



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.

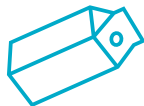
Les symptômes sont très souvent cutanés et digestifs, parfois plus sévères avec des signes respiratoires ou malaises.

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.



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**

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.



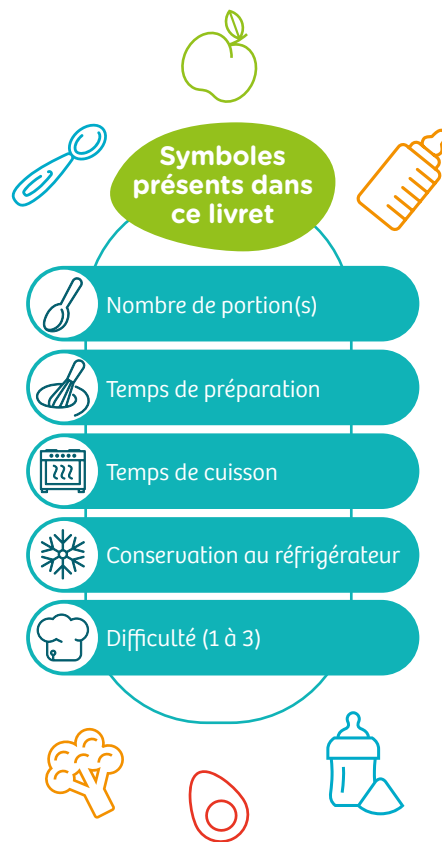
La diversification est la **période d'introduction** de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs et textures tout en continuant de maintenir un développement et une croissance normale de l'enfant.

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 7

À partir de **12** mois 13

Pommes de terre farcies surprises	16
Galettes de polenta aux champignons	17
Courgettes farcies	18
Petits pains de poisson	19
Crème poire et pain d'épices	20
Riz au lait et sa pomme rôtie	21
Mousse choco-cerise	22
Crêpes légères	23
Petits milassous	24

À partir de **9** mois 10

À partir de **18** mois 25

Risotto aux petits légumes	28
Gaufres au potiron	29
Salade de pâtes au poulet	30
Pizza banane chocolat	31
Perles de tapioca aux fruits	32
Sablés à la farine de riz	33
Mœlleux au chocolat	34

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.



Astuce

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



La réglementation européenne impose des restrictions au niveau de la communication des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales (DADFMS) pour les nourrissons.

Cela nous empêche de mettre en avant des recettes élaborées à base de DADFMS pour les bébés de moins de 12 mois.

Cependant, si votre enfant est allergique aux protéines de lait de vache et que vous ne l'allaitiez pas/plus, des recettes spécialement adaptées aux nourrissons à partir de 6 mois sont disponibles.

Contactez-nous via le formulaire de contact sur notre site www.modilac.fr



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 adaptées** afin de lui proposer de **manger à la cuillère**. Vous pouvez par exemple lui proposer une bouillie avec des céréales instantanées sans lait, une crème dessert ou des desserts sans lait... Vous pouvez utiliser cette astuce en 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**.

La réglementation européenne impose des restrictions au niveau de la communication des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales (DADFMS) pour les nourrissons.

Cela nous empêche de mettre en avant des recettes élaborées à base de DADFMS pour les bébés de moins de 12 mois.

Cependant, si votre enfant est allergique aux protéines de lait de vache et que vous ne l'allaitiez pas/plus, des recettes spécialement adaptées aux nourrissons à partir de 6 mois sont disponibles.

Contactez-nous via le formulaire de contact sur notre site www.modilac.fr



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



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. Poivrez. 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
- ✓ 4 cuillères à café de maïzena
- ✓ 3 mesurette de **Modilac Expert Rig Croissance**
- ✓ 200 g de coulis de tomates fait maison
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Persil ciselé



- 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

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



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

- ✓ 10 mesures de **Modilac Expert Riz Croissance**
- ✓ 20 g de sucre
- ✓ 50 g de riz rond
- ✓ 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 mesures 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

- ✓ 20 g de sucre
- ✓ 80 g de chocolat noir
- ✓ 10 mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**
- ✓ 5 cl de jus de cerise
- ✓ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ✓ 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 mesurette de **Modilac Expert Riz 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 mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**
- ✓ 2 abricots secs
- ✓ 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée



- 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 mesurette 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

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**. Quoi qu'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 réagiront, 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**

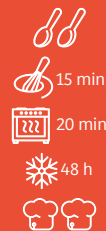
Soir :

- ✓ 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)
- ✓ 150 ml de bouillon de légumes
- ✓ 3 mesures de **Modilac Expert Riz Croissance**
- ✓ Poivre



- 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
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Persil ciselé
- ✓ Sel, poivre



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
- ✓ 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
- ✓ Sel



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 :

- ✓ 250 g de farine de blé
- ✓ 3 g de levure de boulanger
- ✓ 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**
- ✓ 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 mesures 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 mesures 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
- ✓ 100 g de margarine végétale sans lait
- ✓ 1 mesurette de **Modilac Expert Riz Croissance**
- ✓ Sel

- 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



Protéines de Riz
Hydrolysées



Calcium*



Bon goût¹

* 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 et de l'enfant en bas âge. 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... - Janvier 2024 - 2022063.

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