

Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur

LES RECETTES BEBE

Les plats



Bouillie de légumes au gruyère bébé à partir de 8 mois

Folie Jack Russel

Ingrédients :

- 10 g de carottes
- 10 g de pommes de terre
- 10 g de poireaux
- 20 cl de lait infantile
- 10 g de semoule
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de gruyère

Couper les légumes et les mettre dans le panier vapeur

Mettre 20 cl d'eau dans la cuve

En mode « Cuisson sous pression » ou Cuisson rapide »

Démarrer la cuisson pour - 8 minutes -

Hors de la cuve, mixer le tout

Faites chauffer le lait, versez la semoule et laissez cuire à feu doux 3 à 4 min en mélangeant au fouet puis ajoutez la purée de légumes, une noisette de beurre et une pincée de gruyère finement râpé mélangez et laissez tiédir.

Bouillon pomme de terre brocoli
choux fleur

Marilyn Lyna Labrousse

Bébé de 4 à 6 mois

Ingrédients :

- 1 pomme de terre
- 1 bouquet de brocoli
- 2 bouquets de choux fleur
- 50cl d'eau

Laver eplucher la pomme de terre et
couper la en morceaux
Couper les bouquets en 2
Mettre l'eau et les legumes dans
cookeo
Cuisson rapide 10min
Mixer

Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur

COOKEO

Bouillon pomme de terre ,carotte,poireau

Marilyn Lyna Labrousse

BéBé de 4 à 6mois

Ingrédients :

- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1poireau (preferez le blanc plus doux en gout)
- 50cl d'eau

Éplucher la pomme de terre et la carotte

Couper le poireau en rondelles et les pommes de terre et carotte en morceaux.

Mettez l'eau et les legumes dans le cookeo

Cuisson rapide 15min

Mixez

Bouillon pomme de terre, petits pois-
coco plat

Marilyn Lyna Labrousse

BéBé de 4 à 6mois

Ingrédients :

- 1 pomme de terre
- 50gr de petits pois écosés
- 100gr de cocos plats
- 50cl d'eau

Éboutez les cocos plats, lavez-les ,coupez-les en 4

Épluchez la pomme de terre et rincez la
Mettre l'eau dans cookeo avec tous les légumes (pomme de terre/petits pois/coco plat)

Cuisson rapide 8min

Mixez avec l'eau de cuisson

Vous pouvez congeler le trop dans des pots ou barquettes adaptées

Bouillon pomme de terre carotte
tomate

Marilyn Lyna Labrousse

Bébé de 4 à 6 mois

Ingrédients :

- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 tomate bien mûre
- 50cl d'eau

Éplucher les légumes et couper les en morceaux

Laver et couper la tomate en 4

Mettre l'eau et les légumes dans cookeo

Cuisson rapide 15mn

Mixer

Cabillauds aux petits légumes bébé à partir de 12 mois

Folie Jack Russel

Ingrédients :

- ½ filet de cabillaud
- 2 carottes coupées en fines lamelles
- 1 pomme de terre en petits dés
- 1 petite courgette coupée en gros dés
- Ciboulette
- Persil
- 1 filet d'huile d'olive

En mode « Dorer »

Mettre le beurre dans la cuve et faire revenir les légumes et le poisson

Recouvrir à peine d'eau

En mode « Cuisson sous pression » ou Cuisson rapide »

Démarrer la cuisson pour - 7 minutes -

Hors de la cuve, mixer le tout avec la moitié de l'eau de cuisson, quelques feuilles de persil et de la ciboulette

Mousse de brocolis bébé à partir de 6 mois

Folie Jack Russel

Ingrédients :

- 50 g de pomme de terre
- 100 g de fleurettes de brocoli
- 3 cl de lait infantile 2e âge

Couper les légumes et les mettre dans le panier vapeur

Mettre 20 cl d'eau dans la cuve

En mode « Cuisson sous pression » ou Cuisson rapide »

Démarrer la cuisson pour - 8 minutes -

Hors de la cuve, mixer le tout avec le lait chaud

**Pomme de terre / haricots plat
bébé à partir de 6 mois**

Sandra Caillet

Ingrédients :

Pour 2 pots :

- 3 pommes de terre
- 200 g de haricots plats coupes en
morceau de 5 cm

Cuisson 10 min

Mixage avec une cuillère a soupe de crème
liquide

Pommes de terre haricot vert brocoli

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas :

- 2 pomme de terre
- 100gr de haricots verts fins
- 1 petit bouquet de brocoli
- 50cl d'eau
- 1 noisette de beurre frais non salé

Eplucher les pommes de terre et les couper en 4

Ebouter et éffiler les haricots laver les puis couper les en 2 ou 3

Laver le brocoli et couper le en 4

Mettre l'eau et tous les légumes dans le cookeo

Cuisson rapide 12 min

Passer au moulin

Prélever le repas de l'enfant ajouter le beurre

Reserver le reste au congélateur

**Pommes de terre/ patate douce
bébé à partir de 6 mois**

Sandra Caillet

Ingrédients :

Pour 2 pots :

- 3 pommes de terre
- 2 patates douces

Cuisson 10 min

Mixage rajoutez une cuillère à soupe
de crème liquide

Purée de carottes/panais/pommes de terre



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.

Fanny Beau-Col



Ingrédients : Pour 4 petits pots environ

- ✓ 3 carottes
- ✓ 3 panais
- ✓ 2 petites pommes de terre
- ✓ 1 cac de persil
- ✓ 1 peu d'ail déshydraté
- ✓ 200ml d'eau

Procédure :

Mettre tout les ingrédients
dans la cuve.

Bien mélanger.

Lancer la cuisson rapide pen-
dant 8 minutes.

Puis mixer avec un filet
d'huile.

Bon appétit bébé :)

Purée de carottes aux aubergines bébé à partir de 6 mois

Folie Jack Russel

Ingrédients :

- 150 g d'aubergines
- 200 g de carottes
- 1 portion de fromage fondu (type Kiri)
ou un peu de lait

Couper les légumes en rondelles et les mettre
dans le panier vapeur

Mettre 20 cl d'eau dans la cuve

En mode « Cuisson sous pression » ou Cuisson
rapide »

Démarrer la cuisson pour - 10 minutes -

Hors de la cuve, mixer le tout

Ajouter le fromage ou le lait, et mixer jusqu'à l'
obtention d'une purée homogène

**Purée carotte ,céleri poulet au carré
frais
bébé a partir de 12mois**

Folie Jack Russel

Ingrédients :

- 100 g de carottes en rondelles
- 70 g de céleri rave coupé en petits dés
- 40 g escalope poulet
- ½ Carré Frais
- 1 peu de beurre

En mode « Dorer »

Mettre le beurre dans la cuve et faire revenir les légumes et le poulet
Recouvrir à peine d'eau

En mode « Cuisson sous pression » ou
Cuisson rapide »

Démarrer la cuisson pour - 10 minutes -

Hors de la cuve, mixer le tout avec la moitié de l'eau de cuisson et le Carré Frais

Purée carotte, poivron tomate

Bébé 9-12 mois

Folie Jack Russel

Ingrédients :

Pour bébé de 9 – 12 mois (2 portions)

- 3 carottes
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 1 portion de fromage frais pour enfant

1) Rincer les légumes et les peler (y compris les tomates)

Couper la tomate en 2, enlever les graines puis la couper en quartiers

2) couper les carottes en rondelles et le poivron en lamelles , mettre dans panier vapeur avec 200ml d'eau au fond de la cuve
Cuisson rapide 15 minutes

3) récupérer les légumes, les mixer avec le fromage frais et un peu de jus de cuisson

4) répartir la purée dans des pots individuels fermés

Purée courgette patate douce steak haché

Justine Collet

Bébé 7 mois

Ingrédients :

Pour 2 pots de 200 gr :

- 120 gr de patate douce environ
- 450 gr de courgette
- 1/3 de steak haché.

Éplucher, couper en dés les légumes

Mettre en cuisson rapide 16 min dans le panier vapeur.

Cuire le steak haché à la poêle. Mixer le tout,

Purée de patate douce navet Kiri bébé à partir de 6mois

Mélanie Lavenant

Ingrédients :

2 portions :

- 150g de patate douce
- 50g de navet
- 1kiri
- Un filet d'huile d'olive

Éplucher laver et couper en morceau les légumes

Mettre dans le panier vapeur avec 20cl d'eau cuisson rapide 5 minutes

Mettre le tout dans le mixeur avec le jus de cuisson 1pincer de muscade l'huile d'olive et le Kiri mixer

Purée pomme de terre carotte citrouille

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas :

- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 morceaux de potiron
- 1 litre d'eau
- 1/2 cuillère à café d'huile
d'olive ou de noisette

Peler et couper les carottes et pommes
de terre en cube

Retirer la peau du potiron et couper la
chair en morceaux

Mettre l'eau dans le cookeo et les
légumes

Cuisson rapide 15 min

Passer au moulin à légumes

Prélever le repas de l'enfant et ajouter
l'huile

Réserver le reste au congélateur

Purée de pommes de terre châtaigne

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas :

- 2 pommes de terre
- 4 châtaigne surgelées
- 50 cl d'eau
- 1 noisette de beurre frais non salé

Epluchez lavez et coupez les pommes de terre en 4
Mettre l'eau les pommes de terre et les châtaignes
dans le cookeo

Cuisson rapide 12 min

Passez au moulin à légumes

Prélevez le repas et ajoutez le beurre

Réservez le reste au congélateur

attention à réserver aux bébé qui n'ont pas de
problème de rondeur puisque les châtaignes font
partie des féculents . cette purée est donc plus
calorique qu'une purée de base de légumes vert !

Purée pomme de terre /courge bébé à partir de 6 mois

Sandra Caillet

Ingrédients :

2 pots

- 3 pommes de terre
- 400 g de courge

Couper en gros morceaux

Cuisson 10 min

Mixer en ajoutant une cas de crème liquide

Purée pomme de terre courgette artichaut

Bébé de 6 à 8 mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas

2 pommes de terre

1 courgette pas trop grosse

1 fond d'artichaut surgelé ou frais cuit

50 cl d'eau

1/2 cuillère à café d'huile de colza

Eplucher et couper les pommes de terre en 4

Couper le fond d'artichaut en 8

Laver et éplucher un peu la courgette et
couper la en 4

Mettre l'eau et les légumes dans le cookeo
cuisson rapide 15 min

Mixez plus ou moins

Prélever le repas pour l'enfant et
ajoutez l'huile de colza

Réserver le reste au congélateur !

Purée pomme de terre ail oignon

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

pour 2 à 4 repas :

- 2 pommes de terre
- 1/4 de gousse d'ail
- 1 oignon tige frais
- 50 cl d'eau
- 1/2 cuillère à café d'huile d'olive

Epluchez lavez et coupez les pommes de terre en 4

Pelez la gousse d'ail coupez la en 2 pour retirer le germe au milieu

Ecrasez la avec le plat du couteau et hachez la.

Epluchez l'oignon en gardant un peu de vert de la tige et coupez le en 4

Mettre l'eau et tous les légumes dans le cookeo

Cuisson rapide 10 min

Passez au moulin

Prélevez le repas et ajoutez l'huile d'olive

Reservez le reste au congélateur

Purée pomme de terre betterave

Bébé de 6 à 8 mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas

2 pommes de terre

1/4 de betterave crue

1 litre d'eau

1 noisette de beurre frais non salé

Eplucher la betterave peler les pommes de terre

Couper les légumes en 4

Mettre l'eau et les légumes dans le cookeo

Cuisson rapide 15 min

Passez au moulin à légumes

Prélever la quantité nécessaire et

Ajouter le beurre

Réserver le reste au congélateur

Petite purée bébé pomme de terre carotte

Mélanie Lavenant

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 belle pomme de terre
- 1 pincée de muscade
- une larme d'huile d'olive

Laver éplucher les carottes et pommes de terre les couper en dés

Mettre dans le panier vapeur avec 200ml d'eau cuisson rapide 5 minutes (selon la grosseur coupé) à la fin de cuisson mettre dans le mixeur avec la pincée de muscade et l'huile d'olive (la muscade donne du gout et remplace le sel c'est bien meilleurs) il est conseiller de donner des matière grasse importante pour le développement de bébé l'huile d'olive est la plus saine mais il est recommandé de varier les huiles

Purée pomme de terre petit pois carotte

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas :

- 2 pommes de terre
- 100gr de petit pois écosés
frais ou surgelé
- 2 carottes
- 50 cl d'eau
- 1 noisette de beurre

Epluchez , lavez et coupez les carottes
en tronçons

Epluchez , lavez et coupez les pommes
de terre en cube

Mettre l'eau et tous les légumes dans le
cookeo

Cuisson rapide 15 min

Passez au moulin

Prélevez le repas et ajoutez le beurre

Réservez le reste au congélateur

Purée pommes de terre potimarron

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas :

- 2 pommes de terre
- 1 tranche de potimarron ou potiron
- 50 cl d'eau
- 1 noisette de beurre frais

Eplucher laver et couper les pommes de terre en 4

retirer les graine du potimarron laver le pas besoin de le peler (attention si vous prenez du potiron pelez le !!!) couper le en morceaux

Mettre l'eau et les légumes dans le cookeo

Cuisson rapide 12 min

Passer au moulin

Prélever le repas ajouter y le beurre
conserver le reste au congelateur

Risotto de poireaux

A partir de 12 mois

Sandra Caillet

Ingrédients :

- 60 g de riz
- 300 g de poireaux
- 1 petit oignon
- 50 ml de Sauce tomate(tomato frito)
- 300 ml de bouillon de légumes

Faite revenir l'oignon puis le poireau.

Ajoutez le riz et le bouillon.

Cuisson 10 min

Ajoutez la sauce tomate.

Soupe blanche

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas :

- 1 pomme de terre
- 4 bouquets de choux fleur
- 1 petit morceaux de céleri rave (de la taille d'une grosse noix)
- 60 cl d'eau
- 1 noisette de beurre non salé

peler la pomme de terre et couper la en cube

couper les bouquets en 2

couper le celeri en tout petit dès

mettre les légumes et l'eau dans le

cookeo

cuisson rapide 15 min

mixer plus ou moins finement

Soupe carotte tomate riz

Bébé de 8 à 10 mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingédients :

2 ou 3 carottes
1 tomate bien mûre
1 cuillère à soupe rase de riz rond
1 feuille de céleri branche
60 cl d'eau

Peler, laver et couper les carottes en rondelles
Peler la tomate épépiner la et couper en 4
Mettre l'eau , les légumes et le riz dans le cookeo
Mixez ou passer au moulin à légumes
Congeler le reste

Soupe de légumes au fromage frais

Bébé de 8 à 10 mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

1 pomme de terre
1 carotte
1 petit navet
1 poireau
4 feuilles d'épinard
1/2 gousses d'ail épluché et dégermé
1 brin de persil plat
1 carré frais
60 cl d'eau

Eplucher, laver et couper les légumes en morceaux
Lavez les feuilles d'épinard et de persil
Mettre l'eau, les légumes et les herbes dans le cookeo
Cuisson rapide 20 min
Mixer ou passer au moulin à légumes
Congeler le reste

**Soupe de pomme de terre courgette petit pois
et vermicelle**

Bébé de 8 à 10 mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

2 pommes de terre
1 petite courgette
100 gr de petit pois écosés frais ou surgelés
60 cl d'eau
1 petite cuillère à soupe de vermicelles

Eplucher partiellement la courgette, laver
et couper la en morceau
Eplucher, laver et couper les pommes
de terre en 4
Mettre l'eau et les légumes dans le cookeo
Faire cuire à part les vermicelles dans de l'eau
Mixer les légumes ou passer les au moulin
à légumes
Ajouter les vermicelles cuits juste dans la portion
qui va être consommée de suite
Congeler le reste

Soupe pomme de terre vache qui rit cresson

Bébé de 8 à 10 mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingédients :

1 pomme de terre (200 gr)
1 petite poignée de cresson
(remplacer le cresson par de la salade,
des épinards, des fanes de radis ou
même un mélange des trois)
1 portion de vache qui rit
60 cl d'eau

Peler, laver et couper la pomme de terre
en morceaux

Lavez le cresson à grande eau !

Mettre l'eau et les légumes dans le cookeo

Cuisson rapide 15min

Ajoutez la vache qui rit et mixer

Conserver le reste au congélateur

Soupe orange

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas :

- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 morceau de potiron
- 60cl d'eau
- 1/2 cuillère à café d'huile d'olive

peler la carotte, la fendre dans le sens de la longueur et la détailler en rondelles
éplucher la pomme de terre, la couper en 4
retirer la peau du potiron et les graines
couper la chair en morceaux
mettre l'eau et les légumes dans le cookeo
cuisson rapide 15 min
mixer plus ou moins
prélever la quantité nécessaire pour l'enfant et ajouter l'huile d'olive
réserver le reste au congélateur !

Soupe potimarron oignon cerfeuil

Bébé de 8 à 10 mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingédients :

1 tranche de potimarron (300gr)
1 petit oignon frais
2 brins de cerfeuil
60 cl d'eau

Laver bien la peau du potimarron mais ne l'enlever pas (contrairement à ce que vous feriez s'il s'agissait de potiron)
retirer les graines et couper la chair en gros cube
Peler l'oignon et couper le en 4
Rincer le cerfeuil
Mettre l'eau et tous les légumes dans le cookeo
Cuisson rapide 15 min
Mixer ou passer au moulin à légumes
Congeler le reste

Soupe rouge

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas :

- 1 pomme de terre
- 2 tomates
- 60 cl d'eau
- 1/2 cuillère à café d'huile d'olive

Peler la pomme de terre et la couper en 4
monder les tomates (ébouillanté quelques
seconde dans l'eau et refroidir dans l'eau glacer
puis enlevez la peau)
couper les tomates en 4, enlever les pépins
mettre l'eau les légumes dans le cookeo
cuisson rapide 8min
mixer plus ou moins finement
prélever la quantité nécessaire pour l'enfant et
ajouter l'huile d'olive
congeler le reste

Soupe verte

Bébé de 6 à 8mois

Marilyn Lyna Labrousse

Ingrédients :

Pour 2 à 4 repas :

- 1 pomme de terre farineuse
- 1 petite courgette
- 100gr de haricots verts
- 1 petit poireau
- 6 feuilles d'épinard
- 60cl d'eau
- 1 noisette de beurre frais non salé

Peler , laver et couper la pomme de terre et la courgette en gros cubes
Éplucher le poireau et émincer le
Laver tous les légumes
Mettre tous les légumes dans cookeo avec l'eau
Cuisson rapide 10min
Mixer plus ou moins finement
Prélever la quantité nécessaire pour l'enfant et ajouter le beurre
Reserver le reste au congélateur