

Recettes pour les bébés âgés de plus de 9 mois



Purée de carottes à la béchamel p. 17



Purée de pommes de terre et œuf dur* p. 18



Trio lingots* p. 19



Riz au lait à la pomme rôtie* p. 20



Mousse choco-cerise* p. 21



Flan choco-vanille* p. 22

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

Purée de carottes à la béchamel

Dès 9
mois

Pour 1 portion

Préparation : 10 minutes 🕒

Cuisson : 15 minutes 🕒

Ingrédients purée :

- ♥ 3 carottes (nouvelles de préférence) : environ 200g
- ♥ ½ gousse d'ail
- ♥ 1 pincée de cumin
- ♥ 1 cuillère à café d'huile d'olive

Ingrédients béchamel :

- ♥ 1 cuillère à soupe de Maïzena
- ♥ 1 cuillère à soupe de margarine végétale
- ♥ 120 ml d'eau
- ♥ 4 mesurettes de **Modilac Expert Riz 2** + 60 ml d'eau ou 4 mesurettes de **Modilac Expert Riz AR 2** + 50 ml d'eau



- ★ Faites cuire les carottes épluchées et coupées en rondelles ainsi que l'ail dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
- ★ Lorsque les légumes sont cuits, ajouter de l'huile d'olive puis mixez-les.
- ★ Ensuite, préparez la béchamel : pour cela, faites fondre la margarine et ajoutez la maïzena.
- ★ Ajoutez 120 ml d'eau et laissez épaissir pendant 2 minutes en remuant au fouet.
- ★ Mélangez avec un fouet **Modilac Expert Riz 2** ou **Modilac Expert Riz AR 2** aux 60 ml ou aux 50 ml d'eau froide et incorporez cette préparation à la béchamel.
- ★ Enfin, versez cette sauce sur la purée de carottes.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	modilac EXPERT Riz 2	modilac EXPERT Riz AR 2
Énergie	353 kcal	351 kcal
Protéines	4 g	4 g
Glucides	28 g	28 g
Lipides	25 g	25 g
Sodium	161 mg	159 mg
Calcium	193 mg	190 mg

Dès 9
mois

Purée de pommes de terre et œuf dur



Pour 1 portion

Préparation : 10 minutes 🕒

Cuisson : 25 minutes 🕒

Ingédients :

♥ 200g de pommes de terre

♥ 5 mesurette de
Modilac Expert Riz 2
+ 30 ml d'eau

♥ 1 œuf

♥ 1 pincée de sel

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Énergie	343 kcal
Protéines	10 g
Glucides	49 g
Lipides	12 g
Sodium	153 mg
Calcium	157 mg

- ★ Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits dés.
- ★ Faites-les cuire à l'eau bouillante salée durant 15 minutes.
- ★ Dans le même temps, faites cuire un œuf dur en l'immergeant 10 minutes dans de l'eau frémissante. Enlevez la coquille ainsi que le blanc. Coupez le jaune en petits morceaux.
- ★ Écrasez les pommes de terre égouttées au presse-purée.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide et incorporez-le à la purée en décrivant de grands cercles avec la cuillère pour alléger la texture.
- ★ Ajoutez le jaune d'œuf dur.

Trio lingots

Dès 9
mois

Pour 2 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients :

- ♥ 50g de polenta
- ♥ 200 ml d'eau
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau



- ★ Portez à ébullition 200 ml d'eau.
- ★ Versez la polenta en pluie et laissez épaissir à feu doux.
- ★ Laissez tiédir.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide puis incorporez cette préparation à la polenta cuite.
- ★ Mélangez bien puis versez dans un plat rectangulaire.
- ★ Laissez refroidir.
- ★ Découpez des lingots.

Analyse nutritionnelle
pour 1 portion

Énergie	163 kcal
Protéines	5 g
Glycides	24 g
Lipides	6 g
Sodium	61 mg
Calcium	118 mg

Riz au lait à la pomme rôtie



Pour 2 portions

Préparation : 10 minutes 🕒

Cuisson : 25 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ 1 pomme
- ♥ 50g de riz rond
- ♥ 270 ml d'eau
- ♥ 2 cuillères à soupe rases de crème de riz (15g)
- ♥ 20g de sucre
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau

- ★ Faites cuire le riz rond dans 270 ml d'eau additionnée de sucre.
- ★ Lorsqu'il est tendre, ajoutez la crème de riz et laissez tiédir.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide et incorporez cette préparation au riz.
- ★ Épluchez la pomme et coupez-la en fines lamelles.
- ★ Dans une poêle chaude, faites caraméliser les morceaux de pomme dans un peu d'huile additionnée d'une cuillerée de sucre.
- ★ Disposez les pommes rôties au fond de la verrine et ajoutez le riz au lait.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Énergie	286 kcal
Protéines	6 g
Glucides	53 g
Lipides	6 g
Sodium	63 mg
Calcium	123 mg

Mousse choco-cerise

Dès 9
mois

Pour 3 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes

Ingédients :

- ♥ 80 g de chocolat noir
- ♥ 50 ml d'eau
- ♥ 5 cl de jus de cerise
- ♥ 20 g de sucre
- ♥ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ♥ 10 mesurettes de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau
- ♥ Des glaçons



ASTUCE
Vous pouvez remplacer
le jus de cerise par
du jus de fruit de la passion.

- ★ Dans une casserole, portez à ébullition 50 ml d'eau avec l'agar-agar.
- ★ Ajoutez le chocolat coupé en morceaux. Laissez tiédir.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide puis incorporez cette préparation au chocolat et au jus de cerise.
- ★ Transférez le tout dans un saladier en aluminium.
- ★ Préparez un bain de glace avec de l'eau et des glaçons.
- ★ Trempez le saladier et battez le mélange chocolaté au fouet électrique à grande vitesse.
- ★ Faites de larges ronds pour incorporer de l'air à la masse qui va pâlir et mousser. Versez dans des ramequins et servez.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Énergie	221 kcal
Protéines	4 g
Glucides	29 g
Lipides	10 g
Sodium	42 mg
Calcium	94 mg

Dès 9
mois

Flan choco-vanille



Pour 3 portions

Préparation : 5 minutes 🕒

Cuisson : 10 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ ½ sachet de poudre de flan vanille
- ♥ 2 x 240 ml d'eau
- ♥ ½ sachet de poudre de flan chocolat
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau

ASTUCE

Vous pouvez préparer séparément un flan vanille ou chocolat.
Si vous n'avez pas de feuille de rodhoïd, vous pouvez utiliser une feuille cartonnée recouverte de cellophane.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Énergie	160 kcal
Protéines	3 g
Glucides	28 g
Lipides	4 g
Sodium	41 mg
Calcium	78 mg

- ★ Portez les 240 ml d'eau à ébullition et incorporez la poudre de flan à la vanille.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide, puis incorporez la moitié de cette préparation au flan vanille.
- ★ Préparez le flan chocolat de la même manière que le flan vanille en ajoutant l'autre moitié de la préparation de **Modilac Expert Riz 2**.
- ★ Préparez des bols en les scindant en deux avec une petite feuille de rodhoïd.
- ★ Versez la préparation vanille dans un côté des bols.
- ★ Versez la préparation chocolat de l'autre côté.
- ★ Lorsque le flan a pris, retirez doucement la feuille de rodhoïd.