

À partir de 5 à 7 mois

Bouillie de lait et de céréales

20 g	de flocons de céréales instantanés pour nourrisson (millet, blé, épeautre, etc.)
1,5 dl	de lait maternel ou de lait pour nourrisson
2 cs.	de jus de fruits, de compote de fruits ou de purée de légumes

Préparez la bouillie de céréales instantanée avec du lait maternel ou du lait pour nourrisson selon les indications figurant sur le paquet. Ajoutez le jus de fruits, les fruits ou les légumes, cuits et grossièrement réduits en purée.

Vous pouvez remplacer le lait maternel ou le lait pour nourrisson par un peu de lait entier ou de yaourt nature, mais jamais en grande quantité en raison de leur trop forte teneur en protéines pour un enfant de cet âge. Délayez le lait entier ou le yaourt avec de l'eau pour préparer la bouillie en suivant les indications de préparation figurant sur le paquet.

Variante: bouillie de lait et de céréales avec des flocons de céréales ou de la semoule à cuire

20 g de flocons d'avoine fins ou de semoule

1 dl de lait entier (à partir de 6 mois)

1 dl d'eau

2 cs. de jus de fruits, de compote de fruits ou de purée de légumes

Mélangez l'eau et le lait entier puis portez à ébullition. Incorporez les flocons d'avoine ou la semoule et faites cuire à feu doux pendant 5 à 15 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez le jus de fruits, la compote de fruits ou la purée de légumes.

