

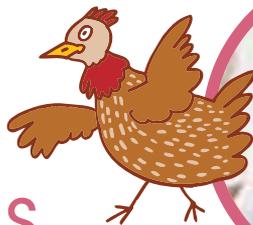


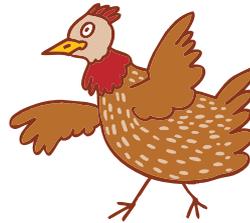
**INSTITUT DANONE**  
*Pour la Nutrition et la Santé*

# Les petites papilles



Recettes  
destinées  
aux 6 mois  
3 ans





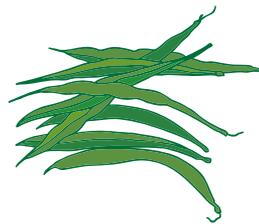
## L'Institut Danone

Créé en 1991, l'Institut Danone rassemble des scientifiques, des médecins et des experts du domaine de l'alimentation. Il a pour mission d'encourager la recherche en nutrition, d'informer les professionnels de santé et de participer, par des actions d'éducation et d'information, à améliorer l'alimentation de la population.

"Si s'alimenter est un besoin vital, le repas, acte quotidien, est source de plaisir, de bien-être, de découverte. C'est une invitation au partage et à la convivialité." L'ensemble des outils éducatifs de l'Institut Danone porte cette philosophie. L'Institut Danone est une association loi de 1901. Ses outils ne contiennent aucune information à caractère commercial."

## Le livre de recettes Les Petites Papilles

Ce livre de recettes est issu du kit Petite Enfance pour l'éveil au goût édité par l'Institut Danone en 2012 à destination des professionnels de la petite enfance. Il vous propose une sélection de recettes créées par des experts culinaires de l'enfance, qui ont joyeusement accepté de nous transmettre leur savoir-faire.





## Portions et diversifications alimentaires

Les recettes sont proposées par tranche d'âge :

- **Petits plats mixés (à partir de 6 mois)**

Les portions (4, 6 personnes, 2 adultes/2 enfants pour les recettes des plus grands) sont précisées dans chacune des recettes mais restent indicatives et sont à adapter à l'appétit des enfants.



## **P**etits plats mixés (à partir de 6 mois)

- 6** Soupe de potiron
- 6** Petits pots tricolores, romanesco, navet boule d'or, carotte violette
- 7** Mousse d'aubergines
- 7** Flétan au curry, purée de poireau
- 8** Duo de châtaignes et potiron
- 8** Purée multicolore
- 9** Purée potiron-carottes au gingembre et cumin
- 9** Purée de haricots verts aux herbes
- 10** Purée de petits pois à l'oignon et nouveau lait d'amande douce
- 10** Méli-mélo de haricots, petits pois
- 11** Smoothie betterave et orange
- 11** Bib'smoothie pomme banane à la vanille bourbon
- 12** Fromage frais au jus de clémentines
- 12** Petits suisses aux bananes
- 13** Panna Cotta
- 13** Flan de potiron au caramel





- 300 g de potiron
- 2 pommes de terre
- 1 petit oignon
- 2 branches de thym



## Soupe de potiron

Plat/Accompagnement - Pour 4 portions

Préparation : 10 min - Cuisson : 10 min

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand & Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.



- 1 Pelez et lavez les pommes de terre puis coupez-les en deux ou en trois. Pelez l'oignon et coupez-le en deux. Epluchez le potiron, rincez-le et coupez-le en morceaux.
- 2 Déposez les légumes dans un autocuiseur, ajoutez le thym, recouvrez d'eau à hauteur et fermez. Laissez cuire une dizaine de minutes après la mise en rotation de la soupape.
- 3 Retirez le thym puis passez la soupe au mixer ou au blender.

### Le grain de sel du chef

Il existe dans la même famille que le potiron : le potimarron, ou la courge butternut. Pour les plus pressé(e)s, vous pouvez ajouter des palets surgelés de purée de légumes, comme la carotte.

## Petits pots tricolores, romanesco, navet boule d'or, carotte violette

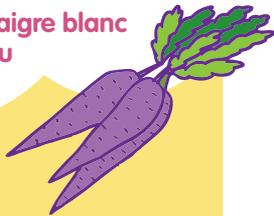
Plat/Accompagnement - Pour 6 portions

Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min

Source : Jean-Baptiste Thiveaud



- 1 romanesco
- 8 carottes violettes
- 4 navet boule d'or
- 3 cl d'huile d'olive vierge extra
- Poivre
- 50 cl de vinaigre blanc pour 1l d'eau



- 1 Lavez puis épluchez les carottes et les navets boule d'or. Mettez-les à tremper 5 mn dans un bain d'eau additionné de vinaigre blanc d'alcool.
- 2 Taillez les carottes et les navets en fines rondelles et séparer les petits bouquets du romanesco. Mettez à cuire les légumes séparément dans une casserole d'eau bouillante environ 15 mn. En fin de cuisson, égouttez les légumes, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide.
- 3 Réalisez une purée pour chaque légume au presse-purée, puis passez la au tamis pour obtenir une texture bien lisse. Pour finir, ajoutez l'huile d'olive.
- 4 Dans un pot en verre, disposez une couche de purée de navet boule d'or, par-dessus ajoutez une couche de purée de romanesco, et pour finir une couche de purée de carottes violettes.

### Le grain de sel du chef

Vous pouvez stériliser ces petits pots pour les conserver plusieurs jours ou les congeler dans des petits pots ou boîtes en plastique.

## Mousse d'aubergines

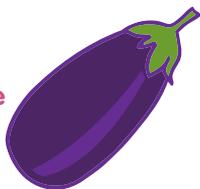
Plat - Pour 4 portions

Préparation : 10 min - Cuisson : 25 min

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand & Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.



- 2 petites aubergines
- 2 feuilles de persil
- 2 portions de fromage frais



- 1 Lavez et épluchez les aubergines, coupez-les en morceaux puis faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- 2 Déposez les aubergines dans le bol d'un robot, ajoutez le fromage, puis mixez pour obtenir une purée onctueuse.
- 3 Rincez et séchez le persil, puis ciselez-le finement et parsemez-en la mousse. Servez chaud ou très frais.

### Le grain de sel du chef

Pour garder un goût plus prononcé d'aubergine, coupez-la en deux une fois propre, quadrillez la chair à l'aide d'un petit couteau. Disposez sur une plaque four arrosée d'un filet d'huile d'olive et de thym. Faites cuire à four chaud pendant environ 20 minutes à 200°C (T<sup>7</sup>). Au terme de la cuisson, retirez la chair cuite à l'aide d'une cuillère, puis terminez la recette.

## Flétan au curry, purée de poireaux

Plat - Pour 4 portions

Préparation : 10 min - Cuisson 25 min

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand & Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.



- 100 g de filet de flétan
- 1 blanc de poireau
- 10 g de beurre
- 100 g de riz basmati
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 1 pincée de curry doux

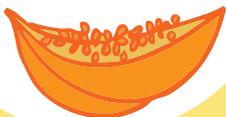
- 1 Lavez le blanc de poireau et émincez-le. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites-y revenir le poireau pendant 10 minutes en remuant. Mixez-le en purée.
- 2 Pochez le poisson dans de l'eau frémissante ou un court-bouillon pendant 5 minutes environ. Egouttez-le puis écrasez-le à la fourchette en incorporant le reste d'huile et le curry.
- 3 Pendant ce temps, faites cuire le riz à l'eau bouillante pendant 10 minutes environ. Egouttez-le et incorporez le beurre, puis mixez-le. Disposez un peu de purée de poireau dans chaque assiette, recouvrez de flétan émietté et accompagnez de riz.

### Le grain de sel du chef

Notez que tous les poissons blancs s'accrochent parfaitement avec le curry (julienne, cabillaud...), une pincée suffit pour les palais des petits.



- 750 g potiron
- ½ oignon
- 25 cl de lait de vache entier
- 5 cl d'huile d'olive
- 50 g de châtaignes



- ½ poivron
- 1 tomate
- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- 1 courgette
- 2 cuill. à soupe de lait vache
- 10 g de beurre
- 1 pincée de muscade râpée

## Duo de châtaignes et potiron

Plat/Accompagnement - Pour 4 portions

Préparation : 15 min - Cuisson : 45 min

Source : Jean-Baptiste Thiveaud

- 1 Epluchez et coupez le potiron. Emincez l'oignon et faites-le suer dans une casserole avec l'huile d'olive. Ajoutez ensuite le potiron. Faites revenir l'ensemble environ 4 minutes puis mouillez avec le lait et ½ litre d'eau.
- 2 A partir de l'ébullition, la cuisson va durer environ 35 minutes. En fin de cuisson, contrôlez la texture du potiron avec la pointe d'un couteau. Retirez le potiron du bouillon que vous gardez de côté. Mixez la purée de potiron et passez-la au chinois pour la rendre plus lisse. Pour rendre la texture plus liquide, ajoutez du bouillon.
- 3 Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les châtaignes et laissez-les cuire environ 10 minutes. Ensuite, égouttez-les et passez-les au mixeur.
- 4 Mélangez la soupe de potiron avec la purée de châtaignes et servez.

### Le grain de sel du chef

**Vous pouvez remplacer le potiron par du potimarron. Cuisez-le comme le potiron. Le potimarron, comme son nom l'indique, a une légère familiarité gustative avec la châtaigne.**

## Purée multicolore

Plat/Accompagnement - Pour 4 portions

Préparation : 15 min - Cuisson 20 min

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand

& Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.



- 1 Epluchez tous les légumes, rincez-les et coupez-les en morceaux.
- 2 Faites cuire la pomme de terre et la carotte à l'eau bouillante ou à la vapeur pendant environ 10 minutes, puis ajoutez les morceaux de courgette, de tomate et de poivron, et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres (comptez environ 20 minutes au total).
- 3 Egouttez puis passez les légumes au moulin à légumes et incorporez la muscade, le lait et le beurre.

### Le grain de sel du chef

**Cette purée pourra être multicolore à l'infini, essayez les poireaux en hiver, le potiron en automne, les pommes de terre nouvelles au printemps et le poivron en été, à vous de composer ! Pourquoi ne pas mélanger aux légumes un fruit doux comme la poire et la pomme pour faire découvrir les associations sucré/salé.**



- 200 g de potiron
- 200 g de carottes
- 1 petit oignon
- 10 g de beurre
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de cumin



## Purée potiron-carottes au gingembre et cumin

Plat/Accompagnement - Pour 4 portions

Préparation : 5 min - Cuisson : 35 min

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand & Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.



- 1 Pelez le morceau de potiron et les carottes, rincez-les et coupez-les en dés. Faites cuire 10 minutes à la vapeur.
- 2 Epluchez l'oignon et émincez-le finement.
- 3 Mettez le beurre et l'huile à chauffer dans une cocotte et faites-y suer l'oignon pendant 2 minutes. Ajoutez les carottes et le potiron, saupoudrez de cumin et de gingembre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
- 4 Ecrasez grossièrement à la fourchette ou mixez plus finement au blender (selon le goût et l'âge des enfants), et servez.

### Le grain de sel du chef

Le cumin existe en poudre ou en graines mais il peut être remplacé par l'anis, le curcuma, le paprika... Les épices ont une durée de vie de 6 mois à 1 an. Conservez-les à l'abri de la lumière sinon elles perdent leur jolie couleur.

## Purée de haricots verts aux herbes

Plat/Accompagnement - Pour 4 portions

Préparation : 15 min - Cuisson 30 min

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand & Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.



- 300 g de haricots verts
- 1 pomme de terre
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de ciboulette ou de cerfeuil
- 5 cl de lait de vache ou de croissance
- 20 g de beurre



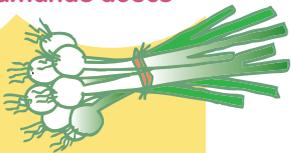
- 1 Equeutez et lavez les haricots verts. Rincez et séchez les herbes. Epluchez la pomme de terre et rincez-la. Mettez-la dans une casserole avec l'ail pelé, recouvrez d'eau et portez à ébullition. Faites cuire 15 minutes.
- 2 Ajoutez alors les haricots verts et poursuivez la cuisson 15 minutes.
- 3 Egouttez puis passez le tout au moulin à légumes et incorporez le lait tiédi et le beurre.
- 4 Ajoutez les herbes ciselées et répartissez la purée dans chaque assiette (à l'aide de cercles).

### Le grain de sel du chef

Pour une texture mixée (de 6 à 8 mois environ), passez le mélange au blender... Pour ceux qui n'ont pas de cercles, gardez une boîte de conserve (thon, maïs) et l'ouvrez-là des deux côtés.



- 600 g de petits pois frais
- 400 g de pommes de terre
- 3 oignons nouveaux
- 3 cl d'huile d'olive
- 15 cl de crème liquide
- 6 cl de lait de vache entier
- 6 cl de lait d'amande douce



- 2 poignées de haricots verts frais, en conserve ou surgelés
- 2 poignées de haricots beurre
- 80 g de petits pois
- 1 brin de persil
- 1 cuillère à café de beurre



## Purée de petits pois à l'oignon et nouveau lait d'amande douce

Plat/Accompagnement - Pour 6 portions

Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min

Source : Jean-Baptiste Thiveaud

- 1 Equeutez les petits pois et lavez-les. Dans une casserole faites chauffer l'huile d'olive, puis faites revenir l'oignon nouveau émincé. Ajoutez ensuite les petits pois et faites-les revenir.
- 2 Ajoutez un peu d'eau et les pommes de terre épuchées taillées en fines tranches. Laissez cuire environ 15 minutes à feu vif. Retirez l'excédent de bouillon et mixez l'ensemble. Ajoutez la crème.
- 3 Réalisation du cappuccino d'amande douce : Dans une casserole, versez le lait de vache et le lait d'amande douce, portez le tout à ébullition. Puis ajoutez à la purée.
- 4 Versez la purée de petits pois frais dans une assiette creuse.

### Le grain de sel du chef

Vous pouvez remplacer l'amande douce par du lait de soja ou de chèvre plus fort en goût, ou utiliser des herbes comme l'aneth ou la menthe.

## Méli-mélo de haricots, petits pois

Plat/Accompagnement - Pour 4 portions

Préparation : 10 min - Cuisson 15 min

Source : Le petit livre de recettes de nos enfants, par les assistantes maternelles du RAM du Sud Grenoblois

- 1 Lavez et coupez les haricots. Lavez les petits pois.
- 2 Faites cuire les légumes 15 à 20 min à la vapeur.
- 3 Mixez le tout avec le beurre et le persil ciselé.

### Le grain de sel du chef

Pour réaliser un jus d'herbes, récupérez un peu d'eau de cuisson des légumes et mixez-la avec les herbes. Vous pouvez varier entre le cerfeuil, le thym, le romarin, le basilic...



- 2 betteraves rouges cuites
- 50 cl de jus d'orange (environ 9 oranges)



- 50 cl de lait de vache entier
- 4 pommes golden
- 2 bananes
- 1 gousse de vanille Bourbon

## Smoothie betterave et orange

Entrée - Pour 6 portions

Préparation : 5 min

Source : Jean-Bastiste Thiveaud

- 1 Retirez la peau des betteraves cuites, puis taillez-les en gros cubes.
- 2 Mettez-les dans la cuve d'un mixeur puis ajoutez le jus d'orange. Mixez. Pour les tout petits, passez éventuellement l'ensemble au chinois étamine (tamis fin).
- 3 Réservez au frais.

### Petite astuce du chef

Ajoutez un filet d'huile d'olive, pour parfumer.

Servez dans un biberon ou pour les plus grands dans un joli verre avec une paille.



## Bib'smoothies pomme banane à la vanille de bourbon

Dessert - Pour 6 portions

Préparation : 10 min - Cuisson : 10 min

Source : Jean-Bastiste Thiveaud

- 1 Mettez le lait avec la gousse de vanille bourbon fendue dans une casserole. Portez à frémissement et laissez infuser. Mettez ensuite le lait au frais.
- 2 Epluchez les pommes et les bananes et taillez-les en petits dés. Mettez l'ensemble dans un bol allant au four à micro-ondes et faites cuire à 900 W pendant 2 min 30.
- 3 Passez l'ensemble au blender pour réaliser une purée fine, puis ajoutez le lait vanille froid. Passez directement au chinois étamine et versez dans un petit pot ou directement au biberon.

### Le grain de sel du chef

Ne jetez pas la gousse de vanille. Laissez-la sécher et mettez-la dans votre pot de sucre... elle aromatisera le sucre.



- 1 clémentine
- 50 g de fromage blanc à 6% de m.g
- 2 petits suisses au lait infantile nature
- 2 cuillères à café de miel liquide



## Fromage frais au jus de clémentine

Dessert - Pour 4 portions

Préparation : 5 min

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand & Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.

- 1 Versez le fromage blanc et les petits suisses dans un saladier et détendez-les au fouet.
- 2 Coupez la clémentine en deux, pressez-la et versez le jus dans le saladier, avec le miel, tout en fouettant.

### Le grain de sel du chef

Utilisez cette recette en suivant les saisons : remplacez la clémentine par des fruits rouges en été mixez des pommes ou des poires en hiver...

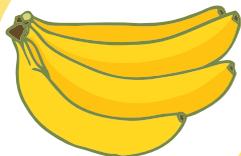


## Petits suisses aux bananes

Dessert - Pour 4 portions

Préparation : 5 min

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand & Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.



- 2 petites bananes bien mûres
- ½ orange
- 3 petits suisses au lait infantile nature ou à 6% de m.g.
- Cacao en poudre



- 1 Epluchez les bananes, coupez-les en rondelles au dessus d'un saladier et écrasez-les à la fourchette. Pressez l'orange et versez son jus sur les bananes.
- 2 Incorporez les petits suisses puis mélangez.
- 3 Saupoudrez d'un soupçon de cacao, juste avant de servir.

### Le grain de sel du chef

Faites caraméliser les bananes dans une poêle avec un peu de sucre, déglacez avec le jus d'orange, laissez refroidir et mixez-le ensuite aux petits suisses.



- 20 cl de lait de vache entier
- 20 cl de crème liquide
- 20 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 feuilles de gélatine
- Coulis de fruits rouges



## Panna cotta

Dessert - Pour 4 portions

Préparation : 10 min - Cuisson : 5 min - Réfrigération : 4 h

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand & Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.

- 1 Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant environ 5 minutes pour les ramollir.
- 2 Versez le lait et la crème dans une casserole. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé, mélangez et portez à ébullition. Retirez du feu, incorporez les feuilles de gélatine bien essorées en mélangeant bien.
- 3 Répartissez la préparation dans 4 verres ou ramequins et placez-les au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- 4 Servez les panna cotta nappées d'un coulis de fruits rouges.

### Le grain de sel du chef

**Vous pouvez remplacer le coulis de fruits rouges par un coulis de mangue (à partir de 12 mois) ou par une compote finement mixée.**

## Flan de potiron au caramel

Dessert - Pour 4 portions

Préparation : 5 min - Cuisson : 50 min

Source : L'alimentation de nos petits de Catherine Bourron-Normand & Béatrice Vigot-Lagandré, 2009 - Editions Solar, un département de Place des Editeurs.

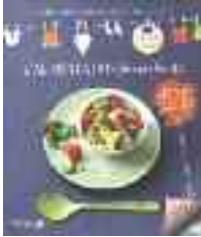
- 1 Pelez le potiron et coupez-le en cubes. Faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis mixez-le. Versez la purée de potiron dans un saladier. Ajoutez le sucre en poudre et mélangez bien.
- 2 Délayez la fécule dans le lait puis incorporez au mélange dans le saladier. Ajoutez les œufs battus. Préchauffez le four à 160 °C (th 5/6).
- 3 Préparez le caramel : déposez les morceaux de sucre et 1 cuillère à soupe d'eau dans une casserole ; mettez sur le feu et laissez cuire jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée ; arrêtez la cuisson avec un filet de jus de citron.
- 4 Caramélisez le moule. Versez-y la préparation, enfournez pendant 40 minutes env. Laissez refroidir avant de servir tiède ou très frais.

### Le grain de sel du chef

**On peut ajouter au mélange 2 cuillères à soupe de semoule fine pour les plus gourmand(e)s.**



- 300 g de potiron
- ½ citron
- 2 œufs
- 30 cl de lait de vache entier
- 40 g de sucre en poudre
- 40 g de sucre en morceaux
- 1 cuillère à soupe de fécule



Pour construire le bonheur  
de manger et de partager...  
Découvrez l'intégralité  
de ses recettes dans  
**L'alimentation de nos petits**  
aux Editions Solar (2009)



Pour apprendre des astuces  
de chef... Rendez-vous à  
**l'Atelier des Sens**, situé à Paris.  
Jean-Baptiste Thiveaud  
y propose un cycle de 5 cours  
de cuisine **Petits pots à petits**.  
Réservation :  
[www.atelier-des-sens.com](http://www.atelier-des-sens.com)

## Nos chefs

### *Les recettes n'existeraient pas sans eux*

#### **CATHERINE BOURRON-NORMAND**

Diététicienne en libéral, spécialisée en pédiatrie à Paris, elle intervient également en tant que consultante auprès de crèches. Maman de deux enfants de 11 et 14 ans, elle est aussi et surtout auteur du livre **L'alimentation de nos petits** aux éditions Solar avec Béatrice Vigot-Lagandré dans lequel nous avons puisé de nombreuses recettes.

#### **JEAN BAPTISTE THIVEAUD**

Diplômé de l'école hôtelière de Souillac, JB Thiveaud décroche la médaille d'argent au concours des meilleurs apprentis de France et développe ses talents dans des maisons prestigieuses aux côtés de grands chefs étoilés: Alain Ducasse, Bernard Loiseau, Hélène Darroze. En 2006, il rejoint l'Ecole de cuisine « l'atelier des sens » en tant que chef exécutif. Lorsqu'il devient papa, il décide de mettre ses talents de chef de cuisine au service de ses enfants : conseillé par un nutritionniste, il a mis les petits plats dans les grands dès qu'ils ont débuté la diversification alimentaire. Passionné de cuisine, il souhaite aujourd'hui partager avec d'autres parents son expérience de jeune « Papa Chef ».

#### **Le RAM de l'Isère et les meilleures recettes de ses assistantes maternelles**

Des assistantes maternelles de l'Isère ont conçu un livret de recettes qu'elles ont bien voulu nous prêter. Ainsi certaines recettes sont issues directement du terrain, de ces « nounous » œuvrant chaque jour pour le bien-être et le bien manger des enfants dont elles ont la garde !

# Kit petite enfance pour l'éveil au goût

## Comité scientifique

**Dr Brigitte BOUCHER**, Paris

**Pr Jean-Philippe GIRARDET**, APHP,  
Hôpital Trousseau, Paris

**Luc MARLIER**, CNRS, laboratoire d'imagerie et  
neurosciences cognitives, Strasbourg

**Sandrine MONNERY-PATRIS**, INRA,

Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Dijon

**Pascale PYNSON**, psychologue clinicienne, Paris

## Coordination

**Tiphaine GIMBERT**, Institut Danone, Paris

**Amandine GUNTHER de FRANCQUEVILLE**,  
Eficom Santé, Paris

**Carole PRISSET**, Institut Danone, Paris

## Conception, réalisation

**Florence ARBES GARINOT**, Dismoiwweb, Senlis

**Marie-Noëlle WATTIER**, Ludodago, Grenoble

## Relecture, rédactions, témoignages

**Nathalie GAY**,

puéricultrice, PMI, Grenoble

**Virginie GRANDJEAN**,

diététicienne - formatrice, Rives

**Catherine GUILLAUD-SAUMUR**,

Assistante maternelle, formatrice,  
Clermont-Ferrand

**Carol-Anne HARTWICK**,

Danone Institute International, Paris

**Marie-Annick LE BARS**, diététicienne,  
APHP, Hôpital Trousseau, Paris

**Droits photos** : Thinkstockphotos

© Institut Danone - janvier 2012

## Nos partenaires

L'UFNAFAAM - Union Fédérative Nationale des Associations  
de Familles d'Accueil et Assistantes Maternelles

L'UFNAFAAM est une fédération nationale, association loi 1901, regroupant en 2010 près de 19000 adhérents assistants maternels et familiaux, membres de 189 associations qui se répartissent sur 72 départements, représentant les différents modes d'accueil de l'enfant (employées par des particuliers, des personnes morales de droit privé ou de droit public (crèches familiales, aide sociale, placement spécialisé)). Ses 19000 adhérents font de cette fédération, le mouvement national le plus représentatif et le plus important de la profession.

Les éditions Solar

Nature et jardin, cuisine, sport, bien-être, bricolage et décoration, les éditions Solar offrent un catalogue de livres à la fois beaux et pratiques ! Leur collection de livres de cuisine vous met l'eau à la bouche rien qu'à les feuilleter... On aime aussi leurs coffrets, avec moules et autres accessoires intégrés qui accompagnent de beaux ouvrages de recettes... De la confiture aux muffins, en passant par les sushis, la cuisine légère ou économique, nul doute que vous trouverez votre bonheur dans le catalogue Solar pour mitonner de succulents petits plats.





En partenariat avec



**INSTITUT DANONE**

*Pour la Nutrition et la Santé*

Institut Danone - 150 Boulevard Victor Hugo - 93400 St Ouen

[www.institutdanone.org](http://www.institutdanone.org)

Institut Danone - Kit Petite Enfance pour l'éveil au goût - 2012