



Livret recettes  
Recipe book



## Instructions d'utilisation

La nourriture essentielle de bébé reste le lait. Entre 4 et 6 mois, il va progressivement découvrir les céréales, les légumes et les fruits, mais pas tout en même temps !

C'est la période de la diversification alimentaire. Pour les mamans qui désirent commencer la diversification à 4 mois, veuillez demander conseil à votre pédiatre au préalable.

## Instructions

Milk is the only food that is truly essential for baby. Between the ages of four and six months, baby will discover cereals, fruits and vegetables, but not all at once!

This is the period in which baby's diet gradually becomes more varied. Mums wishing to vary their baby's diet at four months should first consult their paediatrician.

## L'agenda des fruits et légumes ! The fruit and vegetable agenda!

	Printemps	Été	Automne	Hiver
A partir de 5 - 6 mois From 5 - 6 months	Carotte / Carrot Endive / Endive Laitue / Lettuce Épinard / Spinach Tomate / Tomato Pomme / Apple Fraise / Strawberry Cœur d'artichaut / Artichoke heart	Courgette / Courgette Melon / Melon Pêche / Peach Nectarine / Nectarine Abricot / Apricot Pastèque / Watermelon Prune / Plum Poire / Pear Haricots verts / Green beans Blanc de poireau / Leak	Potiron / Squash	Banane / Banana Orange / Orange Kiwi / Kiwi Clémentine / Clementine Ananas / Pineapple
A partir de 12 mois From 12 months	Petits pois / Peas Aubergine / Aubergine	Poivron / Pepper Fenouil / Fennel		Chou / Cabbage Brocoli / Broccoli Salsifi / Salsify Céleri / Celery Navet / Turnip



### A noter

- Pour de saveurs, n'oubliez pas d'ajouter dans le bol de mixage le jus de cuisson que vous obtenez à la fin de la cuisson vapeur.
- Si vous trouvez que les aliments ne sont pas assez cuits ou trop cuits avec les quantités d'eau indiquées, n'hésitez pas à les augmenter ou les réduire.

Les quantités d'eau indiquées dans ce tableau sont valables si les aliments sont découpés en dés de 1 cm.

Légumes	100 ml	200 ml	300 ml	350 ml
Aubergine			1	
Brocoli			1	
Carotte				1
Céleri				1
Chou				1
Cœur d'artichaud			1	
Courgette			1	
Endive			1	
Epinard			1	
Fenouil			1	
Haricots verts				1
Laitue			1	
Navet				1
Petits pois				1
Blanc de poireaux				1
Poivron				1
Pomme de terre			1	
Potiron			1	
Salsifi				1
Tomate		1		



Fruits	100 ml	200 ml	300 ml	350 ml
Abricot				
Ananas				
Banane				
Clémentine				
Fraise				
Kiwi				
Melon				
Nectarine				
Orange				
Pastèque				
Pêche				
Poire				
Pomme				
Prune				

Viande rouge				
Viande blanche				
Poisson				

<b>Décongélation</b>				
<b>Réchauffe</b>				



## Recettes

Pour améliorer toutes les recettes qui suivent, n'hésitez pas à y ajouter de temps en temps quelques brins de persil, menthe, aneth, fenouil, cerfeuil, coriandre, basilic.  
Très, très peu de sel.

A photograph of a wooden table with a white bowl of sliced zucchini, a wooden cutting board with a knife, and a colorful calibration strip at the top. Three recipe cards are overlaid on the image.

### Pâtes au poulet

(à partir de 5 mois)

10 g de blanc de poulet • 1 c. à soupe de pâtes à potage

Cuire et mixer le tout.

Ne pas oublier d'ajouter le bouillon de la cuisson pour un met plus savoureux.

### Velouté de potiron

(à partir de 6 mois)

1 pomme de terre • 100 g de potiron • 20 cl de lait

Eplucher, laver et découper le potiron et la pomme de terre en petits dés.

Cuire et mixez le tout.

Ajouter les 20 cl de lait une fois le tout mixé, pour plus d'onctuosité.

### Soupe de courgette au gruyère

(à partir de 5 mois)

100 g courgette • 1 tomate • 7 g de semoule fine • Gruyère râpé

Eplucher, laver et découper la courgette en petits dés.

Eplucher, épépiner, laver et découper la tomate en petits dés.

Cuire et mixer le tout.

Cuire la semoule à part et l'incorporer à la soupe en même temps qu'une pincée de Gruyère râpé.



## Colin sur sa purée de pomme de terre

(à partir de 6 mois)

10 g de colin • 2 pommes de terre • 1 c.  
à café de crème fraîche

Enlever les arrêtes et les morceaux de  
peau du colin.

Eplucher, laver et découper la pomme  
de terre.

Cuire et mixer le tout.

Ajouter la crème fraîche pour plus  
d'onctuosité.

## Sucré-salé de poulet aux pommes

(à partir de 7 mois)

1 pomme • 100 g de fromage blanc •  
30 g de blanc de poulet

Peler, laver et découper la pomme.

Cuire et mixer la pomme avec le  
fromage blanc.

Cuire le poulet séparément. Servir ce  
plat mélangé ou l'un après l'autre.

Autre possibilité : vous pouvez  
remplacer la pomme par une purée  
de légumes (haricots verts, carottes,  
courgettes et pommes de terre).

## Oeuf sur lit d'épinard

(à partir de 9 mois)

100 g d'épinards • 150 g de béchamel •  
1 œuf dur entier

Bien laver les feuilles d'épinard.

Cuire et mixer ces feuilles d'épinard.

Ajouter la béchamel et l'œuf dur  
écrasé dans les épinards cuits et  
mélanger le tout.



### Petits-suisse aromatisés

(à partir de 9 mois)

2 petits suisses • 2 ou 3 fraises ou 1 abricot ou ½ poire ou ½ pomme ou ¼ de pêche ou de nectarine

Eplucher, épépiner, laver et découper les fruits.

Cuire et mixer ou bien mixer seulement les fruits et mélangez-les aux petits-suisse.

### Trio de saveurs sucrées

1 pomme • 1 abricot • 2 biscuits

Laver l'abricot et peler la pomme. Les couper en petits dés et les cuire à la vapeur.

Les mixer avec deux biscuits.

### Yaourts, fromages blancs et petits-suisse améliorés (à partir de 9 mois)

+ 1 c. à café de miel liquide (acacia ou tilleul)

Ou + 1 c. à café de confiture ou coulis de fruits frais ou de compote

Ou + 1 sachet de sucre vanillé

Ou + 1 carré de chocolat noir râpé

A photograph of a woven wicker basket filled with several ripe apricots, some with green leaves. The basket sits on a rustic wooden surface. In the foreground, two more apricots are placed on the wood, one of which is cut in half, showing its pit. The background is a light-colored wooden wall with horizontal planks. At the top of the page, there are color calibration bars and registration marks.

## Compote de fruits

(à partir de 4 mois)

1 à 2 fruits selon leur grosseur (2 petites pommes, ou poires, abricots, bananes...)

Eplucher, épépiner, laver et découper les fruits.

Cuire et mixer finement. Laisser tiédir avant de servir.

A partir de 6-9 mois, pour rendre votre compote plus savoureuse, vous pouvez au choix lui ajouter :

1 c. à café de sucre roux

Ou 1 c. à café de miel liquide

Ou mélanger 2 fruits (pomme-poire ou pomme-banane...)

Ou 20 cl d'infusion au tilleul ou d'infusion de thym

Ou 1 sachet de sucre vanillé



### Tip

- For more flavour, add the cooking liquid when blending the vegetables.
- If the vegetables aren't cooked enough or are over-cooked with the indicated quantities of water, increase or decrease the amounts.

The quantities of water indicated in this table are valid if the vegetables are diced in 1-cm pieces.

Vegetables	100 ml	200 ml	300 ml	350 ml
Aubergine			1	
Broccoli			1	
Carrot				2
Celery				2
Cabbage				2
Artichoke heart			1	
Courgette			1	
Endive			1	
Spinach			1	
Fennel			1	
Green beans				2
Lettuce			1	
Turnip				2
Peas				2
Leak				2
Pepper				2
Potato			1	
Squash			1	
Salsify				2
Tomato		1		



Fruits	100 ml	200 ml	300 ml	350 ml
Apricot				
Pineapple				
Banana				
Clementine				
Strawberry				
Kiwi				
Melon				
Nectarine				
Orange				
Watermelon				
Peach				
Pear				
Apple				
Plum				

Red meat				
White meat				
Fish				

<b>Thawing</b>				
<b>Reheating</b>				



## Recipes

To add flavour to the following recipes, add a bit of parsley, mint, dill, fennel, chervil, coriander or basil. Very, very little salt.



### Chicken pasta

(from 5 months)

10 g chicken white meat • 1 Tbsp soup pasta

Cook and blend together.  
Add the cooking liquid for added flavour.

### Creamy squash

(from 6 months)

1 potato • 100 g squash • 200 ml milk

Peel, wash and dice the squash and potatoes.

Cook and blend.

Add 200 ml milk for added creaminess.

### Courgette soup with Gruyère cheese

(from 6 months)

100 g courgette • 1 tomato • 7 g fine semolina • grated Gruyère cheese

Peel, wash and dice the courgette.

Peel, remove the seeds, wash and dice the tomato.

Cook and blend.

Cook the semolina separately and add to the soup along with a pinch of grated Gruyère cheese.





## Hake with mashed potatoes

(from 6 months)

10 g hake • 2 potatoes • 1 tsp fresh cream

Remove the bones and bits of skin from the hake.

Peel, wash and dice the potatoes.

Cook and blend together.

Add the cream to make it creamy.

## Sweet and savoury chicken with apples

(from 7 months)

1 apple • 100 g quark • 30 g chicken white meat

Peel, wash and dice the apple.

Cook and blend the apple with the quark.

Cook the chicken separately.

Serve blended together or separately.

Another possibility: replace apple with vegetable purée (green beans, carrots, courgettes and potatoes).

## Egg on a bed of spinach

(from 9 months)

100 g spinach • 150 g white sauce • 1 whole hard-boiled egg

Wash spinach leaves well.

Cook and blend the spinach leaves. Add the white sauce and the mashed hard-boiled egg to the cooked spinach and blend.



## Flavoured yoghurt

(from 9 months)

yoghurt • 2 or 3 strawberries or 1 apricot or ½ pear or ½ apple or ¼ peach or nectarine

Peel, remove the seeds, wash and dice the fruits.

Cook the fruits and blend well then blend with the yoghurt.

## Trio of sweets

1 apple • 1 apricot • 2 biscuits

Wash the apricot and peel the apple.

Dice and steam.

Then blend with the biscuits.

## Improved yoghurt or white cheese

(from 9 months)

+ 1 tsp of liquid honey (acacia or linden)

Or + 1 tsp of fresh fruit jam or stewed fruit

Or + 1 pouch of vanilla sugar

Or + 1 square of grated dark chocolate



## Stewed fruit

(from 4 months)

1 to 2 fruits depending on their size  
(2 small apples, pears or apricots,  
bananas, etc.)

Peel, remove the seeds, wash and  
dice the fruit.

Cook and blend finely.

Cool before serving.

At 6-9 months, to make the stewed  
fruit even tastier, add:

1 tsp brown sugar

Or 1 tsp of liquid honey

Or blend two fruits (apple-pear /  
apple-banana, etc.)

Or 200 ml linden infusion or thyme  
infusion

Or one pouch of vanilla sugar



[services@badabulle.fr](mailto:services@badabulle.fr)

service consommateur / consumer service

Badabulle • 16 rue Jacqueline Auriol  
Parc Industriel des Gravanches

63051 CLERMONT-FERRAND Cedex 2 • France

[www.badabulle.com](http://www.badabulle.com)

Badabulle a également conçu pour vous des accessoires astucieux à utiliser avec votre Bébé Station.

Venez les découvrir dans votre supermarché.

Badabulle has also designed clever accessories that you can use with your Bébé Station.  
Discover them at your local supermarket.