

Recettes utilisant des céréales pour bébés enrichies de fer

Bouchées pour les bébés et les tout-petits

Le fer est nécessaire pour la croissance et le développement de votre enfant. Les céréales pour bébés enrichies de fer sont une source importante de fer pour les bébés. Parfois, en grandissant, les bébés préfèrent des aliments à la texture plus marquée et refusent les céréales pour bébés ou les céréales préparées. Voici quelques façons d'utiliser les céréales pour bébé sous forme de bouchées pour aider votre enfant à obtenir l'apport en fer dont il a besoin.

Lorsque vous choisissez le type de céréales pour bébé à utiliser dans ces recettes, consultez le tableau de la valeur nutritive sur leur emballage et choisissez celles qui ont la valeur quotidienne de fer par portion la plus élevée (% VQ). Préférez des céréales qui présentent une valeur quotidienne de 100 %.

- ▮ Comparez la taille des portions qu'indique le tableau afin de vous assurer de comparer de manière exacte.

L'apport en fer des recettes ci-dessous est basé sur l'utilisation de céréales qui présentent une valeur quotidienne de 100 %. Accompagnez ces plats de fruits riches en vitamine C comme le kiwi, la mangue, les fraises ou les oranges, pour augmenter la quantité de fer absorbée.



Étape par étape

Crêpes à l'avoine

125 ml (½ tasse) farine de blé entier
250 ml (1 tasse) céréales pour bébés, tout type
30 ml (2 c. à s.) sucre
15 ml (1 c. à s.) poudre à pâte
150 ml (2/3 tasse) flocons d'avoine
375 ml (1 1/2 tasse) eau
2 œufs
45 ml (3 c. à s.) huile de canola

Instructions

- | Faites tremper la farine d'avoine dans l'eau pendant 5 minutes.
- | Ajoutez l'huile et les œufs au mélange d'avoine.
- | Dans un autre bol, mélangez les ingrédients secs.
- | Mélangez les ingrédients secs et liquides.
- | Versez 2 cuillères à soupe (30 ml) de pâte dans une poêle ou sur une plaque graissée à feu moyen.
- | Faites cuire environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.

Veillez noter que la pâte sera légèrement plus collante que la pâte de crêpes habituelles. Rendement : 24 crêpes. Chaque crêpe contient 1,2 mg de fer.

Muffins

250 ml (1 tasse) farine de blé entier
125 ml (1/2 tasse) sucre
10 ml (2 c. à c.) poudre à pâte
250 ml (1 tasse) céréales pour bébés, tout type
125 ml (1/2 tasse) eau
30 ml (2 c. à s.) huile
3 œufs battus

Instructions

- | Préchauffez le four à 180 ° C (350 ° F).
- | Combinez la farine, le sucre, la poudre à pâte et les céréales pour bébé dans un grand bol.
- | Dans un autre bol, mélangez l'eau, l'huile et les œufs.
- | Combinez les ingrédients secs et humides jusqu'à homogénéité - pas plus.
- | À l'aide d'une cuiller, versez la pâte dans 24 moules à muffins graissés.
- | Faites cuire au four pendant environ 20 minutes.

Rendement : 24 mini-muffins. Chaque muffin contient 1,2 mg de fer.

Biscuits à la mélasse

60 ml (¼ tasse) mélasse
60 ml (¼ tasse) beurre ou margarine non hydrogénée
1 œuf
5 ml (1 c. à c.) vanille
175 ml (¾ tasse) farine de blé entier
2 ml (½ c. à c.) bicarbonate de soude
500 ml (2 tasses) céréales pour bébé, tout type
45 ml (3 c. à s.) eau
10 ml (2 c. à c.) cannelle (facultative)

Instructions

- | Préchauffez le four à 180 ° C (350 ° F).
- | Mélangez la mélasse et le beurre ou la margarine non hydrogénée.
- | Ajouter l'œuf et la vanille.
- | Dans un autre bol, combinez la farine, le bicarbonate de soude et les céréales.
- | Combinez le mélange sec au mélange de beurre ou de margarine non hydrogénée.
- | Ajoutez l'eau et mélangez.
- | Roulez la pâte en petites boules et déposez-les sur une plaque à biscuits.
- | Faites cuire au four de 10 à 12 minutes.

Rendement : 32 biscuits. Chaque biscuit contient 1,7 mg de fer.

Biscuits à l'avoine

500 ml (2 tasses) flocons d'avoine
60 ml (¼ tasse) farine de blé entier
250 ml (1 tasse) céréales pour bébés, tout type
10 ml (2 c. à c.) poudre à pâte
125 ml (½ tasse) beurre ou margarine non hydrogénée
125 ml (½ tasse) cassonade

2 œufs battus
5 ml (1 c. à c.) cannelle (facultative)

Instructions

- | Préchauffez le four à 180 ° C (350 ° F).
- | Mélanger l'avoine, la farine, les céréales et la poudre à pâte.
- | Dans un bol séparé et à l'aide d'un fouet, combinez le beurre ou la margarine non hydrogénée avec le sucre et les œufs.
- | Combinez le mélange de beurre ou de margarine non hydrogénée et les ingrédients secs.
- | Roulez la pâte en petites boules et déposez-les sur une plaque à biscuits.
- | Faites cuire au four de 10 à 12 minutes.

Rendement : 36 biscuits. Chaque biscuit contient 0,9 mg de fer.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.

