

Recettes pour les bébés âgés de plus de 6 mois



Crème de potiron cardamome p. 6



Potage à la tomate p. 7



Purée de courgettes p. 8



Petite semoule cacaoitée* p. 9



Panacotta gelée de groseille* p. 10



Crème renversée au caramel* p. 11



Crème de riz à la framboise* p. 12



Déllice au miel* p. 13



Petits suisses aux fruits rouges* p. 14



Sabayon orange p. 15

*Recette réalisable uniquement avec Modilac Expert Riz 2
(la recette étant déjà épaisse, elle n'est pas réalisable avec Modilac Expert Riz AR 2)

Dès 6
mois

Crème de potiron cardamome



Pour 2 portions

Préparation : 5 minutes 🕒

Cuisson : 15 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ 200 ml d'eau
- ♥ 20 g de sucre
- ♥ 10 g de crème de riz
- ♥ 200 g de potiron
- ♥ 2 capsules de cardamome
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2**
+ 30 ml d'eau ou
8 mesurette de **Modilac Expert Riz AR 2**
+ 60 ml d'eau

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	Modilac[®] EXPERT Riz 2	Modilac[®] EXPERT Riz AR 2
Énergie	189 kcal	164 kcal
Protéines	5 g	4 g
Glucides	31 g	28 g
Lipides	5 g	4 g
Sodium	71 mg	57 mg
Calcium	147 mg	121 mg

- ★ Portez à ébullition 200 ml d'eau avec le sucre. Ajoutez la cardamome et laissez cuire 5 minutes. Retirez les capsules de cardamome.
- ★ Ajoutez le potiron épluché et coupé en petits cubes.
- ★ Lorsque le potiron compote, mixez le tout, puis ajoutez la crème de riz.
- ★ Laissez cuire à feu doux jusqu'à épaississement.
- ★ Laissez tiédir.
- ★ Mélangez avec un fouet **Modilac Expert Riz 2** ou **Modilac Expert Riz AR 2** aux 30 ml ou aux 60 ml d'eau froide puis incorporez cette préparation à la crème de potiron cuite. Versez immédiatement la préparation dans des tasses.

Potage à la tomate

Dès 6
mois

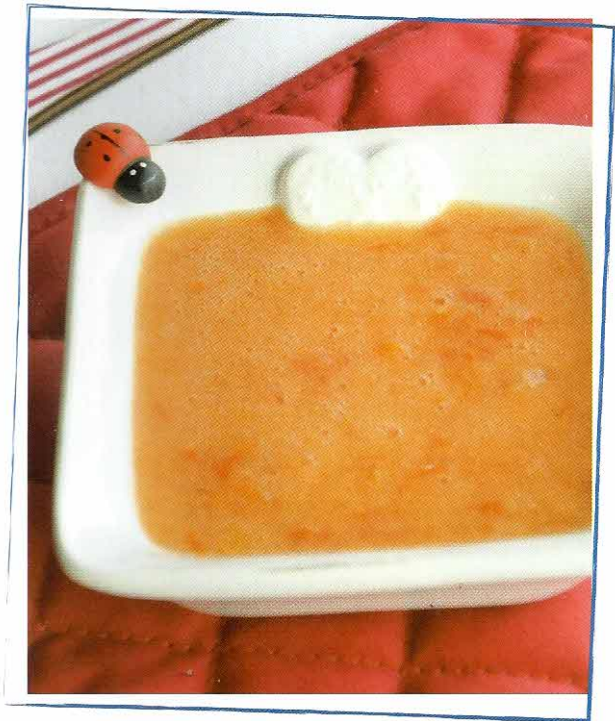
Pour 1 portion

Préparation : 10 minutes 🕒

Cuisson : 10 minutes 🕒

Ingédients :

- ♥ 90 ml d'eau
- ♥ 4 tomates
- ♥ ¼ oignon
- ♥ ½ cuillère à café de sucre
- ♥ 9 mesurette de **Modilac Expert Riz 2**
+ 60 ml d'eau ou
5 mesurette de **Modilac Expert Riz AR 2**
+ 60 ml d'eau
- ♥ 1 pincée de noix de muscade



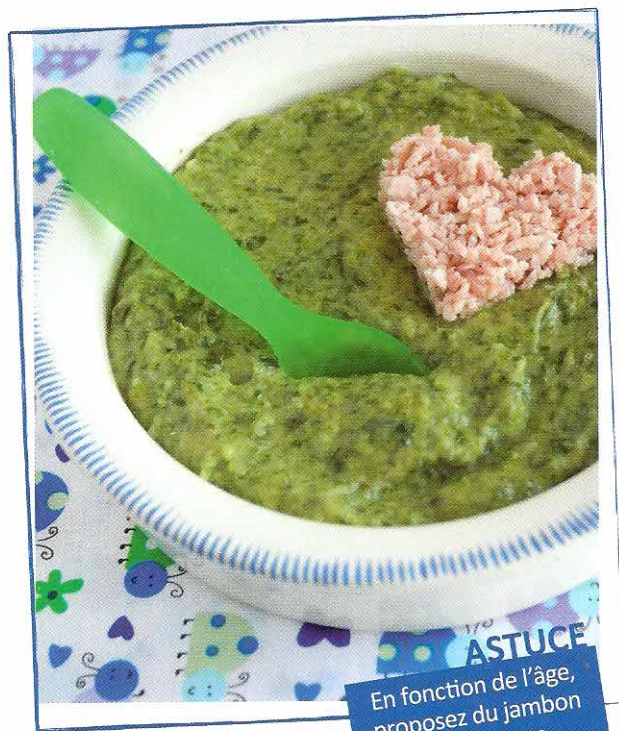
- ★ Coupez les tomates en morceaux en prenant soin d'ôter le cœur verdissant.
- ★ Pelez et hachez la quantité d'oignon voulue.
- ★ Faites cuire les légumes dans l'eau sucrée.
- ★ Passez le tout au mixeur plongeant puis au travers d'une passoire fine pour obtenir un beau velouté.
- ★ Mélangez avec un fouet **Modilac Expert Riz 2** ou **Modilac Expert Riz AR 2** aux 60ml d'eau froide et incorporez-le au potage réchauffé.
- ★ Ajoutez une toute petite pincée de noix de muscade.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	modilac EXPERT Riz 2	modilac EXPERT Riz AR 2
Énergie	188 kcal	181 kcal
Protéines	6 g	6 g
Glucides	26 g	25 g
Lipides	6 g	6 g
Sodium	104 mg	102 mg
Calcium	165 mg	161 mg

Dès 6
mois

Purée de courgettes



Pour 1 portion

Préparation : 5 minutes ⌚

Cuisson : 10 minutes ⌚

Ingédients :

- ♥ 60g d'épinards en branche (= 3 galets surgelés)
- ♥ 1 pomme de terre : environ 60g
- ♥ 1 courgette : environ 200g
- ♥ 3 mesurettes de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau ou 3 mesurettes de **Modilac Expert Riz AR 2** + 50 ml d'eau

ASTUCE
En fonction de l'âge,
proposez du jambon
mouliné avec.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	modilac EXPERT Riz 2	modilac EXPERT Riz AR 2
Énergie	153 kcal	151 kcal
Protéines	7 g	7 g
Glucides	23 g	23 g
Lipides	3 g	3 g
Sodium	77 mg	76 mg
Calcium	201 mg	199 mg

- ★ Épluchez la pomme de terre et la courgette.
- ★ Coupez-les en morceaux.
- ★ Faites cuire tous les légumes (épinards, pomme de terre, courgette) dans de l'eau bouillante salée.
- ★ Égouttez-les bien avant de les mixer. Mélangez avec un fouet **Modilac Expert Riz 2** ou **Modilac Expert Riz AR 2** aux 30 ml ou aux 50 ml d'eau froide et incorporez le mélange à la purée pour la détendre.

Petite semoule cacaoitée

Dès 6
mois

Pour 2 portions

Préparation : 10 minutes 🕒

Cuisson : 5 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ 30g de semoule de blé dur
- ♥ 210 ml d'eau
- ♥ 5g de cacao
- ♥ 20g de sucre
- ♥ 8 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau



ASTUCE
DÉCO

Découpez un cœur dans du papier afin de confectionner un pochoir. Placez-le sur le ramequin et saupoudrez-le de sucre glace.

- ★ Portez à ébullition 210ml d'eau avec le sucre et le cacao.
- ★ Versez la semoule en pluie et laissez cuire à feu doux jusqu'à épaississement. Laissez tiédir.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide puis incorporez cette préparation à la semoule cacaoitée.
- ★ Versez immédiatement la préparation dans des ramequins.

Analyse nutritionnelle
pour 1 portion

Énergie	204 kcal
Protéines	5 g
Glucides	32 g
Lipides	6 g
Sodium	50 mg
Calcium	99 mg

Dès 6
mois

Panacotta gelée de groseille



Pour 2 portions

Préparation : 5 minutes ⌚

Cuisson : 5 minutes ⌚

Ingrédients :

- ♥ 240 ml d'eau
- ♥ 50g de gelée de groseille
- ♥ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ♥ 20g de sucre
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau

ATTENTION
Pour les plus de 12 mois,
on peut ajouter des groseilles fruits.

Analyse nutritionnelle
pour 1 portion

Énergie	220 kcal
Protéines	4 g
Glucides	39 g
Lipides	5 g
Sodium	67 mg
Calcium	125 mg

- ★ Portez à ébullition 240 ml d'eau avec le sucre et l'agar-agar. Laissez tiédir.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide puis incorporez cette préparation à la précédente.
- ★ Disposez une grosse cuillerée de gelée de groseille au fond des verrines et faites couler doucement la panacotta sur la gelée.
- ★ Laissez prendre 3 heures au frais.
- ★ Servir frais.

Crème renversée au caramel

Dès 6
mois

Pour 3 portions

Préparation : 5 minutes ⌚

Cuisson : 5 minutes ⌚

Ingrédients :

- ♥ 240 ml d'eau
- ♥ 70g de sucre
- ♥ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ♥ 20g de sucre
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau



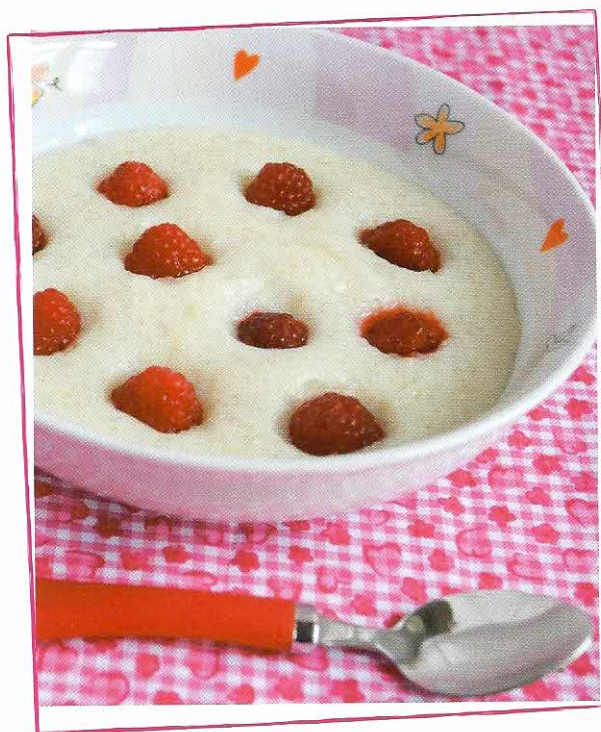
- ★ Portez à ébullition 240 ml d'eau avec 20g de sucre et l'agar-agar.
- ★ Laissez tiédir.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide puis incorporez cette préparation à la précédente.
- ★ Faites fondre le sucre restant avec une cuillerée d'eau.
- ★ Lorsqu'il est d'une belle couleur caramel, versez-le dans des moules flexibles.
- ★ Versez aussitôt la crème sur le caramel et laissez prendre 3 heures au frais avant de démouler.

Analyse nutritionnelle
pour 1 portion

Énergie	198 kcal
Protéines	2 g
Glucides	40 g
Lipides	3 g
Sodium	42 mg
Calcium	82 mg

Dès 6
mois

Crème de riz à la framboise



Pour 2 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingédients :

- ♥ 210 ml d'eau
- ♥ 50g de framboises fraîches
- ♥ 10g de crème de riz
- ♥ 20g de tapioca
- ♥ 20g de sucre
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2**
+ 30 ml d'eau

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Énergie	216 kcal
Protéines	4 g
Glucides	37 g
Lipides	5 g
Sodium	62 mg
Calcium	125 mg

- ★ Portez à ébullition l'eau avec le sucre, le tapioca et la crème de riz. Laissez cuire à feu doux jusqu'à épaississement.
- ★ Laissez tiédir.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide puis incorporez cette préparation à la crème de tapioca.
- ★ Versez immédiatement ce mélange dans une assiette et déposez des framboises fraîches.
- ★ Laissez tiédir avant de servir.

Délice au miel

Dès 6
mois

Pour 3 portions

Préparation : 5 minutes 🕒

Cuisson : 15 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ 240 ml d'eau
- ♥ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ♥ 40g de miel d'acacia
- ♥ 1 étoile de badiane
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau



- ★ Portez à ébullition 240 ml d'eau avec le miel et l'agar-agar.
- ★ Faites infuser la badiane 10 minutes puis laissez tiédir.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide, puis incorporez cette préparation à la précédente.
- ★ Coulez dans des coupelles et mettez au frais pendant 3 heures.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Énergie	121 kcal
Protéines	2 g
Glucides	20 g
Lipides	3 g
Sodium	42 mg
Calcium	83 mg

Dès 6
mois

Petits suisses aux fruits rouges



Pour 4 portions

Préparation : 5 minutes ⌚

Cuisson : 10 minutes ⌚

Ingrédients :

- ♥ 400 ml d'eau
- ♥ 15 cl de grenadine
- ♥ 1 cuillère à soupe de sucre
- ♥ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ♥ 1 cuillère à soupe de maïzena
- ♥ 8 mesurètes de **Modilac Expert Riz 2**
+ 100 ml d'eau

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Énergie	91 kcal
Protéines	1 g
Glucides	17 g
Lipides	2 g
Sodium	25 mg
Calcium	50 mg

- ★ Mélangez le sucre, la maïzena et l'agar-agar.
- ★ Ajoutez 400 ml d'eau et portez à ébullition.
- ★ Hors du feu, ajoutez la grenadine.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 100 ml d'eau froide, puis incorporez cette préparation à la précédente.
- ★ Versez le tout dans des verrines ou des pots à yaourts en verre.

Sabayon orange

Dès 6
mois

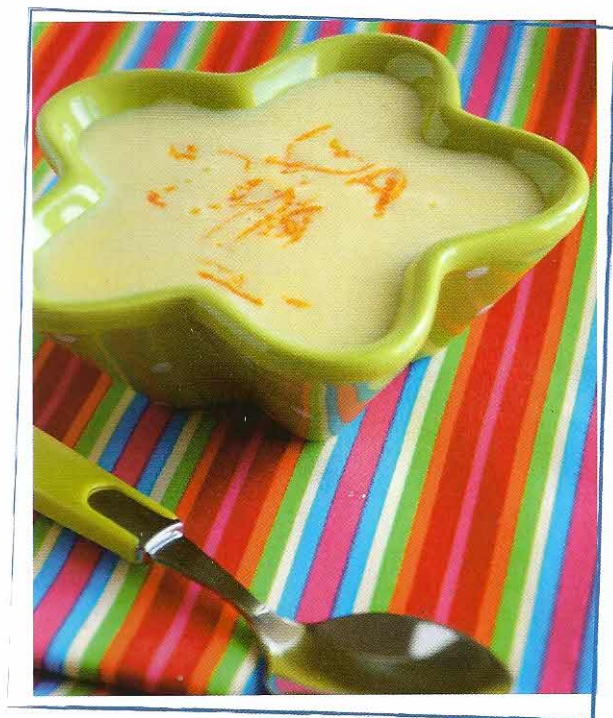
Pour 3 portions

Préparation : 10 minutes 🕒

Cuisson : 5 minutes 🕒

Ingédients :

- ♥ 210 ml de jus d'orange
- ♥ 3 jaunes d'œufs
- ♥ 50 g de sucre
- ♥ 8 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** ou
6 mesurette de **Modilac Expert Riz AR 2**



★ Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le jus d'orange.

★ Faites chauffer une casserole d'eau et plongez-y le récipient qui contient le mélange pour faire un bain-marie. Fouettez doucement jusqu'à ce que la préparation épaississe, puis sortez-la du bain-marie.

★ Lorsque le sabayon est refroidi, ajoutez petit à petit 8 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** ou 6 mesurette de **Modilac Expert Riz AR 2** en fouettant vigoureusement pour éviter la formation de grumeaux. Si nécessaire, passez le sabayon au tamis.

★ Versez la préparation dans des coupelles.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	modilac EXPERT Riz 2	modilac EXPERT Riz AR 2
Énergie	224 kcal	207 kcal
Protéines	6 g	5 g
Glucides	30 g	28 g
Lipides	9 g	8 g
Sodium	44 mg	35 mg
Calcium	97 mg	80 mg