Cette recette peut convenir à des enfants allergiques aux oeufs en choisissant des pâtes alimentaires sans oeufs.

L'astuce  
du chef

Vous pouvez utiliser du thon ou du poulet coupé en dés pour réaliser cette recette au lieu du porc.



## Gaspacho du soleil

Recette et photo de V. Olivier



portion



### INGRÉDIENTS

- 1 tomate cœur de bœuf ou autre variété charnue (200 g environ)
- 1/2 poivron rouge (100 g environ)
- 3 feuilles de basilic
- 1 glaçon
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 240 ml d'eau
- 20 g de boulgour (ou semoule de couscous - rayon féculent)
- 1 petite pincée de sel
- 11 mesurètes rases de **Pepticate® Syneo 2** ou 7 mesurètes de **Neocate® Junior neutre**

### PRÉPARATION

1. Avec un rasoir spécial, épluchez la tomate (ou échaudez-la dans l'eau bouillante 10 secondes avant de la passer dans l'eau froide). Épépinez-la et coupez-la en morceaux. Épluchez le poivron rouge, enlevez les graines et les parures blanches puis coupez le en morceaux. Faites rapidement compoter les légumes dans 1 cuillerée d'huile d'olive avec la feuille de basilic, mouillez avec les 240 ml d'eau et laissez cuire 10 minutes.
2. Passez ensuite le gaspacho au mixeur plongeant avec un glaçon et la cuillerée d'huile d'olive restante.
3. Portez à ébullition 1/4 de litre d'eau salée et versez le boulgour en pluie. Laissez cuire 15 minutes puis versez dans une passoire. Égouttez bien le boulgour.
4. Incorporez petit à petit en fouettant **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** dans le gaspacho. Laissez refroidir, puis ajoutez le boulgour cuit.



## Lasagnes à la ratatouille



portions



### INGRÉDIENTS

- 1/2 aubergine et 1/2 courgette de petite taille hachées
- 1/2 poivron de petite taille finement coupé
- 1/2 boîte de tomates concassées
- 50 g de feuilles de lasagnes\*
- 15 g de basilic frais haché ou 1/2 c. à café de basilic séché
- 125 ml d'eau
- 7 g de fécule de maïs (Maizena)
- 3 mesurètes de **Pepticate® Syneo 2** ou 2 mesurètes de **Neocate® Junior neutre**
- Chapelure (facultatif)
- 1/2 oignon haché, 1/4 gousse d'ail hachée finement
- 10 ml d'huile d'olive

### PRÉPARATION DE LA GARNITURE

1. Faites revenir les oignons et l'ail dans une casserole contenant de l'huile pendant 2 à 3 minutes.
2. Ajoutez les légumes, le basilic et les tomates concassées à la casserole.
3. Couvrez la casserole avec un couvercle et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes à feu doux en remuant au moins 2 ou 3 fois.



### PRÉPARATION DE LA SAUCE

1. Mélangez **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** et la féculé de maïs avec 50 ml d'eau puis mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Mettez le reste de l'eau dans une casserole et la porter à ébullition.
3. Ajoutez lentement le mélange de féculé de maïs et de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** à l'eau chaude tout en fouettant le contenu de la casserole.
4. Remettez le mélange à cuire jusqu'à obtenir une texture épaisse.

### PRÉPARATION DES LASAGNES

1. Placez 1/3 du mélange de légumes au fond du plat qui ira au four.
2. Couvrez avec des feuilles de lasagnes et 1/3 de la sauce blanche. Faites de même pour les autres couches.
3. Ajoutez de la chapelure au dessus des lasagnes pour donner un effet gratiné (facultatif) et mettez-les à cuire au four pendant 30 minutes à 180° C.

\* Cette recette peut convenir à des enfants allergiques aux oeufs en choisissant des pâtes alimentaires sans oeufs.



## Suprême de poulet



portions

### INGRÉDIENTS

- 1 carotte finement hachée
- 25 g de petits pois surgelés / maïs sucrés
- 80 g de blanc de poulet coupé en dés
- 250 ml d'eau
- 14 g de féculé de maïs (Maizena)
- 6 mesurette de **Pepticate® Syneo 2** ou 4 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 petit oignon haché finement
- 1 c. à soupe d'huile végétale

### PRÉPARATION DE LA SAUCE

1. Mélangez **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** et la féculé de maïs avec 50 ml d'eau puis mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Mettez le reste de l'eau dans une casserole et la porter à ébullition.
3. Ajoutez lentement le mélange de féculé de maïs et de **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** à l'eau chaude tout en fouettant le contenu de la casserole.
4. Remettez le mélange à cuire jusqu'à obtenir une texture épaisse.

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole chaude avec un filet d'huile, faites revenir les oignons et ajoutez les carottes en les laissant compoter.
2. Ajoutez les dés de poulet et remuez-les jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajoutez les petits pois cuits / maïs sucrés.
4. Versez la sauce blanche sur le poulet et les légumes.
5. Servir avec de la purée de pomme de terre ou du riz (3 à 4 c. à soupe).



## Compotée de poireau, pomme de terre et dés de poulet



portions

### INGRÉDIENTS

- 225 g de pommes de terre coupées en cubes
- 1 poireau moyen émincé
- 50 g de blanc de poulet coupé en dés
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- 1 oignon pelé et haché finement
- 400 ml de bouillon de légumes (fait maison ou industriel\*)
- 6 mesurette de **Pepticate® Syneo 2** ou 4 mesurette de **Neocate® Junior neutre**

### PRÉPARATION

1. Chauffez l'huile dans une casserole et faites revenir les dés de poulet, les oignons. Puis ajoutez les poireaux et les pommes de terre en laissant compoter pendant 5 minutes à feu moyen et en remuant souvent.
2. Ajoutez le bouillon.
3. Laissez mijoter pendant 10 minutes.
4. Placez la soupe dans un mixeur, ajoutez **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** et mixez jusqu'à obtenir un mélange fluide.

\* Bien vérifier sur l'étiquette, s'il s'agit d'un bouillon industriel, qu'il n'y a pas de traces de lait.



## Mon premier parmentier

Recette et photo de V. Olivier



portion

### INGRÉDIENTS

- 120 ml d'eau
- 350 g de pommes de terre
- 20 g de viande hachée de bœuf
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 petit oignon pelé et haché
- 15 g de purée de carotte (petit pot)
- 1 pincée d'origan séché
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel
- 11 mesurètes rases de **Pepticate® Syneo 2** ou 7 mesurètes de **Neocate® Junior neutre**

### PRÉPARATION

1. Epluchez, puis lavez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Faites-les cuire ensuite dans de l'eau bouillante salée durant 20 minutes. Lorsqu'elles sont bien tendres, écrasez-les au presse-purée.
2. Incorporez petit à petit **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** aux 120 ml d'eau. Versez ensuite le mélange sur la pomme de terre puis mélangez pour obtenir une belle purée veloutée.
3. Dans une poêle chaude contenant l'huile, faites revenir sans coloration l'oignon haché pendant 2 minutes. Ajoutez la viande hachée. Mélangez à la spatule. Ajoutez le concentré de tomate et la purée de carotte. Assaisonnez de sel, sucre et d'origan.
4. Disposez un lit de hachis dans un ramequin et par dessus un lit de purée, puis réchauffez le tout à 150°C pendant 10 minutes. C'est prêt !



## Chifonnade d'endive braisée au saumon



### INGRÉDIENTS

- 220 ml d'eau
- 30 g de semoule de blé dur
- 200 g d'endives
- 20 g de filet de saumon frais désarêté
- 1 petite pincée de sel
- 6 mesurette rases de **Pepticat® Syneo 2** ou 4 mesurette de **Neocat® Junior neutre**
- 2 c. à café d'huile d'olive



### PRÉPARATION

1. Rincez puis coupez l'endive en deux. Ôtez ensuite le cœur charnu et émincez le reste. Dans une poêle chaude, versez 1 cuillerée d'huile et faites cuire doucement l'endive émincée en remuant souvent pendant 7 à 10 minutes.
2. Coupez le saumon en petits dés. Ajoutez-le ensuite dans la poêle avec la compotée d'endive et prolongez la cuisson 1 minute.
3. Faites bouillir l'eau avec la cuillerée d'huile restante, ajoutez-y une pincée de sel puis versez la semoule en pluie. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe. Couvrez et laissez gonfler.
4. Incorporez petit à petit **Pepticat® Syneo 2** ou **Neocat® Junior neutre** dans la semoule de blé, tout en remuant.  
Garnissez ensuite le fond d'un bol avec la semoule et ajoutez par-dessus, la chifonnade d'endive au saumon. C'est prêt !



## Pizza



portions



### INGRÉDIENTS

- 200 g de tomates en boîte
- 175 g de farine blanche
- 3,5 g de levure sèche rapide
- 1/2 c. à soupe de semoule fine ou à gros grains
- Quelques feuilles de basilic
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, prévoir un supplément pour vaporiser
- 1 gousse d'ail hachée

### PRÉPARATION PÂTE À PIZZA

1. Mettez la farine dans un bol de mixeur (ou robot culinaire).
2. Ajoutez la c. à café de sel sur un côté du bol et la levure de l'autre.
3. Ajoutez 140 ml d'eau tiède et mélangez lentement jusqu'à l'obtention d'une pâte collante.
4. Placez le mélange au mixeur pendant 5-6 minutes jusqu'à ce que la pâte forme une boule.
5. Mettez la pâte dans un bol légèrement huilé puis couvrir en laissant le bol dans une pièce chauffée jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.



### PRÉPARATION GARNITURE PIZZA

Mettez de l'huile à chauffer dans une poêle et déposez-y l'ail pendant quelques secondes. Ajoutez-y les tomates, assaisonnez et laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 220° C.
2. Pétrissez la pâte pendant quelques minutes, puis coupez en 2 la pâte et aplatis chaque boule aussi finement que possible.
3. Déposez chacune des pâtes sur un papier cuisson enduit de semoule. Répartissez la sauce tomate entre les 2 pâtes à pizza quasiment jusqu'au bord. Ajoutez votre garniture et saupoudrez avec un peu d'huile.
4. Mettez à cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

#### *Idées*



SUGGESTION DE GARNITURE

Ananas/basilic/épinards/champignons/porc/poivrons.



## Croquettes de potiron

Recette et photo de V. Olivier



portion



### INGRÉDIENTS

- 250 g de potiron (disponible aussi au rayon surgelés)
- 100 g de pomme de terre
- 120 ml d'eau
- 2 c. à soupe de crème de riz
- 11 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou 7 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 50 g de chapelure

### PRÉPARATION

1. Épluchez le potiron et ôtez-en les graines. Pesez ensuite la quantité de chair (250 g) et coupez-la en cubes. Dans un deuxième temps, épluchez et lavez les pommes de terre, puis coupez-les en fines tranches (pour une cuisson rapide). Faites cuire les légumes ensemble 15 minutes dans l'eau bouillante.
2. Passez-le tout au presse-purée, puis incorporez la crème de riz en remuant.
3. Incorporez petit à petit en remuant **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** dans la purée de potiron. Versez ensuite la purée dans une petite terrine et laissez refroidir.
4. Avec une petite cuillère, réalisez des boules de purée. Roulez-les ensuite dans la chapelure puis passez-les rapidement dans un bain de friture à 180 °C.
5. Lorsqu'elles ont bien frit, déposez-les sur une feuille de papier essuie-tout afin d'absorber le surplus de gras. Laissez refroidir un peu. Servez.



## Velouté vert



portions

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

- 500 ml eau
- 500 g petits pois surgelés (ou frais)
- 6 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 bouillon Kub® garanti sans lait
- 1 échalote
- Sel, poivre...

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole faites bouillir l'eau et le bouillon kub, ajoutez alors les petits pois et l'échalote coupées en lamelles. Laissez cuire 15 minutes.
2. Mixez le tout au blender ou au robot mixeur.
3. Passez ce velouté au tamis.
4. Ajoutez le mesurette de **Neocate® Junior neutre** et assaisonnez à votre convenance.

### L'astuce du chef

- Le velouté vert peut également être servi froid, avant qu'il ne refroidisse on peut laisser infuser quelques feuilles de menthe.

### Variantes

- Carottes/cumin, Courgettes/curry, Champignons de Paris/muscade, Tomates/huile olive, etc.



## Quiche

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier



portions

### INGRÉDIENTS

- 200 g de pâte brisée (voir recette page 50)
- 100 g de béchamel (voir recette page 51)
- 1 œuf
- 100 g de lardons ou 2 courgettes ou autres légumes (épinards...)



AVEC

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Farinez le plan de travail. Étalez la pâte brisée, répartir cette pâte étalée dans le ou les moules de votre choix.
3. Piquez la pâte avec une fourchette pour qu'elle ne gonfle pas à la cuisson.
4. Quand le four est chaud, mettez la pâte à cuire à blanc (sans garniture) pendant 10 minutes.
5. Pendant la cuisson de la pâte faites revenir les lardons, ou cuire les légumes que vous souhaitez mettre dans la quiche.
6. Faites la béchamel à laquelle vous rajouterez 1 œuf (voir recette page 53).
7. Mélangez béchamel et lardons ou légumes, mettre cette préparation sur la pâte précuite.
8. Remettez à cuire au four pendant 10 minutes



## Röstis de pomme de terre

Recette et photo de V. Olivier



### INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre (250 g)
- 1 oignon blond (150 g)
- 20 g de farine
- 4 mesurette de **Neocate® Junior neutre**

### PRÉPARATION

1. Épluchez les deux pommes de terre et l'oignon. Râpez-les avec la râpe à gros trous.
2. Ajoutez les 20 g de farine et les 4 mesurette de **Neocate® Junior neutre**.
3. Confectionnez des galettes avec un emporte-pièce en métal ou simplement avec deux cuillères, et faites frire dans une poêle dans 1 cm d'huile 5 minutes sur chaque face.



## Guacamole pomme fruit

Recette et photo de V. Olivier



portion

### INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 1 pomme
- ½ citron vert
- 1 c. à soupe d'huile
- 2 myrtilles pour les yeux
- 3 mesurètes **Neocate® Junior neutre**
- Quelques brins de ciboulette

### PRÉPARATION

1. Épluchez la pomme et étrogez-la. Conservez 1 quart de pomme à couper en deux pour faire les oreilles. Citronnez ces dernières pour qu'elles ne brunissent pas.
2. Coupez l'avocat en deux. Ôtez le noyau. Prélevez la chair et mettez-la dans un mixeur avec le demi jus de citron. Ajouter les 3 mesurètes de **Neocate® Junior neutre**. Mixez.
3. Incorporez la pomme râpée pour faire des différences de texture (On peut aussi tout mixer).
4. Versez dans un bol et réalisez une frimousse de lapin avec les oreilles en pomme.

L'astuce  
du chef



On peut incorporer du poulet cuit ou des petits morceaux de crevette pour varier le mets.



## Petites crêpes de légumes

Recette et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

- 125 g de farine
- 120 g de purée de légumes (au choix : carotte, potiron, patate douce, brocoli)
- 250 ml d'eau
- 8 mesurette de **Pepticate® Syneo 2** ou 5 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 petite pincée de sel
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol

Pour le décor :

- Une carotte cuite en rondelle

### PRÉPARATION

1. Mélangez la farine, le sel et **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre**. Faites un puits et ajoutez la purée de légumes puis l'eau tiède petit à petit sans cesser de fouetter. Incorporez l'huile.
2. Dans une crêpière bien chaude et huilée, versez une louche de pâte dans un emporte-pièce (utilisez un emporte-pièce à œuf en silicone, il se positionne bien sur la poêle et la pâte ne passe pas dessous). Disposez une rondelle de carotte cuite au centre et faites cuire environ 2 minutes. Retournez la crêpe pour cuire l'autre face une minute.
3. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.





## Crêpes sucettes au thon

Recette et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

- 125 g de farine
- 1 œuf
- 210 ml d'eau
- 7 mesurette de **Pepticate® Syneo 2** ou 5 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 petite pincée de sel
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol

Pour les rillettes de thon :

- 1 boîte de thon au naturel
- 15 cl de crème d'avoine (ou de riz)

### PRÉPARATION

1. Mélangez la farine, le sel et **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre**. Faites un puits et ajoutez l'œuf puis l'eau petit à petit sans cesser de fouetter. Incorporez l'huile.
2. Dans une petite crêpière bien chaude et huilée, versez une louche de pâte et faites cuire environ 2 minutes. Retournez la crêpe pour cuire l'autre face une minute.
3. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.
4. Émiettez le thon à la fourchette et incorporez la crème végétale. Mélangez bien le tout. Tartinez une crêpe et roulez-la bien serrée. Coupez des tronçons et piquez-les sur des bâtonnets de bois. Servez comme des sucettes.



portion



AVEC

L'astuce  
du chef

- Ajoutez des herbes aromatiques finement ciselées aux rillettes pour explorer les saveurs.



## Fantômes croquants à la patate douce

Recette et photo de V. Olivier



### INGRÉDIENTS

- 100 g de purée de patate douce
- 2 c. à soupe d'eau
- 80 g de petits flocons d'avoine\*
- 2 c. à soupe d'huile
- 20 g de sucre
- 3 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- Des pépites de chocolat pour les yeux et la bouche

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th.6).
2. Dans une jatte, versez les 100 g de purée de patate douce et les 80 g de flocons d'avoine. Ajoutez les 2 c. à soupe d'huile, les 2 c. à soupe d'eau et les 3 mesurette de **Neocate® Junior neutre**. Remuez à la fourchette pour obtenir une pâte épaisse
3. Laissez reposer 10 minutes pour que les flocons gonflent.
4. Façonnez des petits fantômes sur une tôle habillée de papier sulfurisé en disposant une cuillerée de pâte que vous sculpez à la pointe du couteau. Mettez les yeux avec les pépites de chocolat et enfournez 12 minutes.
5. Pendant ce temps, faites fondre au four à micro-ondes 15 secondes une cuillerée de pépites de chocolat. Avec un pinceau dessinez les bouches sur les biscuits refroidis.

\* Rapprochez-vous de votre professionnel de santé pour savoir si l'avoine doit être intégré dans le régime de votre enfant dans le cadre de l'éviction du gluten.

L'astuce  
du chef

⋮  
⋮  
⋮  
Laissez refroidir les biscuits avant de les décoller de leur support.



## Smoothie ananas et soleil de mangue



### INGRÉDIENTS

- 50 g de morceaux de mangue
- 50 g d'ananas
- 1/2 banane

### PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une consistance lisse.

### L'astuce du chef

- Les fruits comme les fraises, les framboises ou les myrtilles peuvent avoir besoin d'un tamisage.
- Vous pouvez ajouter des glaçons pour un mélange encore plus frais.
- Vous pouvez faire des sucettes glacées avec le mélange de smoothie. Assurez-vous de les étiqueter et de les dater avant de les mettre au congélateur.



## Smoothie coco-fraise (ou sucette glacée)



portions

Recette de B. PINARD et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

- 60 ml de lait de coco
- 30 ml d'eau
- 6 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 10 g de sucre
- 5 belles fraises
- 3 glaçons

### PRÉPARATION

1. Dans le blender ou le mixer du robot pilez les glaçons.
2. Ajoutez le lait de coco, l'eau, les fraises et le sucre, puis mixez.
3. Le mélange va mousser et prendre du volume.
4. Servez dans des verres avec une paille.
5. Le smoothie doit être bu rapidement avant que des phases se séparent.

### L'astuce du chef

- Cette recette peut être réalisée avec de nombreux fruits (frais ou surgelés : dans ce cas on ne mettra pas de glaçons).
- Ce smoothie peut être versé dans des sucettes et mis au congélateur pour réaliser de délicieuses glaces.



## Tarte à la fraise

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier



portions

### INGRÉDIENTS

- 200 g pâte sablée (voir recette page 54)
- 100 g de crème pâtissière (voir recette page 52)
- 50 à 100 g fraises



AVEC

### PRÉPARATION

1. Faites la pâte sablée, roulez-la dans un film alimentaire et mettez-la 30 minutes au congélateur.
2. Faites la crème pâtissière et mettez-la au réfrigérateur pour qu'elle refroidisse.
3. Préchauffez le four à 200 °C.
4. Sortez la pâte sablée du congélateur et farinez le plan de travail. Etalez la pâte et répartir dans les ou le moule à tarte de votre choix, piquez la pâte avec une fourchette pour qu'elle ne gonfle pas à la cuisson.
5. Quand le four est chaud, mettez la pâte à cuire à blanc (sans garniture) pendant 10 à 15 minutes (surveiller la coloration).
6. Quand la pâte est cuite et refroidie, démoulez-la et répartir dessus la crème pâtissière et les fraises.

### L'astuce du chef

- Vous pouvez saupoudrer de sucre glace.
- Les fraises peuvent être remplacées par d'autres fruits frais (banane, poire, framboise...) ou fruits au sirop (poire, abricot, pêche...) selon la saison et l'envie.



## Muffins framboise

Recette et photo de V. Olivier



### INGRÉDIENTS

- 100 g de farine T45
- 50 g de sucre semoule
- 1/2 sachet de levure chimique
- 6 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou 7 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 100 ml d'eau
- 25 g de margarine végétale (garantie sans lait)
- 125 g de framboises fraîches ou surgelées

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5). Mélangez la farine avec le sucre et la levure chimique dans un récipient.
2. Incorporez **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre** dans le récipient. Versez ensuite l'eau tiède et la margarine fondue, puis tournez doucement pour obtenir une pâte un peu molle.
3. Versez la pâte dans des moules à muffins flexibles. Enfoncez-y des framboises fraîches et mettez au four durant 30 minutes. Démoulez tièdes.



## Clafoutis glacé au thé matcha

Recette et photo de V. Olivier



portion

### INGRÉDIENTS

- 20 g de sucre
- 10 g de maïzena
- 1 œuf
- 100 g de cerises dénoyautées
- 1 sachet de thé aromatisé au matcha
- 125 ml d'eau
- 4 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 petit cake aux fruits confits sans lait



### PRÉPARATION

1. Portez les 125 ml d'eau à ébullition et faites infuser le sachet de thé 5 minutes. Délayez les 4 mesurette de **Neocate® Junior neutre**.
2. Fouettez l'œuf entier avec les 30 g de sucre jusqu'à ce que le mélange triple de volume. Ajoutez 10 g de maïzena. Versez la préparation précédente dessus sans cesser de fouetter. Remettez sur le feu sans cesser de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu. Laissez refroidir.
3. Versez dans un moule en silicone. Enfoncez les cerises dénoyautées et posez une tranche de cake aux fruits confits dessus. Remettez au congélateur une heure.

L'astuce  
du chef

Vous pouvez réaliser cette recette avec des infusions de camomille ou de verveine, utiliser des mirabelles, des fraises. Les fruits au sirop ou frais sont possibles.



## Mousse chocolat

Recette et photo de V. Olivier



portions

### INGRÉDIENTS

- 80 g de chocolat noir
- 80 ml d'eau
- 11 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou 7 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 20 g de sucre semoule
- 1 g d'agar-agar en poudre (gélifiant végétal - rayon aide à la pâtisserie ou magasin diététique)
- Des glaçons

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau et incorporez l'agar-agar en fouettant. Lorsque le mélange bout, portez hors du feu et laissez refroidir un peu (environ 60°C).
2. Incorporez alors en fouettant : le sucre, **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre**, et le chocolat coupé en petits carrés. Lorsque le mélange est lisse, transférez le dans un cul-de-poule en inox (saladier en métal).
3. Préparez un bain de glace avec de l'eau et des glaçons. Trempez le fond du cul-de-poule dans ce bain glacé et fouettez le mélange chocolaté au batteur électrique à grande vitesse. Faites de larges ronds pour incorporer de l'air à la masse qui va pâlir et mousser comme une vraie mousse au chocolat.
4. Versez ensuite les mousses dans des verrines, et conservez au frais.



## Crème brûlée

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier



portion



### INGRÉDIENTS

- 100 ml d'eau
- 4 mesurètes de **Neocate® Junior neutre**
- 15 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger
- 4 graines de cardamome

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole faites chauffer l'eau, quand elle est chaude ajoutez les mesurètes de **Neocate® Junior neutre** et les graines de cardamome et l'eau de fleur d'oranger. Laissez infuser.
2. Pendant que l'eau chauffe, dans un saladier, mélangez vigoureusement le jaune d'œuf avec le sucre (le mélange doit blanchir).
3. Versez progressivement le mélange infusé et filtré sur l'œuf et le sucre. Bien mélanger.
4. Mettez dans un ramequin et enfournez pendant 1 heure T : 95 °C au bain marie.
5. Sortez du four, laissez refroidir et conservez au frais.
6. Au moment de la dégustation mettez du sucre glace sur le dessus et faites caraméliser au chalumeau ou sous le grill du four.

### L'astuce du chef

Si votre crème a du mal à s'épaissir, ajouter une cuillère à café de tapioca et remettre sur le feu.

Vous pouvez parfumer cette crème de multiples façon : vanille, chocolat sans lait ou cacao, fève tonka, cannelle, remplacer l'eau par du lait de coco etc.



## Gélijés chocolat ou vanille

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier



portions

### INGRÉDIENTS

- 450 ml d'eau
- 20 mesurètes de **Neocate® Junior neutre**
- 2 c à soupe de cacao pour les gélijés chocolat
- 1 sachet de poudre pour flan\* (sans lait) rayon pâtisserie du supermarché  
OU 1 g d'agar agar ou 2 feuilles de gélatine
- 50 g de sucre (si la poudre à flan n'est pas déjà sucrée)

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole faites chauffer l'eau, quand elle est chaude ajoutez les mesurètes de **Neocate® Junior neutre**.
2. Incorporez ce lait chaud à la poudre pour flan ou à l'agar agar ou aux feuilles de gélatine qui auront été ramollies au préalable dans de l'eau froide.
3. Répartissez dans des ramequins.
4. Laissez gélijer à température ambiante puis conservez au réfrigérateur.

\* Présence éventuelle de blé selon la marque utilisée.

L'astuce  
du chef

Vous pouvez parfumer ces flans de multiples façon : vanille, chocolat sans lait ou cacao, fève tonka, cannelle, remplacer l'eau par du lait de coco, etc.



## Eclairs au chocolat

Recette de B. Pinard et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

- 330 g de pâte à choux (voir recette page 55)
- 400 g de crème pâtissière (voir recette page 54)
- 2 c. à s. de cacao pur ou 20 g de chocolat noir sans lait (pour parfumer la crème)
- 100 g de lait de coco
- 100 g de chocolat noir sans lait (pour le glaçage)

### PRÉPARATION

1. Faites la crème pâtissière, si vous souhaitez la faire au chocolat, pensez à ajouter le parfum (chocolat ou autre) au moment où vous faites chauffer l'eau. Laissez refroidir au réfrigérateur.
2. Mettez le four à chauffer à 190 °C. Mettez sur la plaque qui va au four une feuille de papier cuisson.
3. Faites la pâte à choux (recette décrite à la page 53).
4. Mettez la pâte dans une poche à douille pour donner la forme des éclairs (si vous n'avez pas de poche à douille vous pouvez utiliser un sac congélation, dans lequel vous déposez la pâte. Avec un ciseau, coupez l'angle opposé à l'ouverture du sac (ouverture de 1 à 2 cm) et utilisez ce sac comme une poche à douille).



éclairs



AVEC



5. Avec la poche à douille faites des boudins de 8 à 10 cm de long (veillez à ce qu'ils soient assez espacés car ils gonflent à la cuisson).
6. Enfourez dans votre four chaud pendant 20 minutes.
7. Les éclairs sont cuits quand ils sont bien colorés et légers quand on les soulève.
8. Sortez du four et mettez à refroidir sur une grille.
9. Quand ils sont froids, ouvrez-les sur un côté (la longueur), garnissez de crème pâtissière refroidie et un peu fouettée et refermez l'éclair.
10. Quand tous les éclairs sont garnis, faites chauffer le lait de coco. Quand il est bien chaud ajoutez-y (hors du feu) le chocolat coupé en morceaux et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
11. Trempez les éclairs dans ce glaçage pour que le dessus soit bien brillant.

L'astuce  
du chef

Le glaçage peut être remplacé par un caramel (sucre chauffé jusqu'à caramel qui va durcir).



## Crêpes gourmandes



portions

### INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 80 g de farine T45
- 2 c. à café de sucre semoule
- 1 grande pincée de cannelle
- 1 pincée de vanille en poudre
- 2 c. à café d'huile de colza pour la poêle
- 125 ml d'eau froide
- 12 mesurette rases de **Pepticate® Syneo 2** ou 4 mesurette de **Neocate® Junior neutre**



### PRÉPARATION

1. Versez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez-les jusqu'à obtenir une pâte lisse en utilisant un fouet électrique ou manuel.
2. Mettez l'huile à chauffer dans la poêle. Utilisez une louche pour verser la pâte dans la poêle. Laissez cuire la crêpe jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
3. Servir avec l'accompagnement de votre choix.

#### L'astuce du chef

#### POUR CUISINER DES CRÊPES SALÉES

Remplacez le sucre par une pincée d'herbes aromatiques, et servir avec l'un des accompagnements suivants :  
bacon frit / champignons et poireaux / légumes grillés méditerranéens / légumes sautés.

#### Variantes

#### SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Fraises/framboises/purée de bananes/jus de citron/sirop d'érable.



## Makiri

Recette et photo de V. Olivier

### INGRÉDIENTS

- 125 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 250 ml d'eau
- 7 mesurette de **Pepticate® Syneo 2** ou 5 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 c. à café de sucre
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol

Pour le riz au lait :

- 60 g de riz rond
- 250 ml d'eau
- 7 mesurette de **Pepticate® Syneo 2** ou 5 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
- 1 c. à café de sucre



portions



Pour le décor : morceaux de fruits frais : pêche, framboise, mangue, fraise

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, versez le riz et l'eau avec le sucre. Laissez cuire à feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à absorption complète du liquide. Lorsque le riz est cuit, ajoutez **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre**. Réservez au frais 2 heures.
2. Mélangez la farine, le sucre et **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre**. Faites un puits et ajoutez le jaune d'œuf puis l'eau tiède petit à petit sans cesser de fouetter. Incorporez l'huile.
3. Dans une crêpière bien chaude et huilée, versez une louche de pâte et faites cuire environ 2 minutes avant de retourner la crêpe pour cuire l'autre face une minute.
4. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Disposez une crêpe devant vous et garnissez-la de riz au lait. Roulez et coupez des tronçons de 4 cm. Décorez d'un petit morceau de fruit.

### Conseil en +



Soyez vigilant à la double texture « riz et crème » qui peut être moins facile à appréhender !



## Crêpes escargot à la pomme rôtie

Recette et photo de V. Olivier



### INGRÉDIENTS

- 125 g de farine
  - 1 œuf
  - 240 ml d'eau
  - 8 mesurette de **Pepticate® Syneo 2** ou 5 mesurette de **Neocate® Junior neutre**
  - 1 c. à café de sucre
  - 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- Pour le montage :
- 100 g de compote de pomme
  - 1 pomme
  - 1 c. à soupe de sucre
  - Groseilles



### PRÉPARATION

1. Mélangez la farine, le sucre et **Pepticate® Syneo 2** ou **Neocate® Junior neutre**. Faites un puits et ajoutez l'œuf puis l'eau tiède petit à petit sans cesser de fouetter. Incorporez l'huile.
2. Dans une crêpière bien chaude et huilée, versez une louche de pâte et faites cuire environ 2 minutes avant de retourner la crêpe pour cuire l'autre face une minute.
3. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.
4. Pelez et coupez la pomme en tranches. Versez le sucre dans la poêle avec un filet d'huile. Lorsque le caramel devient blond, disposez les tranches de pomme et faites les cuire rapidement dans ce caramel.
5. Disposez une crêpe devant vous, nappez-la d'un peu de compote et couvrez d'une seconde crêpe, recommencez l'opération jusqu'à avoir 5 crêpes empilées. Terminez par un peu de compote. Roulez le tout précautionneusement en boudin et enveloppez-le dans du film alimentaire bien serré. Réservez au frais 30 minutes.
6. Coupez des grosses tranches de 2 cm qui seront les coquilles et disposez-les sur les tranches de pomme. Plantez deux bâtonnets ornés de grains de groseilles pour faire les antennes.

À partir  
de 36 mois



 NUTRICIA



## Brassé des tropiques

Recette et photo de V. Olivier



gourdes  
de 150 ml

### INGRÉDIENTS

- 1 mangue pas trop grosse
- 2 abricots bien mûrs
- 15 cl de lait de coco
- 4 mesurètes de **Neocate® Junior vanille**

### PRÉPARATION

1. Épluchez la mangue avec un couteau économe. Prélevez la chair, coupez-la en morceaux et mettez-la dans un blender.
2. Coupez les 2 abricots en deux et dénoyautez-les. Ajoutez-les dans le blender.
3. Versez les 15 cl de lait de coco.
4. Terminez par 4 mesurètes de **Neocate® Junior vanille**.
5. Mixez.

### L'astuce du chef

Les gourdes réutilisables sont vendues sur internet. Les gourdes Choomee® passent au lave-vaisselle, leur bouchon est assez gros pour ne pas être avalé. Elles s'ouvrent par le dessous avec un zip très robuste.



## Panacotta à la mûre

Recette et photo de V. Olivier



portions

### INGRÉDIENTS

- 500 ml d'eau
- 1 sachet de poudre à flan\* à la vanille (garanti sans lait)
- 2 sachets + 1/2 sachet de **Neocate® Junior vanille**
- 200 g de mûres
- 2 c. à soupe de sucre

### PRÉPARATION

1. Versez 500 ml d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez ensuite la poudre de flan et maintenez l'ébullition encore une minute. Laissez refroidir à 60°C, puis versez dans le bol robot équipé d'un batteur à mayonnaise.
2. Incorporez petit à petit **Neocate® Junior vanille** dans le bol du robot. Laissez tourner à petite vitesse jusqu'à obtenir une préparation lisse.
3. Rincez les mûres sous l'eau fraîche. Dans une petite casserole, faites-les compoter avec le sucre. Quand les fruits sont bien cuits, passez la compote au moulin à légume pour éliminer les pépins ou au travers d'un chinois (passoire à maille fine) pour un coulis parfait.
4. Mettez 2 cuillerées de compotée de mûres au fond de 4 pots. Versez la panacotta dans les pots et laissez prendre encore 1 heure au frais.

\* Présence éventuelle de blé selon la marque utilisée.

Pour plus d'informations, rendez-vous  
sur notre application et nos sites internet !

## Allergie-Lait App'

Pour vous aider à accompagner  
votre enfant au quotidien

- Support au suivi du bébé (croissance, symptômes allergiques, diversification)
- Recettes saisonnières adaptées à l'âge et la formule de votre enfant
- Informations sur l'Allergie aux Protéines du Lait de Vache (APLV), validées par des professionnels de santé
- Scan produit permettant d'identifier ceux dont la liste d'ingrédients contient du lait



[www.nutricia.fr](http://www.nutricia.fr)

Des idées recettes  
en vidéos tutorielles  
ou à télécharger



[www.allergie-lait.fr](http://www.allergie-lait.fr)

Un site web pour mieux  
comprendre l'APLV

Des outils à télécharger :

- ✓ L'agenda des symptômes  
Pour faire le point lors de  
votre prochaine visite  
chez le médecin
- ✓ Le livret conseils  
Pour faciliter votre quotidien

LES PARTENAIRES DE  
NOS OUTILS PATIENTS :

**NUTRICIA** | ALLERGIE



**Allergobox.com**