



Livret de recettes

pour bébé allergique
aux protéines de lait de vache

LABORATOIRE
Spécialement
élaborées par **modilac**[®]
Depuis 1984

Édito

L'allergie aux protéines de lait de vache est la plus fréquente des allergies alimentaires de l'enfant.

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel pour le nourrisson et c'est pourquoi l'allaitement maternel exclusif est recommandé jusqu'à l'âge de six mois par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé). Lorsque la maman ne souhaite pas ou ne peut pas allaiter, le traitement chez l'enfant diversifié non allaité consiste en un régime d'éviction des protéines de lait de vache et de l'utilisation de préparations infantiles adaptées pour ce régime comme le Modilac Expert Riz.

Ce liuret de recettes a été établi par Catherine BOURRON-NORMAND, diététicienne à Paris, à partir des produits de la gamme Modilac Expert Riz. Il permet d'apporter une aide culinaire aux parents afin de maintenir une diversité et un équilibre alimentaire adaptés aux besoins spécifiques de leur enfant ainsi qu'une meilleure qualité de vie.

QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE AUX PROTEINES DE LAIT DE VACHE ?

L'allergie aux protéines de lait de vache est une **réaction immunologique** vis-à-vis des protéines notamment la caséine, l'alpha-lactalbumine, ou encore la bêta-lactoglobuline (à ne pas confondre avec l'intolérance au lactose).

C'est l'allergie **la plus fréquente chez l'enfant**, touchant entre **1,8 à 7,5 % des enfants selon les pays**¹.

Le diagnostic est souvent effectué avant l'âge de 6 mois et rarement après 12 mois. Les signes cliniques apparaissent quelques jours à quelques semaines après l'introduction des protéines de lait de vache.

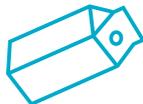
Les symptômes sont très souvent cutanés et digestifs, parfois plus sévères avec des signes respiratoires ou malaises.

Pour le diagnostic et le suivi, on effectue généralement des **tests allergologiques sanguins** (IgE- spécifiques) ou cutanés (pricks tests). Il faut savoir qu'il existe différentes formes cliniques d'allergie aux protéines de lait de vache, et selon ces formes, notamment quand elles sont digestives, les tests peuvent être négatifs ce qui n'élimine pas la présence de l'allergie. Le diagnostic sera alors confirmé par une épreuve d'exclusion des protéines de lait de vache puis réintroduction.

L'évolution naturelle de l'allergie tend vers une guérison.

Plus de la moitié des enfants ne sont plus allergiques à 3 ans et 80-90 % des enfants sont guéris à 5-6 ans¹. L'âge de guérison de l'allergie est variable selon la forme clinique et la sévérité de l'allergie.

Ce guide et ses recettes vous a été offert pour vous aider à utiliser votre formule de la gamme MODILAC Expert RIZ ainsi que la gamme Mon 1^{er} Dessert Sans Lait.



PRISE EN CHARGE DE L'ALLERGIE AUX PROTEINES DE LAIT DE VACHE

Le principal traitement de l'allergie est **diététique** avec **l'éviction de toutes les protéines de lait de vache** du régime alimentaire.

Aussi, si l'enfant est allaité, il est conseillé de **poursuivre l'allaitement**. Un régime d'éviction des protéines de lait de vache chez la mère ne devra être effectué qu'en cas de persistance des symptômes.

Si l'enfant n'est pas allaité, il est recommandé d'utiliser des **préparations infantiles adaptées à l'allergie** :

- ✓ Soit des hydrolysats extensifs (ou poussés) à base de protéines de lait de vache
- ✓ Soit des **hydrolysats de protéines de riz** tels que les formules **Modilac Expert Riz**

Les hydrolysats de protéines de riz sont aussi efficaces que les hydrolysats extensifs de protéines de lait de vache et sont parfois **mieux acceptés**. Ils peuvent être utilisés en 1^{ère} intention ou en 2^{ème} intention en cas d'inefficacité ou de refus des hydrolysats extensifs de protéines de laits de vache.

Tous les produits à base de riz retrouvés dans le commerce ne sont pas équivalents ou pas adaptés aux besoins nutritionnels et à la croissance de l'enfant. Aussi, il vaut mieux **éviter toute substitution sans avis médical**.

En cas de forme sévère d'allergie et/ou d'inefficacité des préparations infantiles citées ci-dessus on pourra utiliser d'autres produits appelés **préparation à base d'acides aminés**.

Les protéines des laits des autres mammifères (chèvre - brebis...) étant très similaires aux protéines de lait de vache, il faut **éviter de donner ces laits** en remplacement du lait de vache.

En dehors de la prise en charge diététique de l'allergie aux protéines de lait de vache, selon la forme clinique d'allergie, le médecin prescrira des **recommandations en cas d'ingestion accidentelle** et de réaction et une **trousse d'urgence** avec les médicaments à donner.

1. Host A. Cow's milk protein allergy and intolerance in infancy. Some clinical, epidemiological and immunological aspects. *Pediatr Allergy Immunol* 1994; 5 (Suppl 5) : 5-36.

DIVERSIFICATION ET ALLERGIE AUX PROTEINES DE LAIT DE VACHE

Lors de la diversification alimentaire débutée **entre 4-6 mois**, il faudra poursuivre le régime, préparer des plats sans protéines d'origine lactée, éviter tous les produits alimentaires pouvant contenir du lait en vérifiant bien leur étiquetage.



La diversification est la **période d'introduction** de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs et textures tout en continuant de maintenir un développement et une croissance normale de l'enfant.

Il est donc très important de permettre à l'enfant de **développer son appétence pour une alimentation variée**, avec des goûts, des textures, des odeurs, des couleurs différents tout en maintenant des **apports nutritionnels adaptés** (caloriques, calciques, etc.). Une supplémentation calcique est parfois nécessaire.

Dans ce contexte d'allergie aux protéines de lait de vache, il y a souvent **beaucoup d'appréhensions** à introduire de nouveaux aliments et également **beaucoup d'interrogations** quant aux bons apports pour l'enfant.

Les **livrets de recettes sont une aide** et une **consultation diététique** peut être nécessaire. Quant aux risques d'autres allergies alimentaires avec l'introduction de nouveaux allergènes, il est important d'en discuter avec le médecin.

Dr Karine GARCETTE,
Gastro-pédiatre, spécialisée en Nutrition, Paris



Sommaire

À partir de 6 mois

Purée à la tomate	10
Brandade de poisson	11
Crème de riz à la vanille nappée d'un coulis de fruits	12
Crème renversée au caramel	13
Mon premier dessert sans lait : comment l'aromatiser ?	14
Mon premier dessert cacao et banane	15

À partir de 12 mois

Pommes de terre farcies surprises	30
Galettes de polenta aux champignons	31
Courgettes farcies	32
Petits pains de poisson	33
Crème poire et pain d'épices	34
Riz au lait et sa pomme rôtie	35
Mousse choco-cerise	36
Crêpes légères	37
Petits milassous	38
Charlotte mangue coco	39
Toast à la mousse d'avocat	40

À partir de 9 mois

Flan de brocolis	20
Purée façon moussaka végétarienne	21
Douceur à la framboise	22
Panacotta aux fruits rouges	23
Sabayon à l'orange	24
Mon premier dessert vanille façon cévenole	25
Crumble rapide	26

À partir de 18 mois

Risotto aux petits légumes	44
Gaufres au potiron	45
Salade de pâtes au poulet	46
Pizza banane chocolat	47
Perles de tapioca aux fruits	48
Sablés à la farine de riz	49
Mœlleux au chocolat	50

À partir de **6** mois



À partir de **6** mois

L'introduction de nouveaux aliments

En pratique, les parents commenceront à proposer **une cuillère à café de légumes à un repas**, puis dans un deuxième temps **une cuillère à café de compote de fruits cuits**, puis bébé sera en capacité de prendre une plus grande quantité en **légumes**, alors on introduira un peu de **pomme de terre**, puis une cuillère à café d'**huile** dans la purée, on terminera avec l'introduction de la **viande**, du **poisson** et de l'**œuf**.

Parallèlement on peut introduire 1 à 2 cuillères à café de **céréales sans lait et sans gluten** dans le biberon du matin. Le gluten est une protéine contenue dans le blé, l'orge, l'avoine et le seigle... Le gluten peut être introduit à partir de 5 mois révolus à raison d'une cuillère à café de céréales sans lait et avec gluten par jour.

Au début du 7^{ème} mois, la majorité des enfants consomment une grande variété d'aliments. Cependant, certains ont besoin d'un peu plus de temps pour la diversification. **Chaque enfant a son rythme d'évolution, veuillez à le respecter. Adaptez les quantités à l'appétit de votre enfant.**

Le saviez-vous ?

Pour faire évoluer la variété des légumes et des fruits, vous pouvez tester un nouveau légume ou fruit par jour. En pratique, au vu des quantités consommées, vous pouvez proposer 2 jours de suite le même légume ou le même fruit.



L'évolution des textures

Lorsque le bébé commence à manger des purées, il est important de prévoir une **texture fluide** pour commencer.

En effet, bébé est habitué aux biberons et à la texture liquide. Le passage à la cuillère nécessite un **petit temps d'adaptation**. Si votre enfant ne prend pas plaisir à manger à la cuillère, ne le forcez pas. Vous pouvez retenter quelques semaines plus tard.



Journée alimentaire entre 6 et 7 mois

- Matin** ✓ un biberon de 180 à 210 ml de votre formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz + 2 c. à café de céréales infantiles sans lait
- Midi** ✓ une purée de légumes + 1 c. à café de viande mixée ou poisson mixé ou 1/4 d'œuf
✓ un biberon de 90 ml à 120 ml de votre formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz
- Goûter** ✓ un biberon de 150 ml à 180 ml de votre formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz
✓ 50 g de compote
- Soir** ✓ un biberon de 180 à 210 ml de votre formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz

Quelques idées de menus entre 6 et 9 mois



- Matin :**
- ✓ Un biberon de 180 à 210 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz** + 2 c. à café de céréales infantiles sans lait
- Midi :**
- ✓ Brandade de poisson
 - ✓ Un biberon de 90 à 120 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz**

- goûter :**
- ✓ Un biberon de 150 à 180 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz**
 - ✓ 50 g de compote de pommes poires

- Soir :**
- ✓ Un biberon de 180 à 210 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz**

- Matin :**
- ✓ Un biberon de 180 à 210 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz** + 2 c. à café de céréales infantiles sans lait

- Midi :**
- ✓ Purée à la tomate accompagnée d'1/4 d'œuf dur
 - ✓ Un biberon de 90 à 120 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz**

- goûter :**
- ✓ Une crème renversée au caramel
 - ✓ 50 g de compote de pommes

- Soir :**
- ✓ Un biberon de 180 à 210 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz**

Astuce

Afin de gagner du temps, vous pouvez préparer des quantités plus importantes de purée, ou de compote. Vous pouvez les garder 48h au réfrigérateur, ou bien les congeler (1 mois maximum). Concernant les crèmes desserts cuisinées, vous pouvez les conserver 48h au réfrigérateur

Purée à la tomate

INGRÉDIENTS

- ✓ 100 g de pomme de terre
- ✓ 2 tomates
- ✓ ¼ d'oignon
- ✓ 1 petite pincée de sel
- ✓ 2 à 3 brins de persil
- ✓ 6 mesurette de votre formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz prescrite par votre médecin ou 4 de riz AR
- ✓ 1 cuillère à café d'huile de colza



- 1 Lavez les **légumes**. Épluchez la **pomme de terre**. Coupez les **tomates** en petits morceaux en prenant soin de retirer le cœur, détaillez l'**oignon** et la pomme de terre puis faites-les cuire dans un petit volume d'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes. Gardez un peu d'eau de cuisson de côté, puis égouttez-les, et enfin mixez avec le **persil**.
- 2 Ajoutez de l'**eau de cuisson** aux légumes moulins pour obtenir une purée lisse et fluide.
- 3 Ajoutez les mesurette de votre **formule d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR**, puis l'**huile**, mélangez au fouet et servez.

Astuce Remplacez la tomate par d'autres légumes frais ou surgelés nature

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	141 kcal
Protéines	3,2 g
Glucides	18 g
Lipides	5,8 g
Sodium	42 mg
Calcium	77 mg

RECETTE SALÉE

Brandade
de poisson

INGRÉDIENTS

- ✓ 50 g de pomme de terre
- ✓ 50 g de carottes
- ✓ 40 g de haricots verts, ou courgettes
- ✓ Herbes aromatiques (thym, laurier, persil)
- ✓ 20 g de filet de poisson (colin, merlan, cabillaud,...)
- ✓ 3 mesurette de votre formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR prescrite par votre médecin
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de noix de muscade



- 1 Lavez, puis épluchez les **légumes**. Coupez-les en morceaux, puis mettez-les dans le panier du cuit-vapeur avec les **herbes aromatiques** ou dans une casserole d'eau. Faites cuire 15 à 20 minutes à la vapeur ou 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante. Faites cuire 5 minutes le **filet de poisson** au court-bouillon, égouttez-le, retirez soigneusement les arêtes puis effilochez-le très finement ou mixez-le.
- 2 Lorsque les légumes sont cuits, réduisez-les en purée et ajoutez les mesurette de votre **formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR**, la cuillère à soupe d'**huile d'olive** et la pincée de **noix de muscade**.
- 3 Allumez le four en position grill. Dans un petit plat à four, déposez une couche de purée, puis une couche de poisson et terminez par une couche de purée. Faites griller au four 5 minutes.

Astuce

Vous pouvez remplacer le poisson par de la viande mixée pour préparer un délicieux hachis parmentier.

Analyse nutritionnelle
indicative pour une portion

Energie	249 kcal
Protéines	7,9 g
Glucides	20 g
Lipides	15 g
Sodium	143 mg
Calcium	117 mg

RECETTE SUCRÉE

Crème de riz à la vanille nappée d'un coulis de fruits

INGRÉDIENTS

- ✓ 20 g de sucre
- ✓ 20 g de crème de riz
- ✓ 180 ml d'eau
- ✓ 6 mesurette de votre formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz prescrite par votre médecin ou 5 de riz AR
- ✓ 50 g de compote de fruits rouges
- ✓ Une petite pincée de vanille en poudre



- 1 Délayez la **crème de riz** dans un peu d'**eau** puis versez dans une casserole. Ajoutez progressivement le reste d'eau en mélangeant bien pour éviter les grumeaux, puis ajoutez le **sucre** et faites chauffer le mélange.
- 2 A l'ébullition, baissez le feu et laissez cuire en remuant régulièrement pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez les mesurette de votre **formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR**, puis ajoutez la pincée de **vanille** en poudre.
- 3 Laissez tiédir puis répartissez dans 2 ramequins et placez au réfrigérateur. A servir avec de la **compote de fruits rouges**.

Variante Ajoutez une goutte d'eau de fleur d'oranger à la place de la vanille.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	157 kcal
Protéines	2,3 g
Glucides	30 g
Lipides	3,2 g
Sodium	29 mg
Calcium	69 mg

RECETTE SUCRÉE

Crème renversée
au caramel

INGRÉDIENTS

- ✓ 10 g de sucre en poudre
- ✓ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ✓ 8 mesurette de votre formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR prescrite par votre médecin
- ✓ 30 g de sucre en morceau



5 min

5 min



48 h



- 1 Portez à ébullition 240 ml d'eau avec 20 g de **sucre en poudre** et l'agar-agar. Laissez tiédir.
- 2 Mélangez les les mesurette de votre **formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz** avec 30 ml d'eau ou de **riz AR** avec 50 ml d'eau froide. Incorporez cette préparation à la précédente.
- 3 Faites fondre sur le feu le **sucre en morceau** avec une cuillère d'eau. Lorsqu'il est d'une belle couleur caramel, versez-le dans des moules flexibles.
- 4 Versez aussitôt la préparation crémeuse sur le caramel et laissez prendre 3 heures au frais avant de démouler.

Analyse nutritionnelle
indicative pour une portion

Energie	122 kcal
Protéines	2,0 g
Glucides	20 g
Lipides	3,9 g
Sodium	38 mg
Calcium	90 mg

Mon premier dessert sans lait : comment l'aromatiser ?

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 sachet de **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait nature**
- ✓ 1 cuillère à soupe de compote de fruits variés
OU
1 cuillère à café de sirop de fruits bio
OU
1/2 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger
OU
Une pincée de cannelle



2 min

Aucune



À consommer tout de suite



- 1 Préparez **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait** en fouettant le contenu du sachet avec 90 ml d'eau.
- 2 Vous pouvez ajouter une belle pincée de **cannelle**, ou 1/2 cuillère à café d'**eau de fleur d'oranger** ou une cuillère à café de **sirop de fruits bio**, ou servez ce dessert avec une cuillère à soupe de **compote de fruits** de votre choix.
- 3 Versez la préparation dans un bol dessert spécial bébé.

Astuce

Ce dessert permet aux enfants allergiques aux protéines du lait de vache d'avoir un substitut à la texture d'une crème dessert. Vous pouvez utiliser Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait vanille ou nature et modifier le goût pour diversifier l'alimentation de votre enfant.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	100 kcal	85 kcal
Protéines	1,9 g	1,9 g
Glucides	17 g	13 g
Lipides	2,9 g	2,9 g
Sodium	40 mg	40 mg
Calcium	74 mg	74 mg

- Avec **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait nature + fruits**
- Avec **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait nature + cannelle**

RECETTE SUCRÉE

Mon premier dessert cacao et banane

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 sachet de **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait nature**
- ✓ ½ petite banane
- ✓ ¼ cuillère à café de cacao + 1 pincée de sucre
- ✓ 1 cuillère à café de sucre
- ✓ Huile de tournesol



- 1 Préparez **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait**, en fouettant le contenu du sachet avec 90 ml d'**eau**. Ajoutez 1/4 de cuillère à café de **cacao** et une pincée de **sucre**.
- 2 Épluchez la demi-**banane** et découpez-la en rondelles. Faites sauter les rondelles avec l'**huile de tournesol**. En fin de cuisson, saupoudrez les rondelles de banane de **sucre** pour qu'elles prennent une jolie couleur dorée. Puis mixez-les.
- 3 Dans une coupelle, versez la moitié du dessert cacao, puis la compote de banane, puis l'autre moitié du dessert au cacao.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	196 kcal
Protéines	2,4 g
Glucides	28 g
Lipides	8,4 g
Sodium	41 mg
Calcium	79 mg



À partir de **9** mois



À partir de 9 mois



Votre enfant apprécie de plus en plus les nouveaux plats proposés.

Quelques questions fréquemment rencontrées :

Mon enfant commence à refuser certains biberons, que faire ?

Lorsque l'enfant est allergique, la source principale de calcium est apportée par sa **formule infantile**. Si votre enfant refuse le biberon, cela ne signifie pas qu'il n'aime plus le substitut du lait. Il se peut qu'il se **lasse du biberon** à certains moments de la journée. Il peut être intéressant de réaliser des **recettes à base d'hydrolysats de protéine de Riz** afin de lui proposer de **manger à la cuillère**. Une recette simple est une bouillie avec des céréales instantanées sans lait, ou une crème dessert, ou d'autres recettes. Cette recette sera une bonne base de dessert de **remplacement du produit laitier** à tous les âges en variant les parfums.

Peut-on saler les aliments ?

Sur la question du sel, la première année de vie, il est préférable de **ne pas cuisiner avec du sel** ou éventuellement cuire les légumes dans de l'eau salée. La limitation du sel est liée à l'**immaturité rénale** de votre enfant. Sur la 2^{ème} et 3^{ème} année, salez **modérément** et surtout ne laissez pas la salière sur la table qui pourrait tenter toute la famille. Soyez vigilant sur les **légumes en conserve**, source de sel.

Peut-on utiliser du sucre ?

Le sucre est un aliment qui complète la ration énergétique de l'enfant. Il sera proposé **avec modération**, mais il n'est pas utile de le diaboliser. Par contre, mettre un peu de sucre dans une compote de fruits acides ou dans un **dessert fait maison** permettra une meilleure consommation de l'ensemble du repas.

Quelles textures proposer ?

Vers 10 mois, votre enfant maîtrisera de mieux en mieux la **mastication** même si toutes ses dents ne sont pas sorties. A cet âge, il va accepter une purée plus épaisse (l'épaississement est obtenu avec de la pomme de terre, de la patate douce ou de la semoule fine). Vers 1 an, il pourra manger des **petits morceaux de viande mixée** grossièrement, des petites **pâtes à potage bien cuites**, du **riz bien cuit** ou des **légumes fondants** grâce à une cuisson plus longue. Parfois, votre enfant a besoin de reconnaître les textures, cela se passe mieux lorsque vous **séparez les textures mixées et les textures petits morceaux**. A partir d'1 an, vous pouvez aussi proposer un **crouton de pain blanc**, ou un **biscuit** pour bébé type boudoir sans lait, ou un biscuit fait maison. Ce sera un bon début pour **l'apprentissage de l'autonomie pendant le repas**.

Le saviez-vous ?

Lorsque votre enfant se met assis tout seul, gère bien les purées lisses et fluides, fait des mouvements de mastication, porte à sa bouche un aliment tel qu'un crouton de pain, alors il est prêt pour des textures plus épaisses.



Quelques idées de menus à partir de 9 mois

Matin :

- ✓ Un biberon de 210 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz** + 3 à 4 c. à café de céréales infantiles sans lait

Midi :

- ✓ Flan de brocolis
- ✓ Un biberon de 90 à 120 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz**

goûter :

- ✓ Panacotta aux fruits rouges
- ✓ 50 g de compote de pommes poires

Soir :

- ✓ Un biberon de 180 à 210 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz** + 2 c. à café de céréales sans lait

Matin :

- ✓ Un biberon de 210 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz** + 3 à 4 c. à café de céréales infantiles sans lait

Midi :

- ✓ Emietté de poulet, purée de haricots verts
- ✓ Un biberon de 90 à 120 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz**

goûter :

- ✓ Douceur à la framboise
- ✓ Proposer un crouton de pain

Soir :

- ✓ Hachis parmentier (voir «Astuce» de la Brandade de Poisson)
- ✓ Un biberon de 90 à 100 ml de votre **formule infantile d'hydrolysat de protéine de riz**

Flan de brocolis

INGRÉDIENTS

- ✓ 300 g de brocolis
- ✓ 1 œuf
- ✓ 15 g de maïgena
- ✓ 6 mesurette de votre formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR prescrite par votre médecin
- ✓ 1 cuillère à soupe de persil haché



5 min



40 min



48 h



- 1 Lavez et préparez les **brocolis**. Cuisez-les 5 minutes à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante, puis écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Ajoutez l'**œuf battu** et la **maïgena**.
- 2 Mélangez avec un fouet les mesurette de votre **formule d'hydrolysate de protéine de riz** avec 30 ml d'eau froide ou de **riz AR** avec 50 ml d'eau froide. Incorporez cette préparation aux brocolis.
- 3 Remplissez des moules flexibles et **enfournez 40 minutes à 60°C** (th. 2). Démoulez tiède.

Astuce N'hésitez pas à utiliser d'autres légumes pour faire cette recette de flan.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie 132 kcal

Protéines 5,2 g

Glucides 11 g

Lipides 7,3 g

Sodium 75 mg

Calcium 98 mg

Purée façon moussaka végétarienne

INGRÉDIENTS

- ✓ 80 g de pomme de terre
- ✓ 50 g d'aubergines
- ✓ 40 g de courgettes
- ✓ 1 cuillère à soupe de sauce tomate
- ✓ Herbes aromatiques (thym, laurier, persil)
- ✓ 3 mesures de votre formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR prescrite par votre médecin
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de noix de muscade



- 1 Lavez, puis épluchez les **légumes**. Coupez-les en morceaux, puis mettez-les dans le panier du cuit-vapeur ou dans de l'eau bouillante avec les **herbes aromatiques**. Faites cuire 15 à 20 minutes à la vapeur, ou 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante.
- 2 Lorsque les légumes sont cuits, réduisez-les en purée, ajoutez la **sauce tomate**, puis les mesures de votre **formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR**. Ajoutez une bonne cuillère à soupe d'**huile d'olive** et une pincée de **noix de muscade**.
- 3 Allumez le four en position grill. Déposez la purée dans un petit plat à four et faites griller au four 5 minutes.

Astuce

Si vous souhaitez faire une moussaka, ajoutez 20 g d'agneau cuit et mixez dans votre purée.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	303 kcal
Protéines	5,2 g
Glucides	35 g
Lipides	19 g
Sodium	143 mg
Calcium	122 mg

Douceur à la framboise

INGRÉDIENTS

- ✓ 20 g de sucre
- ✓ 20 g de tapioca
- ✓ 8 mesurette de votre formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz prescrite par votre médecin ou 7 de riz AR
- ✓ 50 g de framboises fraîches ou surgelées



15 min

15 min

48 h



- 1 Portez à ébullition 210 ml d'eau avec le **sucre** et le **tapioca**. Laissez cuire à feu doux jusqu'à épaississement (environ 10 minutes). Laissez tiédir.
- 2 Mélangez les mesurette de votre **formule d'hydrolysate de protéine de riz** avec 30 ml d'eau froide ou de **riz AR** avec 50 ml d'eau froide. Incorporez cette préparation à la crème de tapioca.
- 3 Versez immédiatement ce mélange dans une assiette et déposez des **framboises**. Pour les enfants qui n'acceptent pas les morceaux, écrasez-les à la fourchette et mélangez dans la préparation encore chaude. Laissez tiédir avant de servir.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	165 kcal
Protéines	2,4 g
Glucides	29 g
Lipides	4,0 g
Sodium	39 mg
Calcium	97 mg

RECETTE SUCRÉE

Panacotta aux fruits rouges

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✓ 1 cuillère à soupe de maïgena
- ✓ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ✓ 5 cl de sirop de fraises
- ✓ 15 mesurette de votre formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz prescrite par votre médecin ou 13 de riz AR



- 1 Mélangez le **sucre**, le **maïgena** et l'**agar-agar**. Ajoutez 400 ml d'**eau**, portez à ébullition puis, hors du feu, ajoutez le **sirop**.
- 2 Mélangez les mesurette de votre **formule d'hydrolysate de protéine de riz** avec 100 ml d'eau froide, ou de **riz AR** avec 150 ml d'eau froide. Incorporez cette préparation à la précédente.
- 3 Versez le tout dans des verrines ou des pots à yaourts en verre.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	139 kcal
Protéines	2,0 g
Glucides	25 g
Lipides	3,7 g
Sodium	38 mg
Calcium	88 mg

Sabayon à l'orange

INGRÉDIENTS

- ✓ 3 jaunes d'œufs
- ✓ 50 g de sucre
- ✓ 210 ml de jus d'orange
- ✓ 7 mesurette de votre formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR prescrite par votre médecin



10 min

5 min

24 h



- 1 Fouettez les **jaunes d'œufs** et le **sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le jus d'orange.
- 2 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 pendant 5 minutes.
- 2 Lorsque le sabayon est refroidi, ajoutez petit à petit les mesurette de votre **formule infantile d'hydrolysate de protéine de riz ou riz AR** en fouettant vigoureusement pour éviter la formation de grumeaux. Si nécessaire, passez le sabayon au tamis.
- 4 Versez la préparation dans des coupelles.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie 198 kcal

Protéines 4,6 g

Glucides 27 g

Lipides 7,7 g

Sodium 28 mg

Calcium 69 mg

Mon premier dessert façon cévenole

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 sachet de **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait vanille**
- ✓ 1 biscuit type boudoir sans lait
- ✓ 1 cuillère à café de crème de marrons
OU
1 cuillère à café de purée de marrons
+ 1 cuillère à café de sucre



5 min



Aucune

À consommer
tout de suite

- 1 Préparez **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait** en fouettant le contenu du sachet avec 90 ml d'eau.
- 2 Séparez la préparation en 2, puis parfumez une moitié avec de la **crème de marrons**. Émiettez grossièrement le **boudoir**.
- 3 Dans une verrine, versez la préparation **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait**, répartissez le boudoir émiétté, puis complétez avec la préparation à la crème de marrons.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	143 kcal
Protéines	1,9 g
Glucides	26 g
Lipides	3,2 g
Sodium	46 mg
Calcium	80 mg

Crumble rapide

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 sachet de **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait nature ou vanille**
- ✓ 1 belle cuillère à café de corn flakes
- ✓ 1 carré de chocolat pâtissier
- ✓ 50 g de compotée de pommes et poires



- 1 Préparez **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait** en fouettant le contenu du sachet avec 90 ml d'eau.
- 2 Écrasez grossièrement les **corn flakes**. Râpez le carré de **chocolat**.
- 3 Dans une verrine, versez la préparation **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait**, puis la compotée de fruits et terminez par une couche de corn flakes et de chocolat râpé.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	166 kcal
Protéines	2,2 g
Glucides	27 g
Lipides	4,7 g
Sodium	91 mg
Calcium	80 mg

À partir de **12** mois



À partir de **12** mois



Les propositions de recettes sans lait vont prendre **de plus en plus d'importance**, car votre enfant a envie de manger **comme les grands** mais il faut veiller à lui procurer des apports nutritionnels corrects et bien sûr **sans lait**.

Le jeune enfant va pouvoir manger des **légumineuses**, type lentilles. Vous pourrez faire de nouvelles recettes comme de la purée de pois chiche, ou de la **soupe épaissie** avec des lentilles ou des haricots blancs par exemple. Il est également temps de lui faire découvrir **les crudités** type cubes de tomate ou concombre râpé finement par exemple avec un peu d'**huile d'olive**.

Avec l'**évolution des textures**, votre enfant va apprendre l'autonomie en prenant seul les aliments, puis en les portant à la bouche. L'étape suivante sera de **manger seul avec la petite cuillère** : à ce moment, le bébé se met assis seul, accepte un croûton de pain ou un biscuit pour bébé sans lait,

Astuce cuisine

N'hésitez pas à utiliser des herbes aromatiques, un peu d'ail ou d'oignon pour parfumer l'eau de cuisson de vos légumes. À partir de la 2^{ème} année, vous pouvez utiliser des épices comme la cannelle, la muscade, le curcuma, le curry, le poivre avec parcimonie en fonction de vos envies.



sous surveillance constante d'un adulte. **Rassurez-vous**, la plupart du temps, si votre enfant met un trop gros morceau dans sa bouche, il a le réflexe de « vomir » **pour rejeter l'aliment**. Le passage à l'autonomie implique également que votre enfant **touche** les aliments pour mieux les **apprivoiser**. L'exemple type est le fait que bébé est en capacité d'**attraper** des petits bâtonnets de poire bien mûre et de les **porter à la bouche**. C'est à ce moment là qu'il est important d'**accepter que bébé se salisse un peu**.





Quelques idées de menus à partir de 12 mois



Matin :

- ✓ Un biberon de 240 ml de **Modilac Expert Riz Croissance**
+ 3 à 4 c. à café de céréales infantiles sans lait
- ✓ Une biscotte type cracotte + miel

Midi :

- ✓ Petits pains de poisson
- ✓ Haricots verts sautés à l'huile d'olive
- ✓ Une bouillie avec **Modilac Expert Riz Croissance**

goûter :

- ✓ Compote de pêches
- ✓ Crêpes légères

Soir :

- ✓ Soupe de légumes épaisse
- ✓ Un biberon de 120 ml de **Modilac Expert Riz Croissance**
+ 2 c. à café de céréales sans lait

Matin :

- ✓ Un biberon de 240 ml de **Modilac Expert Riz Croissance**
+ 3 à 4 c. à café de céréales infantiles sans lait
- ✓ Un boudoir sans lait

Midi :

- ✓ Courgettes farcies
- ✓ Petits milassous

goûter :

- ✓ Crème poire et pain d'épices

Soir :

- ✓ Galette de polenta aux champignons
- ✓ Une crème renversée au caramel
- ✓ Quelques lamelles de poire fondante

Matin :

- ✓ Un biberon de 240 ml de **Modilac Expert Riz Croissance**
+ 3 à 4 c. à café de céréales infantiles sans lait
- ✓ Une tartine de pain + margarine sans lait

Midi :

- ✓ Pommes de terre farcies surprises
- ✓ Concombres râpés en vinaigrette
- ✓ Salade de fruits fondants

goûter :

- ✓ Riz au lait et sa pomme rôtie

Soir :

- ✓ Flan de légumes
- ✓ Crème de riz à la vanille nappée d'un coulis de fruits

Pommes de terre farcies surprises

INGRÉDIENTS

- ✓ 100 g de pommes de terre
- ✓ 2 carottes
- ✓ 3 mesurettes de **Modilac Expert Riz Croissance**
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 tranche de jambon mixée



- 1 Lavez et épluchez les légumes. Evidez les **potmes de terre** afin de pouvoir les farcir.
- 2 Faites cuire les **carottes** coupées en morceaux et l'intérieur des pommes de terre à l'eau salée. Parallèlement, faites cuire les pommes de terre éuidées environ 20 minutes à la vapeur.
- 3 Allumez le four en position grill. Mixez les carottes et les chutes de pommes de terre avec un peu d'eau de cuisson. Ajoutez les mesurettes de **Modilac Expert Riz Croissance** ainsi que l'**huile** pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez le **jambon** mixé, remplissez les enveloppes de pommes de terre avec ce mélange. Passez sous le grill quelques instants (environ 5 minutes).

Astuce gourmande

Vous pouvez servir ces pommes de terre avec une sauce tomate.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	217 kcal
Protéines	6,0 g
Glucides	19 g
Lipides	12 g
Sodium	166 mg
Calcium	64 mg

Galettes de polenta aux champignons

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 champignons de Paris frais
- ✓ 1 échalote
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Persil
- ✓ 120 g de polenta
- ✓ 200 g de coulis de tomates fait maison (facultatif)
- ✓ 560 ml d'eau
- ✓ 12 mesurette de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ Poivre
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



20 min

15 min

48 h



- 1 Coupez le pied des **champignons**, lavez-les puis émincez-les. Épluchez l'**échalote** et ciselez-la. Faites chauffer 1 cuillère d'**huile** dans une poêle et faites suer l'échalote. Ajoutez les **champignons** et le **persil** ciselé. Poivez. Laissez cuire environ 5 minutes.
- 2 Versez 560 ml d'**eau** dans une casserole et portez-la à ébullition. Salez puis versez la **polenta** en pluie et faites cuire environ 5 minutes à feu doux en remuant sans cesse. Ajoutez les mesurette de **Modilac Expert Rig Croissance**. La polenta doit se détacher de la casserole. Hors du feu, incorporez les champignons, mélangez et répartissez dans un plat. Tassez bien et laissez refroidir.
- 3 Découpez des carrés ou des ronds de polenta. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer les galettes de polenta jusqu'à ce qu'elles soient colorées. Servez nappé de **coulis de tomate**.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie 176 kcal

Protéines 3,6 g

Glucides 19 g

Lipides 9,2 g

Sodium 34 mg

Calcium 108 mg

Courgettes farcies

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 courgettes rondes à farcir
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Quelques lamelles d'oignons
- ✓ Brins de coriandre
- ✓ 40 g de bœuf ou d'agneau haché
- ✓ ½ verre de riz de Camargue
- ✓ Bouillon de légumes
- ✓ 3 mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**
- ✓ Poivre



- 1 Lavez les **courgettes**, coupez un chapeau et retirez la chair. Réservez les courgettes évidées. Faites chauffer l'**huile** dans une poêle et faites-y légèrement revenir l'**oignon** avec la chair des courgettes et la **coriandre** hachée. Ajoutez la **viande hachée** jusqu'à obtenir une belle coloration. Incorporez le riz, couvrez d'eau ou de **bouillon de légumes**. Poivrez.
- 2 Faites cuire jusqu'à obtenir un riz moelleux, puis ajoutez 3 mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**.
- 3 Remettez la préparation dans les courgettes et faites cuire 10 à 15 minutes au cuit vapeur ou 8 à 10 minutes à l'autocuiseur en mode vapeur.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	248 kcal
Protéines	9,2 g
Glucides	20 g
Lipides	15 g
Sodium	51 mg
Calcium	67 mg

RECETTE SALÉE

Petits pains de poisson

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 verre de riz de type Camargue ou Arborio
- ✓ 100 g de filet de cabillaud ou de lingue
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 4 cuillères à café de maïzena
- ✓ 3 mesurette de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ Persil ciselé
- ✓ 200 g de coulis de tomates fait maison



15 min

20 min

24 h



- 1 Faites cuire le **riz** dans une grande casserole d'**eau salée** pendant 8 minutes. Pendant ce temps, faites revenir le filet de **poisson** dans une poêle avec une cuillère à soupe d'**huile**.
- 2 Délayez la **maïzena** dans un peu d'eau chaude.
- 3 Ajoutez le **persil ciselé**, le **coulis de tomates**, le riz égoutté et la maïzena au poisson, laissez cuire 20 minutes. Ajoutez les mesurette de **Modilac Expert Rig Croissance**. Répartissez dans des petits moules individuels huilés.
- 4 Mettez au **four thermostat 6** pendant 20 minutes puis démoulez.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie 203kcal

Protéines 7,3 g

Glucides 25 g

Lipides 7,9 g

Sodium 85 mg

Calcium 53 mg

RECETTE SUCRÉE

Crème poire
et pain d'épices

INGRÉDIENTS

- ✓ 180 ml d'eau
- ✓ 2 petites tranches de pain d'épices (40 g) sans lait, sans crème et sans beurre animal
- ✓ 2 cuillères à soupe de lait de coco
- ✓ 1 poire au sirop léger coupée en petits dés
- ✓ 6 mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**



15 min

5 min

24 à 48 h



- 1 Mixez le **pain d'épices**, versez le dans l'**eau** avec le **lait de coco** légèrement chauffé. Faites cuire jusqu'à épaississement du mélange. Puis ajoutez les mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**.
- 2 Répartissez dans 2 coupes, laissez refroidir une dizaine de minutes. Décorez avec les dés de poire, puis mettez-les au réfrigérateur.

Analyse nutritionnelle
indicative pour une portion

Energie	183 kcal
Protéines	2,5 g
Glucides	26 g
Lipides	6,2 g
Sodium	72 mg
Calcium	83 mg

RECETTE SUCRÉE

Riz au lait et sa pomme rôtie

INGRÉDIENTS

- ✓ 20 g de sucre
- ✓ 50 g de riz rond
- ✓ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**
- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 cuillère à café de sucre
- ✓ 1 cuillère à café d'huile de tournesol



10 min

25 min

48 h



- 1 Faites cuire le **riz rond** dans 270 ml d'eau Le temps indiqué sur le paquet. Lorsque le riz est cuit, ajoutez les 20 g de **sucre**. Mélangez les mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance** à 70 ml d'eau froide et incorporez cette préparation au riz.
- 2 Épluchez la **pomme** et coupez-la en fines lamelles. Dans une poêle chaude, faites revenir les morceaux de **pomme** dans un peu d'**huile**, puis terminez la cuisson en ajoutant une cuillerée de **sucre**.
- 3 Disposez les pommes rôties au fond de la verrine et ajoutez le riz au lait.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie 303 kcal

Protéines 4,6 g

Glucides 51 g

Lipides 8,5 g

Sodium 55 mg

Calcium 150 mg

Mousse choco-cerise

INGRÉDIENTS

- ✓ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ✓ 20 g de sucre
- ✓ 80 g de chocolat noir
- ✓ 10 mesurètes de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ 5 cl de jus de cerise
- ✓ Quelques glaçons



15 min

3 min

A consommer de suite



- 1 Dans une casserole, portez à ébullition 50 ml d'eau avec l'agar-agar et le sucre. Ajoutez le **chocolat** coupé en morceaux. Laissez tiédir.
- 2 Mélangez les mesurètes de **Modilac Expert Rig Croissance** à 30 ml d'eau froide puis incorporez cette préparation au chocolat et au jus de cerise.
- 3 Transférez le tout dans un saladier. 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.
- 4 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 indicative pour une portion

Energie 257 kcal

Protéines 4,2 g

Glucides 25 g

Lipides 14 g

Sodium 33 mg

Calcium 106 mg

RECETTE SUCRÉE

Crêpes légères

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 cuillère à soupe de farine de blé
- ✓ 4 cuillères à soupe de maïzena
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
- ✓ 5 mesurètes de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ 1 œuf
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- ✓ 150 ml d'eau pétillante



7 à 8 crêpes

 15 min

 20 min

A consommer de suite



- 1 Versez la cuillère de **farine** dans un saladier et mélangez avec la **maïzena**, les mesurètes de **Modilac Expert Rig Croissance** et le sucre vanillé. Faites un puit au centre puis incorporez l'**œuf**, l'**huile** et l'**eau pétillante** sans cesser de remuer pour une bonne aération de la pâte.
- 2 Graissez une poêle avec du papier absorbant imbibé d'**huile**. Versez une petite louche de pâte, tournez la poêle pour en napper la surface. Faites cuire 2 minutes sur chaque face.
- 3 Remplissez vos crêpes de confiture, miel, sucre, ou chocolat noir fondu.

Astuce

Si vous souhaitez faire des crêpes salées, n'ajoutez pas le sachet de sucre vanillé.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	73 kcal
Protéines	1,7 g
Glucides	9,7 g
Lipides	3,0 g
Sodium	19 mg
Calcium	26 mg

Petits milassous

INGRÉDIENTS

- ✓ 20 g de sucre
- ✓ 300 g de carottes
- ✓ 10 mesurètes de **Modilac Expert Riz Croissance**
- ✓ 2 abricots secs
- ✓ 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée



5 min

15 min

48 h



- 1 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.
- 2 Mélangez avec un fouet les mesurètes de **Modilac Expert Riz Croissance** à 30 ml d'eau froide et incorporez cette préparation à la crème de carotte cuite.
- 3 Coupez les **abricots secs** en très petits dés et incorporez-les délicatement au mélange.
- 4 Moulez la préparation dans des formes à gâteaux. Saupoudrez de **noix de coco**.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie 215 kcal

Protéines 3,3 g

Glucides 29 g

Lipides 8,0 g

Sodium 83 mg

Calcium 141 mg

Charlotte mangue coco

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 sachet de **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait nature**
- ✓ 3 boudoirs sans lait
- ✓ 50 g de mangue bien mûre fraîche ou surgelée

Pour le sirop :

- ✓ 15 ml de lait de coco
- ✓ 15 ml d'eau
- ✓ 1 cuillère à café de sucre



- 1 Préparez **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait** en fouettant le contenu du sachet avec 90 ml d'eau. Découpez la **mangue** en petit dés. Réservez 1 cuillère à soupe pour la décoration.
- 2 Préparez le sirop en fouettant le **lait de coco**, le **sucre** et l'**eau**, trempez-y les **biscuits** rapidement, puis couvrez les parois du moule individuel.
- 3 Remplissez le ramequin en alternant des couches de préparation **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait** et de dés de mangue. Le reste de préparation **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait** et de mangue servira à la décoration. Puis fermez avec les petits morceaux de boudoirs restants. Couvrez avec une petite assiette.
- 4 Laissez la préparation 1h minimum au réfrigérateur avant dégustation. Puis démoulez la charlotte dans une petite assiette, décorez avec les dés de mangue et le reste de préparation **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait**.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	224 kcal
Protéines	3,1 g
Glucides	37 g
Lipides	6,3 g
Sodium	60 mg
Calcium	87 mg

Toast à la mousse d'avocat

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 sachet de **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait nature**
- ✓ 1/3 d'avocat bien mûr
- ✓ Quelques gouttes de jus de citron
- ✓ Une pointe de cumin
- ✓ 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ✓ 1 cracotte



- 1 Écrasez l'**avocat** à la fourchette, ajoutez quelques gouttes de **citron**, puis l'**huile d'olive** et la pointe de **cumin**.
- 2 Préparez **Modilac Mon 1^{er} dessert sans lait** en fouettant le contenu du sachet avec 90 ml d'**eau**. Mélangez les 2 préparations.
- 3 Laissez la préparation 1h au réfrigérateur avant dégustation. Servez avec une **cracotte**. Vous pouvez ajouter quelques bâtonnets de concombres si votre enfant est prêt à les accepter.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	222 kcal
Protéines	2,6 g
Glucides	177 g
Lipides	15 g
Sodium	65 mg
Calcium	79 mg

À partir de **18** mois



À partir de **18** mois

Lorsque l'allergie aux protéines du lait de vache **perdure**, il est important de s'assurer du **bon équilibre de l'alimentation** en lien avec la présence en quantité adaptée du **substitut du lait**, des **féculents**, des **viandes, poissons et œufs**, ainsi que des **matières grasses**. En effet, les matières grasses sont des aliments indispensables chez l'enfant. La **variété des huiles** permet de couvrir les **besoins énergétiques** et les besoins en différents **acides gras**. Les besoins en **lipides** seront couverts également par **Modilac Expert Riz Croissance**.

Ils contiennent des acides gras essentiels (le corps ne sait pas les synthétiser) indispensables à la **croissance cérébrale et sensorielle**.

A cet âge, votre enfant peut vraiment refuser le biberon, il est alors utile de proposer des **recettes** et des **astuces** qui permettront la consommation en **quantité correcte du substitut du lait infantile**. De plus, votre enfant a vraiment envie de **manger seul** : une texture épaisse lui permettra de manipuler plus facilement la cuillère. Voici quelques **exemples de texture** : dés de poire ou pêche fondante, petite boulette de viande, ou boulette de riz, poisson émietté, omelette, petites pâtes type coquillettes, petit cube de millasou etc...



La néophobie

Elle commence vers 18 mois/2 ans et se termine en moyenne vers 6/7 ans. Pour certains enfants il ne se passe rien de particulier. Quand l'**allergie aux protéines du lait de vache** se prolonge, les repas peuvent être difficiles.

Souvent les **légumes** sont les aliments **refusés par l'enfant**. Quoiqu'il en soit, l'enfant a besoin de tester les limites. Pas d'inquiétude, il y a des solutions simples comme le calme, le fait de ne **pas mettre d'enjeu lors du repas**, ou le fait de **ne pas aboutir à un chantage** tel que « si tu manges tes légumes, tu pourras avoir un dessert ».

Moins les parents réagissent, plus le calme reviendra vite.



Quelques idées de menus à partir de 18 mois



Matin :

- ✓ Un biberon de 240 ml de **Modilac Expert Riz Croissance** + 3 à 4 c. à café de céréales infantiles sans lait
- ✓ Proposer quelques corn flakes nature

Midi :

- ✓ Gaufres au potiron
- ✓ Crème poire et pain d'épices
- ✓ Salade de fruits

goûter :

- ✓ Mælleux au chocolat
- ✓ Un verre de **Modilac Expert Riz Croissance**

Soir :

- ✓ Crêpe farcie à la ratatouille
- ✓ Crème au chocolat
- ✓ ½ petite pêche

Matin :

- ✓ Un biberon de 240 ml de **Modilac Expert Riz Croissance** + 3 à 4 c. à café de céréales infantiles sans lait
- ✓ Une tartine de pain + miel

Midi :

- ✓ Salade de pâtes au poulet
- ✓ Mousse choco-cerise
- ✓ Framboises

goûter :

- ✓ Perles de tapioca aux fruits

Soir :

- ✓ Hachis Parmentier (voir astuce Brandade de Poisson)
- ✓ Dés de tomates en vinaigrette
- ✓ Un verre de **Modilac Expert Riz Croissance** + fruits mixés

Matin :

- ✓ Un biberon de 240 ml de **Modilac Expert Riz Croissance** + 3 à 4 c. à café de céréales infantiles sans lait
- ✓ Une tartine de pain + margarine sans lait

Midi :

- ✓ Risotto aux petits légumes
- ✓ Panacotta aux fruits rouges

goûter :

- ✓ Pizga banane chocolat
- ✓ Un verre de **Modilac Expert Riz Croissance**

Soir :

- ✓ Écrasé de choux-fleurs et pomme de terre
- ✓ Une crème vanille
- ✓ Fraises au sucre

Risotto aux petits légumes

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 carotte
- ✓ ½ courgette
- ✓ 1 petit blanc de poireau
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ ½ verre de riz à risotto (type Arborio)
- ✓ Poivre
- ✓ 150 ml de bouillon de légumes
- ✓ 3 mesures de **Modilac Expert Riz Croissance**



- 1 Lavez les **légumes**. Coupez la carotte et la courgette en dés et émincez le poireau.
- 2 Faites fondre les blancs de poireau dans l'**huile**, puis ajoutez les carottes et les courgettes. Incorporez le **riz** au bout de 3 minutes, mélangez bien, ajoutez une pincée de poivre.
- 3 Versez les 2/3 tiers du **bouillon**. Laissez frémir, ajoutez le bouillon au fur et à mesure, jusqu'à cuisson complète (le riz doit être bien moelleux).
- 4 Ajouter les mesures de **Modilac Expert Riz Croissance** avec 50 ml d'**eau**. Terminez la cuisson quelques minutes.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	166 kcal
Protéines	3,1 g
Glucides	19 g
Lipides	8,1 g
Sodium	92 mg
Calcium	70 mg

Gaufres au potiron

INGRÉDIENTS

- ✓ 100 g purée de potiron nature maison ou surgelée
- ✓ 75 g de farine de blé
- ✓ 1 cuillère à café de levure chimique
- ✓ 7 mesurette de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ 1 œuf
- ✓ Persil ciselé
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



15 min

20 min

24 h



- 1 Faites décongeler la **purée de potiron** suivant les modalités du fabricant ou utilisez une purée de potiron faite maison.
- 2 Versez la **farine**, la **levure** dans un saladier, puis les mesurette de **Modilac Expert Rig Croissance**. Ajoutez l'**œuf** et 150 ml d'**eau**, mélangez au fouet.
- 3 Mélangez les deux préparations et ajoutez le **persil** ciselé finement, un tour de moulin à **poivre**, une toute petite pincée de **sel** et la cuillère à café d'**huile**.
- 4 Huilez le gaufrier et faites cuire une louche de la préparation jusqu'à ce que la gaufre se détache facilement. Laissez refroidir avant de servir.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	266 kcal
Protéines	6,1 g
Glucides	25 g
Lipides	15 g
Sodium	60 mg
Calcium	89 mg

Salade de pâtes au poulet

INGRÉDIENTS

- ✓ 100 à 120 g de blancs de poulet
- ✓ 1 c. à café de curcuma
- ✓ 1 citron
- ✓ 1 c. à soupe d'huile de colza
- ✓ 2 carottes
- ✓ 200 g de brocolis
- ✓ Sel
- ✓ 100 g de farfalles ou coquillettes
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ ¼ de c. à café de curry doux
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- ✓ 2 mesures de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ 1 petit cœur de laitue



20 min
+ marinade :
30 min

15 min

24 h



- 1 Coupez le **poulet** en lanières épaisses, saupoudrez de **curcuma**, arrosez de 2 cuillères à soupe de **jus de citron** et laissez mariner au moins 30 minutes au réfrigérateur. Faites dorer les lanières de **poulet** dans 1 cuillère à soupe d'**huile** et réservez.
- 2 Epluchez les **carottes**, lavez-les, coupez-les en rondelles et faites cuire 5 minutes à la vapeur. Ajoutez les **brocolis** et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- 3 Faites cuire les **farfalles** ou les **coquillettes** al-dente à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez, égouttez puis versez les pâtes dans un saladier et arrosez d'1 cuillère à soupe d'huile. Mélangez.
- 4 Versez une pincée de **curry doux** dans un bol, délayez avec 1 cuillère à soupe de jus de citron, 2 c. à soupe d'eau, les mesures de **Modilac Expert Rig Croissance** puis émulsionnez avec l'huile. Rincez et essorez la **salade** puis coupez les feuilles en lanières.
- 5 Disposez tous les ingrédients dans le saladier, arrosez avec la sauce, mélangez et servez.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	154 kcal
Protéines	8,8 g
Glucides	15 g
Lipides	6,9 g
Sodium	88 mg
Calcium	42 mg

Pizza banane chocolat

INGRÉDIENTS

Pâte :

- ✓ 3 g de levure de boulanger
- ✓ 250 g de farine de blé
- ✓ Sel
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Garniture :

- ✓ 2 bananes
 - ✓ 2 cuillères à soupe d'eau
 - ✓ 150 g de chocolat noir
 - ✓ 1 mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**
- Croissance**
- ✓ 20 g de sucre
 - ✓ 1 cuillère à soupe de cacao



Pour 1 pizza,
soit 8 à 10 parts

 20 min

+ repos : 45 min

 30 min

 24 h



- 1 Délayez la **levure** dans un peu d'**eau** tiède.
Versez la **farine** dans un saladier, ajoutez le **sel**, l'**huile** et la levure délayée.
Versez 20 cl d'eau tiède pour obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 45 minutes.
- 2 Préchauffez le **four à 200°C** (th.6/7). Etalez la pâte à pizza et disposez-la sur une plaque à pâtisserie anti-adhésive (ou un moule à pizza). Enfournez et faites cuire environ 10 minutes.
- 3 Pendant ce temps, épluchez les **bananes** et coupez-les en rondelles.
Hachez le **chocolat**, mettez-le dans un bol avec 2 cuillères à soupe d'eau.
Faites-le fondre 20 à 30 secondes au four à micro-ondes, fouettez-le énergiquement, ajoutez la mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**.
- 4 Etalez le chocolat sur la pâte à pizza précuite, puis répartissez les rondelles de bananes.
Saupoudrez de **sucre**, remettez la pizza au four et laissez cuire environ 10 minutes.
Saupoudrez de cacao et servez.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	221 kcal
Protéines	3,9 g
Glucides	30 g
Lipides	8,7 g
Sodium	12 mg
Calcium	17 mg

Perles de tapioca aux fruits

INGRÉDIENTS

- ✓ 150 ml de lait de coco
- ✓ 30 g de sucre
- ✓ 50 g de billes ou perles de tapioca
- ✓ 6 mesurette de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ 250 g de fruits rouges



15 min
+ réfrigération :
2 heures

20 min

48 h



- 1 Versez 180 ml d'eau et le **lait de coco** dans une casserole, ajoutez le **sucre**, mélangez et portez à ébullition. Versez les **perles de tapioca**, laissez reprendre l'ébullition puis faites cuire à feu doux pendant environ 15 minutes en remuant très souvent.
- 2 Ôtez la casserole du feu, ajoutez les mesurette de **Modilac Expert Rig Croissance** et laissez tiédir.
- 3 Réduisez les **fruits rouges** en fine purée et passez-les au chinois. Répartissez la purée de fruits dans des petits ramequins et recouvrez de **tapioca**. Laissez refroidir puis placez au **réfrigérateur pendant environ 2 heures**. Servez frais.

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	273 kcal
Protéines	2,8 g
Glucides	36 g
Lipides	12 g
Sodium	36 mg
Calcium	87 mg

Sablés à la farine de riz

INGRÉDIENTS

- ✓ 50 g de farine de quinoa ou de fécule
- ✓ 100 g de farine de riz
- ✓ 40 g de sucre
- ✓ Sel
- ✓ 100 g de margarine végétale sans lait
- ✓ 1 mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**

- 1 Versez la **farine de quinoa** et la **farine de riz** dans un saladier, ajoutez le **sucre**, la mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance** et une pincée de **sel**. Mélangez.
- 2 Incorporez la **margarine** coupée en dés, un peu d'**eau** et travaillez le mélange pour obtenir une pâte.
- 3 Préchauffez le **four à 180°C** (th.6). Formez une boule, farinez le plan de travail et étalez la pâte. A l'aide d'un emporte-pièce, découpez des sablés et posez-les sur une plaque à pâtisserie anti-adhésive. Enfournez et laissez cuire environ 10 minutes.



20 min

10 min

48 h
dans une boîte
hermétique à
température
ambiante

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	243 kcal
Protéines	1,7 g
Glucides	27 g
Lipides	14 g
Sodium	30 mg
Calcium	5,4 mg

Moelleux au chocolat

INGRÉDIENTS

- ✓ 150 g de chocolat noir
- ✓ 3 mesures de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ 40 g de maïzena
- ✓ 50 ml d'huile de tournesol
- ✓ 40 g de sucre
- ✓ 3 œufs



Pour 4 à 6 personnes

 20 min

 30 min

 24 h



- 1 Cassez le **chocolat** en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Ajoutez les 3 **œufs** battus.
- 2 Chauffer à 37 ou 40°C 100 ml d'**eau**. Mélangez les mesures de **Modilac Expert Rig Croissance** dans l'eau chauffée. Ajoutez cette préparation au chocolat fondu et mélangez bien.
- 3 Incorporez la **maïzena**, l'**huile** et le **sucre**. Mélangez bien puis versez dans des petits moules huilés.
- 4 Faites cuire environ **15 minutes à 180°C** (th.6).

Analyse nutritionnelle indicative pour une portion

Energie	310 kcal
Protéines	5,8 g
Glucides	25 g
Lipides	20 g
Sodium	45 mg
Calcium	52 mg



LABORATOIRE

modilac®

Depuis 1984

Savourez le quotidien avec votre bébé

Modilac répond à vos questions,
des experts à votre écoute :

0 810 511 511

Service 0,06 € / min
+ prix appel

www.modilac.fr

SODILAC - 68 rue de Villiers
92532 Levallois-Perret Cedex



Sans lactose

100% Protéines de Riz
Hydrolysées

Ca Calcium*

Bon goût¹

Retrouvez vos recettes
en scannant le QR code ci-contre,
ou sur modilac.fr : Entre parents
> Vos recettes pour bébé APLV



* Conformément à la réglementation relative aux denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales.

1. Bocquet, A. et al. (2019). Efficacy and safety of hydrolyzed rice-protein formulas for the treatment of cow's milk protein allergy. Archives of Pediatrics, 26(4), 238-246.

Avis important: Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson. Une bonne alimentation de la maman est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement ou 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. Les denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales doivent être utilisées sous contrôle médical.
SODILAC - RCS Nanterre 689 801 470 - La souris danse... - Septembre 2022 - 2022063.