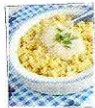


# Recettes pour les bébés âgés de plus de 12 mois



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 🕒

## Ingédients :

- ♥ 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 :	<b>Modilac</b> EXPERT Riz 2	<b>Modilac</b> 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 🕒

## Ingédients :

- ♥ 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



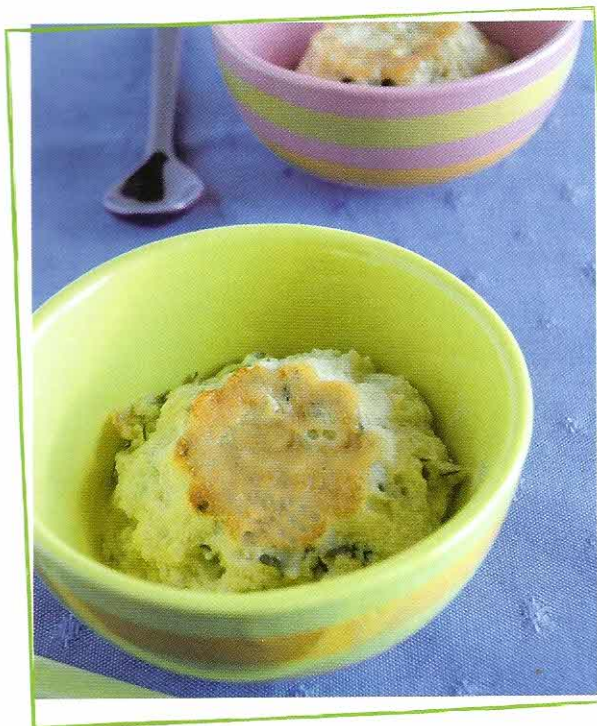
- ★ Épluchez et faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, ou à la vapeur pendant 15 minutes.
- ★ Faites cuire les épinards dans un peu d'huile en laissant l'eau de rétention s'évaporer pendant 3 minutes.
- ★ Dans le bol du robot, mettre les pommes de terre cuites, les épinards bien égouttés, 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 :	<b>modilac</b> EXPERT Riz 2	<b>modilac</b> 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 :	<b>modilac</b> EXPERT Riz 2	<b>modilac</b> 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

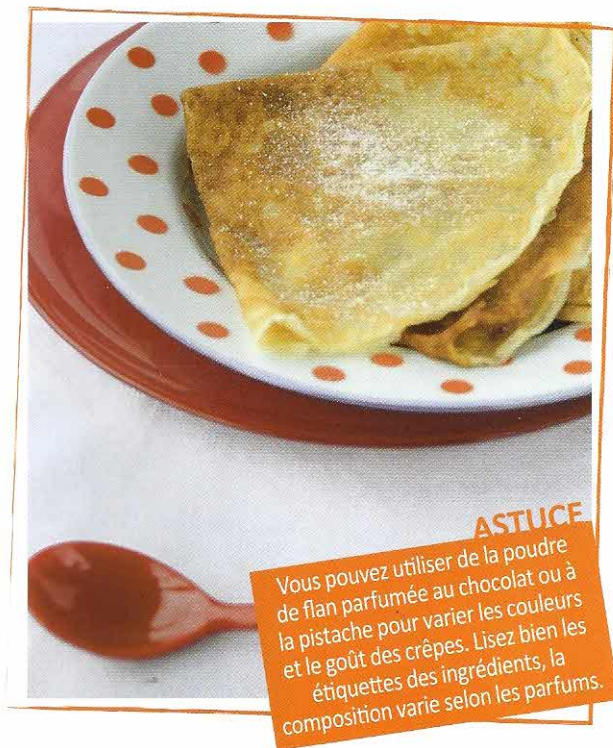
## Pour 10 crêpes

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.

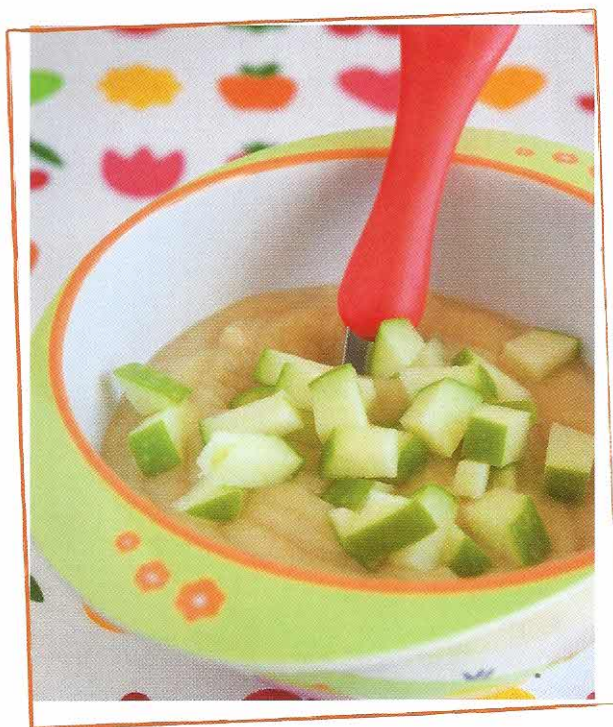
- ★ Mélangez la poudre de flan, la maïzena, la farine de riz et **Modilac Expert Riz 2**.
- ★ Mouillez doucement avec l'eau pétillante sans cesser de tourner afin de conserver une bonne aération de la pâte.
- ★ Ajoutez l'huile.
- ★ Graissez une poêle avec du papier absorbant imbibé d'huile.
- ★ Versez 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 :	<b>modilac</b> EXPERT Riz 2	<b>modilac</b> 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 🕒

Ingrédients pour  
les tuiles :

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

Ingrédients pour la  
compote :

- ♥ 120 g de rhubarbe
- ♥ 30 g 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 cuillères 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 :	<b>Modilac</b> EXPERT Riz 2	<b>Modilac</b> 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 :	<b>Modilac<sup>®</sup></b> EXPERT Riz 2	<b>Modilac<sup>®</sup></b> 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

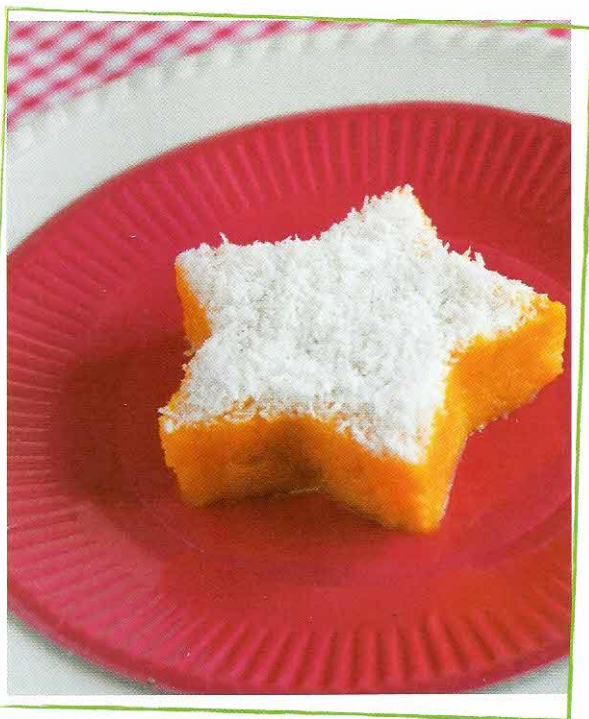
Pour 3 portions

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 :	<b>modilac</b> EXPERT Riz 2	<b>modilac</b> 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