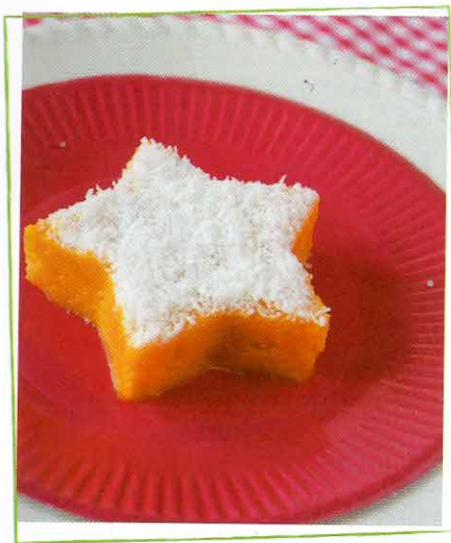


24 recettes pour Bébé allergique



spécialement élaborées par **modilac²**
EXPERT

La diversification alimentaire

dans le cadre de l'Allergie aux Protéines de Lait de Vache

L'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) est la première allergie alimentaire chez le nourrisson. Elle survient majoritairement au sevrage lors de l'introduction des premiers biberons de lait infantile avant la diversification de l'alimentation.

À quel âge diversifier l'alimentation du nourrisson allergique ?

S'il existe des recommandations internationales⁽¹⁾ et nationales⁽²⁾ concernant l'âge de diversification et d'introduction des différents aliments chez l'enfant à risque allergique, aucun consensus ni aucune position officielle n'a, à ce jour, établi de recommandations chez l'enfant ayant une allergie alimentaire identifiée.

En cas d'APLV, la diversification débutera en général vers 6 mois. Certains proposent une diversification un peu plus précoce, mais il n'existe pas actuellement de preuve consensuelle sur l'effet bénéfique d'une diversification avant 6 mois. L'âge de 4 mois révolus est en revanche la limite décrite par tous, en deçà de laquelle la diversification n'est pas souhaitable.

Avant la diversification, il est conseillé d'évaluer la tolérance aux autres aliments par un bilan allergologique. L'introduction des différents aliments se fera en fonction des résultats de ce bilan pour tenir compte d'autres allergies, comme à l'œuf, au poisson ou au blé, qui pourraient s'associer à cette APLV...

Comment effectuer la diversification chez un enfant ayant une APLV ?

En se basant sur les recommandations pour l'enfant atopique et en tenant compte d'autres allergies alimentaires éventuellement associées, la diversification chez l'enfant souffrant d'APLV pourra être mise en place chronologiquement selon le tableau ci-après.

Tableau 1 : Diversification chez un enfant ayant une APLV

Lors du début de la diversification
1- Légumes cuits : introduire un légume à la fois tous les 3 jours en commençant par carotte, haricots verts, courgette (sans peau et épépinée), artichaut, brocoli, chou-fleur, aubergine, poireau (blanc), potiron, épinards, etc.
2- Pommes de terre en petites quantités
3- Fruits cuits : introduire un fruit à la fois tous les 3 jours en commençant par pomme, poire, pêche, abricot, coing, pruneau, les fruits rouges et les fruits exotiques*
4- Viandes bien cuites : agneau, lapin, canard, porc puis veau*, bœuf*, dinde, poulet
5- Poisson *
6- Œuf sous forme de jaune d'œuf dur puis de blanc dur
7- Céréales infantiles avec gluten *
Eau nature comme boisson
9-12 mois
8- Huiles d'olive, de tournesol ou de colza ou margarine sans lait
Pain blanc *, biscuits sans lait
À partir de 12 mois
9- Petites pâtes *, semoule*, autres céréales*
10- Autres féculents et légumes cuits et sous forme de crudités (betteraves, salade tendre, carottes, tomates, etc), vinaigrette : huile de colza ou d'olive, vinaigre, sel, poivre
Fruits crus en lamelles et épluchés : pommes, poires, fruits de saisons, arachides* et fruits à coques* (ex : noix, noisettes...) sous forme d'entremet ou de poudre (ne pas donner d'arachide ou de fruits à coque entier avant 6 ans)

* En l'absence d'allergie alimentaire associée

L'éviction des protéines de lait en pratique

La compréhension du régime d'éviction des protéines de lait de vache et la maîtrise de la lecture des étiquettes des produits industriels sont les bases à connaître avant de débiter la diversification alimentaire du nourrisson allergique. En effet même les produits destinés à l'alimentation infantile peuvent contenir du lait ou ses dérivés.

Ex : Beurre ou crème dans les petits pots de légumes

Protéines de lait, protéines de lactosérum ou lactose dans les pots légumes/viandes, ou dans les biscuits.

La lecture des étiquettes doit être répétée à chaque achat, la liste des ingrédients pouvant changer sans que cela ne soit mentionné sur l'étiquette.

Depuis la réglementation européenne du 25 novembre 2005, le lait est mentionné obligatoirement dans la liste des ingrédients des produits industriels pré-emballés. Une liste des aliments permis et interdits pourra vous aider à la réalisation de la diversification. Cf tableau ci-après ou référence CICBAA : www.cicbaa.org (régimes d'éviction).

Il existe des produits diététiques (biscuits, chocolats, margarines) vendus en grandes surfaces et magasins diététiques, adaptés aux enfants allergiques.

*Patricia Sergeant, diététicienne nutritionniste au CHU de Nancy
En collaboration avec le professeur Christophe Dupont*

Vous trouverez dans ce livret des recettes à partir de 6 mois, 9 mois et 12 mois, élaborées avec **Modilac Expert Riz 2** et **Modilac Expert Riz AR 2**. Ce sont des aliments diététiques destinés à des fins médicales spéciales. Ils sont à utiliser sous contrôle médical. Dès 6 mois et jusqu'à 3 ans, ils s'intègrent à l'alimentation progressivement diversifiée de votre bébé.



MODILAC Expert Riz 2 est destiné aux enfants allergiques aux protéines de lait de vache. Il est à base de protéines de riz hydrolysées, sans protéines de lait de vache et sans lactose.

MODILAC Expert Riz AR 2 est destiné aux enfants ayant une allergie aux protéines de lait de vache accompagnée de régurgitations. Il est à base de protéines de riz hydrolysées, sans protéines de lait de vache, sans lactose. Il est également épaissi à la caroube et à l'amidon de maïs.



Ces recettes ont été réalisées et photographiées par Véronique Olivier, écrivain culinaire.

BIBLIOGRAPHIE : (1) Agostino C, Desci T, Fewtrell M, Goulet O, Kolacek S, Koletzko B, Fleischer Michaelsen K, Moreno L, Puntis J, Rigo J, Shamir R, Szajewska H, Turck D, Van Goudoever J. *Complementary feeding : A commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2008; 46 : 99-110. (2) Chouraqui JP, Dupont C, Bocquet A, Bresson JL, Briend A, Darmaun D, Frelut ML, Ghisolfi J, Girardet JP, Goulet O, Putet G, Rieu D, Rigo J, Turck D, Vidailhet M. *Alimentation des premiers mois de la vie et prévention de l'allergie. Arch Ped.* 2008; 15: 431.

Aliments autorisés et proscrits

en cas d'allergie aux protéines de lait de vache

Aliments autorisés	Aliments proscrits
Laits, formules infantiles et produits laitiers :	
<ul style="list-style-type: none">• Lait maternel• Modilac Expert Riz 1 et 2• Modilac Expert Riz AR 1 et 2• Hydrolysats poussés de protéines de lait de vache• Formules infantiles à base d'acides aminés	<ul style="list-style-type: none">• Laits pour nourrissons, laits de suite, laits Hypo-Allergéniques, laits de croissance• Lait de vache sous toutes ses formes, laits de chèvre, de brebis, de jument• Tous les desserts à base de lait : entremet, flan, crème, glace, yaourt, petit suisse, fromage blanc, chantilly• Tous les fromages• Jus et yaourt au soja
Viandes, charcuteries, poissons :	
<ul style="list-style-type: none">• Agneau, lapin, porc, volaille• Jambon blanc (à la coupe uniquement)• Poissons (frais, surgelés ou en conserves au naturel)	<ul style="list-style-type: none">• Bœuf, génisse, veau (en cas d'allergie associée à la sérum albumine bovine)• Jambon blanc 1^{er} choix ou standard : jambon reconstitué avec lactose sous vide• Toutes les autres charcuteries• Poissons panés• Viande préparée du commerce (nuggets, viandes panées, friands...)
Féculents et céréales :	
<ul style="list-style-type: none">• Pain ordinaire, baguette• Riz, blé• Farine infantile sans traces de lait	<ul style="list-style-type: none">• Pain de mie, biscottes• Farines lactées biscuitées• Pâtisseries• Brioches, pains au lait, viennoiseries, crêpes• Biscuits contenant du lait• Purée du commerce
Produits sucrés, desserts :	
<ul style="list-style-type: none">• Chocolat noir à croquer ou à cuire sans traces de lait• Bonbons acidulés	<ul style="list-style-type: none">• Chocolat au lait et blanc, caramel• Poudres chocolatées• Pâtes à tartiner
Matières grasses :	
<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive, de tournesol ou de maïs (ou toute autre huile)• Margarine végétale garantie sans protéine de lait (en magasins diététiques)	<ul style="list-style-type: none">• Crème• Beurre• Toutes les autres margarines• Mayonnaise• Sauces industrielles et plats préparés• Assaisonnement pour salade du commerce
Fruits et légumes frais :	
<ul style="list-style-type: none">• Fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve au naturel	<ul style="list-style-type: none">• Potages industriels
Boissons :	
<ul style="list-style-type: none">• Eau	<ul style="list-style-type: none">• Jus de fruits enrichis en calcium• Boissons chocolatées

ATTENTION : Cette liste n'est pas exhaustive. Veillez à toujours lire l'étiquette des produits achetés en cas de doute. Attention à certains médicaments qui contiennent des traces de protéines de lait de vache.

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



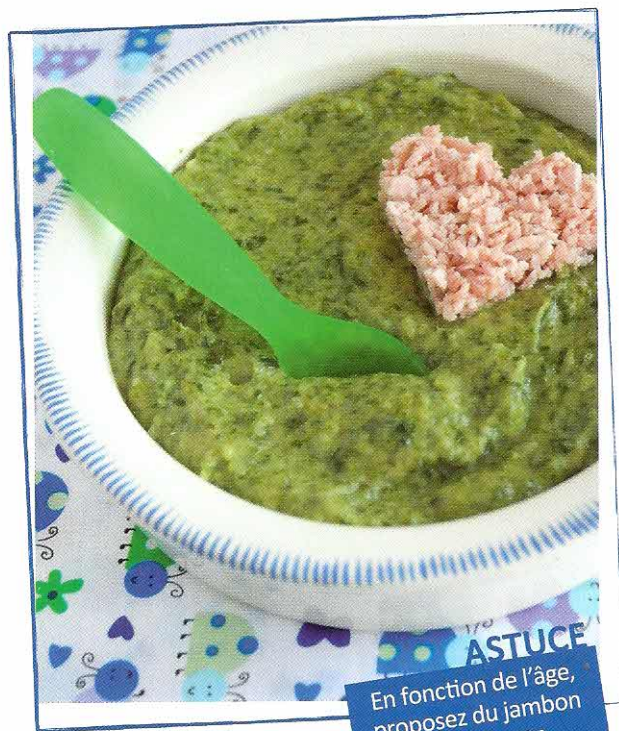
- ★ Coupez les tomates en morceaux en prenant soin d'ôter le cœur verdissant.
- ★ Pelez et hachez la quantité d'oignon voulue.
- ★ Faites cuire les légumes dans l'eau sucrée.
- ★ Passez le tout au mixeur plongeant puis au travers d'une passoire fine pour obtenir un beau velouté.
- ★ Mélangez avec un 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



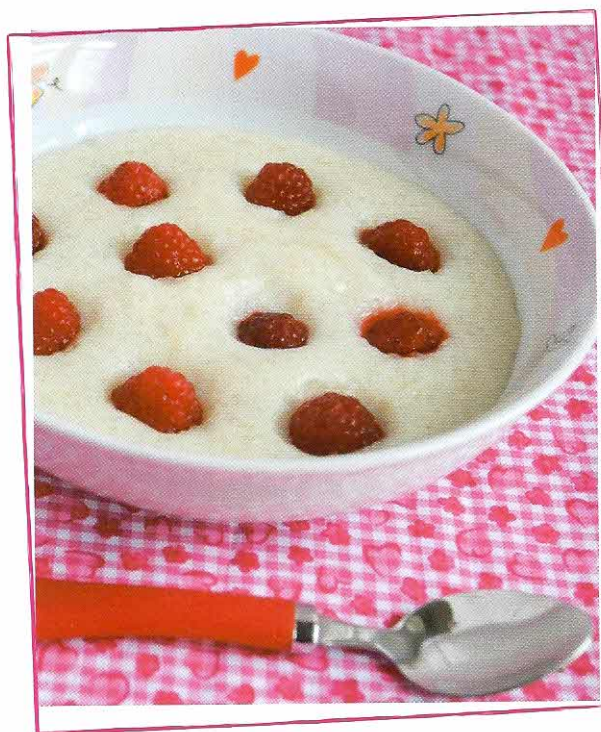
- ★ Portez à ébullition 240 ml d'eau avec 20g de sucre et l'agar-agar.
- ★ Laissez tiédir.
- ★ Mélangez **Modilac Expert Riz 2** aux 30 ml d'eau froide puis incorporez cette préparation à la précédente.
- ★ Faites fondre le sucre restant avec une cuillerée d'eau.
- ★ Lorsqu'il est d'une belle couleur 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 🕒

Ingédients :

- ♥ 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 mesurette 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

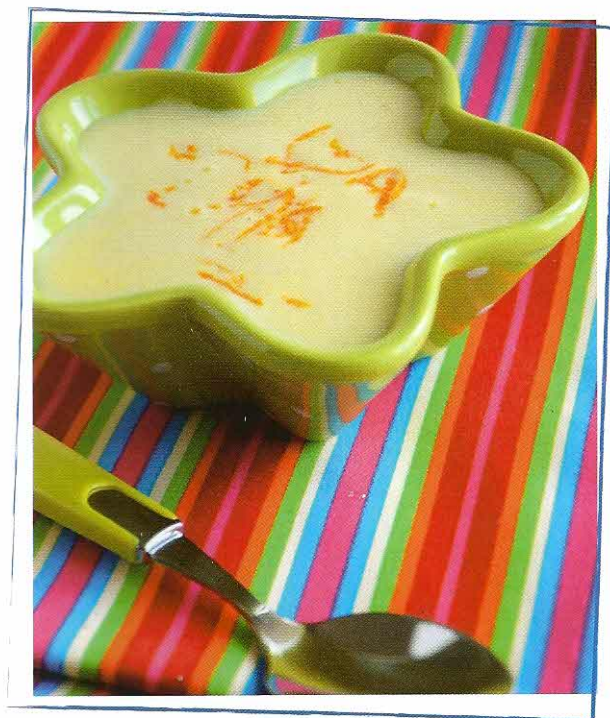
Pour 3 portions

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

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

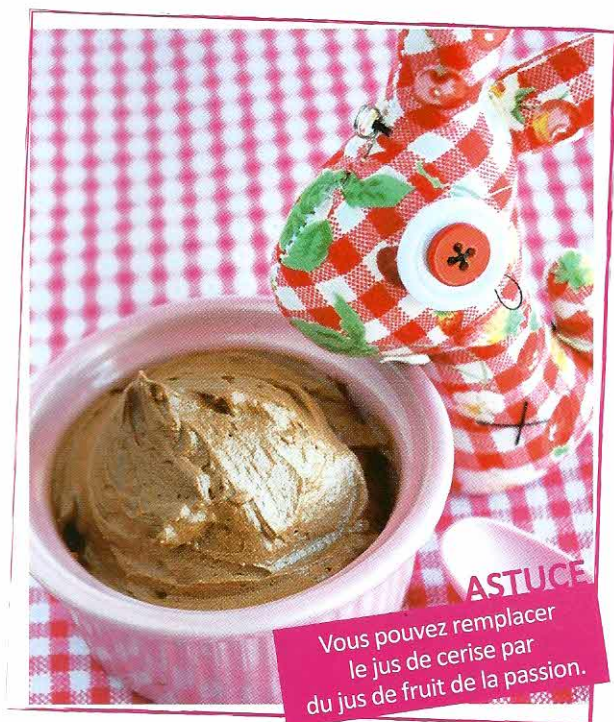
Pour 3 portions

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



- ★ 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.

Recettes pour les bébés âgés de plus de 12 mois



Coquillettes béchamel p. 24



Gnocchis aux épinards p. 25



Flan de courgettes p. 26



Crêpes légères* p. 27



Duo de pommes cru-cuit p. 28



Croustillant fraise-rhubarbe compotée p. 29



Crème de patate douce à la bergamote p. 30



Petits milassous p. 31

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

Dès 12
mois

Coquillettes béchamel



Pour 1 portion

Préparation : 5 minutes 🕒

Cuisson : 10 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ 30 g de coquillettes crues
- ♥ 1 cuillerée à soupe de maïzena
- ♥ ½ cube de miso (soja) ou ½ cube de bouillon de légumes
- ♥ 9 mesures de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau ou 8 mesures de **Modilac Expert Riz AR 2** + 50 ml d'eau
- ♥ Ciboulette

- ★ Faites bouillir de l'eau.
- ★ Versez les coquillettes et faites-les cuire 6 minutes.
- ★ Pendant ce temps, délayer la maïzena dans 60 ml d'eau (recette avec **Modilac Expert Riz 2**) ou 40 ml d'eau (recette avec **Modilac Expert Riz AR 2**), ajoutez le ½ cube de miso ou le ½ cube de bouillon de légumes, puis faites épaisir à feu doux.
- ★ 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 cette préparation à la crème de miso.
- ★ Nappez les coquillettes avec cette sauce et décorez de ciboulette.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	Modilac EXPERT Riz 2	Modilac EXPERT Riz AR 2
Énergie	394 kcal	368 kcal
Protéines	10 g	9 g
Glucides	62 g	59 g
Lipides	12 g	10 g
Sodium	341 mg	326 mg
Calcium	225 mg	195 mg

Gnocchis aux épinards

Dès 12
mois

Pour 2 portions

Préparation : 5 minutes 🕒

Cuisson : 25 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ 200g de pommes de terre
- ♥ 50g d'épinards hachés surgelés
- ♥ 50g de farine
- ♥ 8 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** ou 8 mesurette de **Modilac Expert Riz AR 2**
- ♥ 1 pincée de sel



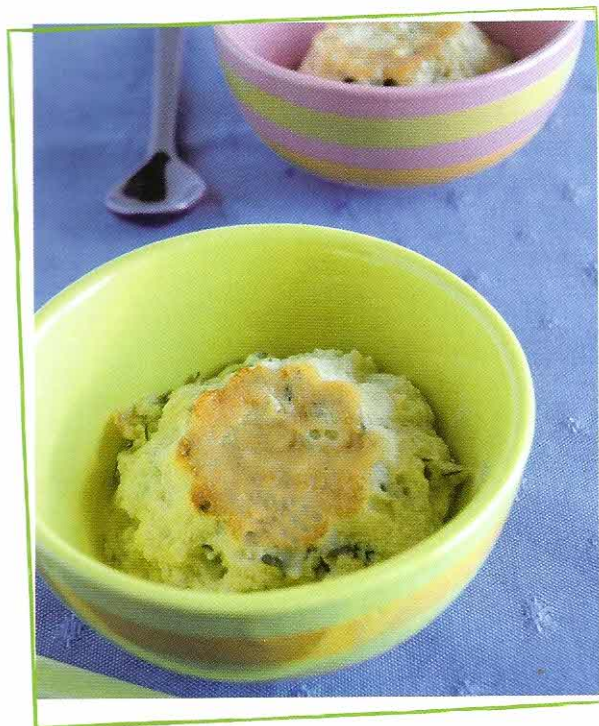
- ★ Épluchez et faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, ou à la vapeur pendant 15 minutes.
- ★ Faites cuire les épinards dans un peu d'huile en laissant l'eau de rétention s'évaporer pendant 3 minutes.
- ★ Dans le bol du robot, mettre les pommes de terre cuites, les épinards bien égouttés, la farine et **Modilac Expert Riz 2** ou **Modilac Expert Riz AR 2**. Salez.
- ★ Faites tourner le robot à petite vitesse pour former une boule de pâte.
- ★ Faites chauffer une casserole d'eau. Lorsque l'eau frémit, prélevez des morceaux de pâte avec deux cuillères à café et pochez les gnocchis une minute.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	modilac EXPERT Riz 2	modilac EXPERT Riz AR 2
Énergie	260 kcal	258 kcal
Protéines	8 g	8 g
Glucides	47 g	47 g
Lipides	5 g	4 g
Sodium	104 mg	103 mg
Calcium	145 mg	142 mg

Dès 12
mois

Flan de courgettes



Pour 3 portions

Préparation : 5 minutes 🕒

Cuisson : 40 minutes 🕒

Ingédients :

- ♥ 1 grosse courgette : environ 300g
- ♥ 1 œuf
- ♥ 6 mesures de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau ou 6 mesures de **Modilac Expert Riz AR 2** + 50 ml d'eau
- ♥ 15g de maïzena
- ♥ 1 pincée de sel

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	modilac EXPERT Riz 2	modilac EXPERT Riz AR 2
Énergie	105 kcal	104 kcal
Protéines	5 g	5 g
Glucides	12 g	12 g
Lipides	4 g	4 g
Sodium	79 mg	78 mg
Calcium	78 mg	76 mg

- ★ Pelez la moitié de la courgette pour conserver un peu de vert. Râpez-la avec la râpe à gros trous. Ajoutez l'œuf battu, la maïzena et le sel.
- ★ 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 cette préparation aux courgettes râpées.
- ★ Remplissez des moules flexibles et enfournez 40 minutes à 60°C (th. 2).
- ★ Démoulez tiède.

Crêpes légères

Dès 12
mois

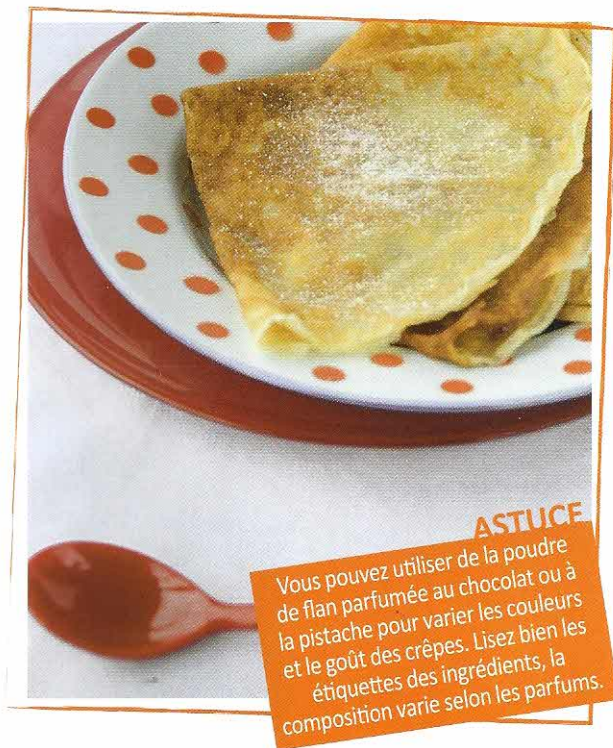
Pour 10 crêpes

Préparation : 10 minutes 🕒

Cuisson : 15 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ 320 ml d'eau gazeuse
- ♥ 8 mesurette de **Modilac Expert Riz 2**
- ♥ 4 cuillères à soupe de farine de riz
- ♥ 2 cuillères à soupe de poudre de flan vanille garantie sans lait
- ♥ 3 cuillères à soupe de maïzena
- ♥ 1 cuillère à soupe d'huile



ASTUCE

Vous pouvez utiliser de la poudre de flan parfumée au chocolat ou à la pistache pour varier les couleurs et le goût des crêpes. Lisez bien les étiquettes des ingrédients, la composition varie selon les parfums.

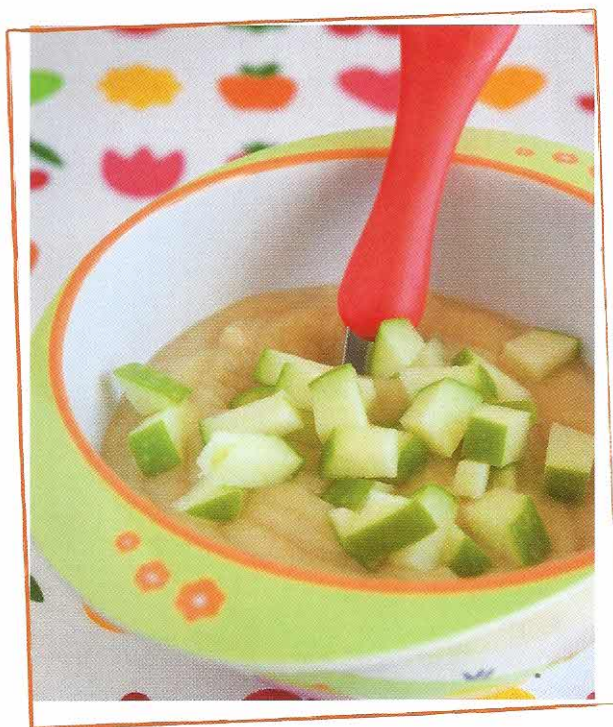
- ★ Mélangez la poudre de flan, la maïzena, la farine de riz et **Modilac Expert Riz 2**.
- ★ Mouillez doucement avec l'eau pétillante sans cesser de tourner afin de conserver une bonne aération de la pâte.
- ★ Ajoutez l'huile.
- ★ Graissez une poêle avec du papier absorbant imbibé d'huile.
- ★ Versez un peu de pâte et tournez la poêle pour napper la surface. Faites cuire 2 minutes sur chaque face.
- ★ Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte à crêpes.
- ★ Remplissez vos crêpes de garniture sucrée ou salée.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Énergie	93 kcal
Protéines	1 g
Glucides	14 g
Lipides	3 g
Sodium	16 mg
Calcium	26 mg

Dès 12
mois

Duo de pommes cru-cuit



Pour 2 portions

Préparation : 10 minutes 🕒

Cuisson : 5 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ 3 pommes Chantecler
- ♥ 1 pomme Granny smith bio
- ♥ 20g de sucre
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2**
+ 30 ml d'eau ou
9 mesurette de **Modilac Expert Riz AR 2**
+ 50 ml d'eau

ASTUCE

Vous pouvez réaliser la même recette avec une compote achetée dans le commerce. En fonction de l'âge, n'hésitez pas à peler la pomme crue et à la couper en très petits morceaux.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	modilac EXPERT Riz 2	modilac EXPERT Riz AR 2
Énergie	241 kcal	227 kcal
Protéines	4 g	3 g
Glucides	44 g	42 g
Lipides	6 g	5 g
Sodium	64 mg	56 mg
Calcium	123 mg	107 mg

- ★ Épluchez les pommes Chantecler et étrogez-les.
- ★ Coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire avec le sucre et 3 cuillères d'eau pendant 5 minutes.
- ★ Mixez-les ensuite finement.
- ★ 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 cette préparation à la compote.
- ★ Versez le tout dans deux bols.
- ★ Coupez la pomme Granny smith en petits dés.
- ★ Décorez le dessus de la compote.

Croustillant fraise-rhubarbe compotée

Dès 12
mois

Pour 3 portions

Préparation : 5 minutes 🕒

Cuisson : 5 minutes 🕒

**Ingédients pour
les tuiles :**

- ♥ 60g de sucre
- ♥ 15g de farine
- ♥ 25g de pulpe de fraise
- ♥ 25g de margarine végétale

**Ingédients pour la
compote :**

- ♥ 120g de rhubarbe
- ♥ 30g de sucre
- ♥ 10 mesurette de **Modilac
Expert Riz 2** + 30 ml d'eau ou
9 mesurette de **Modilac
Expert Riz AR 2** + 50 ml d'eau



Préparation des tuiles :

- ★ Mélangez le sucre et la farine, ajoutez la pulpe de fraise, et la margarine fondue.
- ★ Étalez cette pâte sur une feuille en silicone et découpez 6 ronds de pâte à l'aide d'un emporte-pièce. Enfourez 15 minutes à 180°C (th. 6).
- ★ Laissez refroidir un peu avant de détacher les tuiles.

Préparation de la compote :

- ★ Effilez la rhubarbe et coupez-la en petits dés.
- ★ Faites-la compoter avec le sucre et 2 cuillérées d'eau.
- ★ 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 ajoutez cette préparation à la compote.

Montage du croustillant :

- ★ Formez des petits mille-feuilles en alternant les tuiles et la compote.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	Modilac[®] EXPERT Riz 2	Modilac[®] EXPERT Riz AR 2
Énergie	278 kcal	268 kcal
Protéines	3 g	3 g
Glucides	43 g	42 g
Lipides	10 g	10 g
Sodium	50 mg	44 mg
Calcium	112 mg	102 mg

Dès 12
mois

Crème de patate douce à la bergamote



Pour 3 portions

Préparation : 5 minutes 🕒

Cuisson : 15 minutes 🕒

Ingrédients :

- ♥ 180g de patate douce (igname)
- ♥ 20g de sucre
- ♥ 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote (facultatif)
- ♥ 6 mesurettes de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau ou 6 mesurettes de **Modilac Expert Riz AR 2** + 50 ml d'eau

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	Modilac[®] EXPERT Riz 2	Modilac[®] EXPERT Riz AR 2
Énergie	133 kcal	132 kcal
Protéines	2 g	2 g
Glucides	26 g	26 g
Lipides	2 g	2 g
Sodium	33 mg	32 mg
Calcium	60 mg	59 mg

- ★ Épluchez la patate douce.
- ★ Coupez-la en petits morceaux et faites-la cuire à l'eau bouillante.
- ★ Lorsqu'elle est tendre, passez-la au mixeur en détendant la préparation avec l'eau de cuisson.
- ★ Ajoutez le sucre et la bergamote puis laissez tiédir.
- ★ 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 cette préparation à la purée de patate douce. Versez le tout dans des bols.

Petits milassous

Dès 12
mois

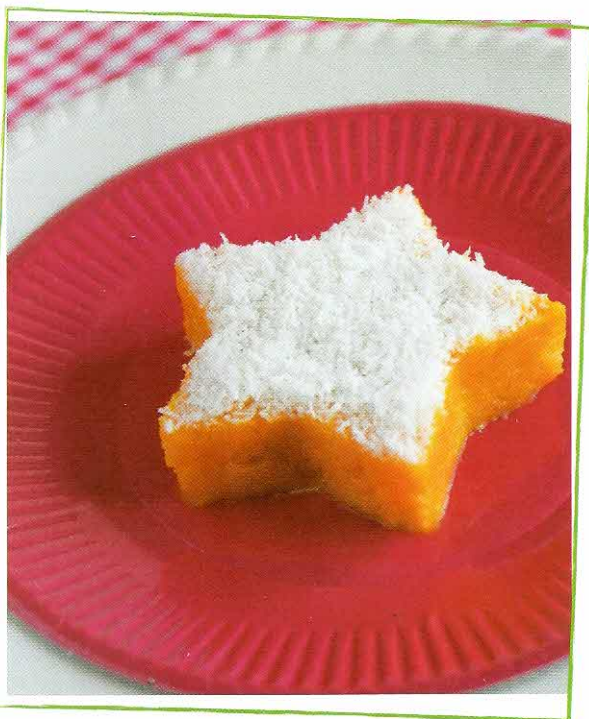
Pour 3 portions

Préparation : 5 minutes ⌚

Cuisson : 15 minutes 🕒

Ingédients :

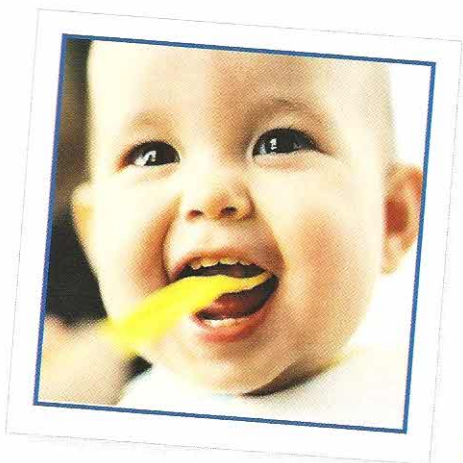
- ♥ 20g de sucre
- ♥ 300g de carottes
- ♥ 2 abricots secs
- ♥ 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- ♥ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz 2** + 30 ml d'eau ou 9 mesurette de **Modilac Expert Riz AR 2** + 50 ml d'eau



- ★ Portez à ébullition ½ litre d'eau avec le sucre. Ajoutez les carottes épluchées et coupées en rondelles.
- ★ Lorsque les carottes sont tendres, passez-les au moulin à légumes. Laissez tiédir.
- ★ Mélangez avec un fouet **Modilac Expert Riz 2** ou **Modilac Expert Riz AR 2** aux 30ml ou aux 50ml d'eau froide et incorporez cette préparation à la crème de carotte cuite.
- ★ Coupez les abricots secs en très petits dés et incorporez-les délicatement au mélange.
- ★ Moulez la préparation dans des formes à gâteaux. Saupoudrez de noix de coco.

Analyse nutritionnelle pour 1 portion

Avec :	modilac EXPERT Riz 2	modilac EXPERT Riz AR 2
Énergie	151 kcal	141 kcal
Protéines	3 g	3 g
Glucides	21 g	20 g
Lipides	6 g	5 g
Sodium	97 mg	92 mg
Calcium	129 mg	119 mg



Retrouvez
de nombreux conseils
et astuces pour vous
et votre enfant
et découvrez la gamme

de laits et céréales infantiles Modilac
sur notre site www.modilac.com

Pour toute information, contactez notre Service
Modilac Jeunes Parents

 www.modilac.com

 Sodilac

 N° 0810 511 511

68, rue de Villiers
92532 Levallois Perret Cedex

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant
www.mangerbouger.fr

Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson. Les formules infantiles sont destinées à compléter ou remplacer le lait maternel si la maman ne peut ou ne souhaite pas allaiter. Une bonne alimentation de la maman est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur la décision de ne pas allaiter. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. Il importe de suivre l'avis du corps médical pour l'alimentation du nourrisson et de respecter les indications de préparation et d'utilisation du lait infantile, une utilisation abusive ou erronée pouvant présenter un risque pour la santé de l'enfant. Modilac Expert Riz 2 et Modilac Expert Riz AR 2 sont des aliments diététiques destinés à des fins médicales spéciales. Ils doivent être utilisés sous contrôle médical - 20121046.