200 recettes pour bébés gourmands et parents débordés - 1/1

Avec plus de 200 recettes simples à réaliser et adaptées à toute la famille, ce livre s'adresse aux parents qui, en cuisine,, souhaitent faire rimer originalité avec simplicité !

Vous venez de vivre le plus beau moment de votre vie et une petite merveille vous a rejoint. Comme tous les parents, vous êtes exigeant et vous souhaitez le meilleur pour votre bébé, y compris pour le nourrir, car vous avez envie de lui donner le goût d'une alimentation pleine de saveurs et parfaitement adaptée à ses besoins.

Cependant, les mots "diversification alimentaire" vous font un peu peur, car vous entendez tout et son contraire, et vous vous demandez comment vous allez faire pour bien amorcer cette nouvelle étape avec lui.

Ce livre a été conçu comme un guide qui va vous suivre pendant les deux premières années de vie de votre bébé, pour l'emmener petit à petit vers une alimentation plus familiale, que vous pourrez partager. Tous les bébés sont différents : certaines recettes seront adorées, d'autres boudées, mais vous aurez tous les conseils en main pour bien nourrir votre
bébé. Vous trouverez toutes les informations sur l'équipement pour cuisiner, les produits de saison, ceux adaptés selon l'âge de votre bébé, ainsi que des idées de menu pour vous inspirer.

Les recettes de ce livre sont classées par âge et accompagnées d'indications sur les temps de préparation et de cuisson, la nature des recettes froides ou chaudes, salées ou sucrées, mais aussi sur la difficulté et le coût de chaque recette.
Les proportions sont adaptées aux besoins de votre bébé. Vous trouverez aussi des astuces pour varier les recettes, des informations sur les produits que vous n'avez pas l'habitude d'utiliser et sur les moyens de conservation, car vous avez sûrement mieux à faire que de passer vos soirées à cuisiner.

200 recettes pour enfants gourmandes et parents débordés !
Auteur : Audrey Bourdin - Editions Studyrama -2013 -9.95 euros