

NUTRICIA
Infatrini

Mon livret recettes



RECETTES
pour les plus petits
dès 6 mois



Les premières années de la vie étant clé pour la croissance de votre bébé, NUTRICIA vous accompagne avec Infatrini®*

Votre médecin a prescrit **Infatrini®** dans le cadre de la prise en charge nutritionnelle de votre bébé.

Qu'est-ce qu'Infatrini® ?

- **Infatrini®** est un complément nutritionnel oral (CNO) liquide prêt à l'emploi adapté aux besoins des nourrissons (0-1 an) en situation de stagnation ou de perte de poids. Il permet d'apporter davantage d'énergie et de protéines par rapport au lait infantile classique.
- Selon la prescription médicale, **Infatrini®** s'utilise comme une préparation infantile, en complément des biberons habituels ou en remplacement exclusif sur une durée limitée de temps (lors

d'une infection par exemple). En cas d'allaitement maternel, le lait maternel reste à privilégier.

- **Infatrini®** peut également être incorporé à des recettes variées, lors de la diversification alimentaire qui est une phase de découverte de nouvelles textures et de nouvelles saveurs pour votre bébé. Le goût « neutre » d'**Infatrini®** permet de réaliser des recettes salées ou sucrées, selon le moment de la journée.



NUTRICIA vous accompagne

- Nous avons réalisé ce livret en partenariat avec les diététiciennes du CHU de Toulouse, spécialisées dans l'alimentation de l'enfant. Afin de varier les saveurs et les textures alimentaires de votre bébé à partir de 6 mois, ce livret vous accompagne dans la réalisation de recettes gourmandes à base d'**Infatrini®****, prescrit par votre médecin.

- Chez NUTRICIA, nous sommes très soucieux du plaisir et du bien-être qui accompagne l'alimentation. Nous espérons que ces recettes raviront les papilles de votre bébé autant que nous avons pris plaisir à les réaliser.



* Infatrini® est une Denrée Alimentaire Destinée à des Fins Médicales Spéciales (DADFMS) pour les besoins nutritionnels des nourrissons dénutris, à risque de dénutrition ou en cas de retard de croissance. Sans gluten. De 0 à 1 an. La posologie doit être définie par le médecin selon l'âge, le poids et l'état clinique du nourrisson. À utiliser sous contrôle médical. Disponible en pharmacie.

** Il est conseillé de ne pas porter à ébullition Infatrini® pour conserver toutes ses qualités nutritionnelles. Une bouteille d'Infatrini® ouverte doit être placée immédiatement au réfrigérateur (4°C) et consommée dans les 24 heures. En cas de prise directement à la bouteille, jeter la partie non consommée immédiatement après utilisation.

Le mot des diététiciennes

« Les compléments nutritionnels oraux comme **Infatrini®** (« formule lactée » hyperénergétique) peuvent être conseillés par les médecins traitants pour les nourrissons qui perdent du poids ou risquent d'en perdre, lors d'épisodes infectieux de type bronchiolite, angine, otite, ou de toute autre situation qui engendre une augmentation des besoins nutritionnels.

Ces situations s'accompagnent souvent d'une perte d'appétit qui entraîne la baisse des prises alimentaires. Votre enfant ayant besoin de plus d'énergie que d'habitude, arriver à des apports alimentaires suffisants peut devenir compliqué.

La diversification alimentaire est une étape importante pour accompagner les bébés dans la découverte de nouvelles saveurs et textures.

Soucieuses du quotidien des familles, nous avons réalisé des recettes simples et rapides à base d'**Infatrini®** pour les nourrissons en situation de stagnation ou perte de poids (à partir de 6 mois), qui s'intègrent dans la diversification alimentaire. L'objectif est d'enrichir les repas en énergie sans augmenter le volume pour accompagner l'enfant, tout en gardant une alimentation « plaisir » qui met le goût à l'honneur.

La texture « solide » des recettes facilite également la prise d'**Infatrini®** en cas de difficultés des prises de biberons. Ainsi, les apports sont optimisés et l'observance améliorée.

Toutes les recettes ont été créées et testées par nos soins ; vous trouverez quelques astuces pour varier davantage les recettes, et en expérimenter de nouvelles dont vous serez les créateurs. N'oubliez pas de soigner la présentation !

À vos fourneaux et bon appétit à votre bébé ! >>>

Amélie Prabonne, Marion Lagarrigue,
Anne-Sophie Hédon,
diététiciennes à Toulouse



Sommaire des recettes

Recettes salées



Recettes sucrées



Purée de butternut

+41%
kcal*



2 à 4 portions



Difficulté



Préparation :
5 minutes

Cuisson :
20 minutes



Ingédients

- 100 mL d'Infatrini®
- 1 demi-courge butternut
- 1 grosse pomme de terre
- 10 g de beurre

Pour environ 400 à 450 g de purée, soit pour environ 3-4 pots de 120 g chacun ou 2 pots de 200 g pour les plus grands

Préparation



- 1 Éplucher la courge, ôter les pépins en creusant l'intérieur.
- 2 Couper le butternut en cubes.
- 3 Éplucher la pomme de terre, la rincer et la couper également en cubes.
- 4 Faire cuire 20 minutes les cubes de butternut et de pomme de terre à l'eau ou dans un robot spécial plat bébé.
- 5 À la fin de la cuisson, égoutter le tout puis ajouter l'Infatrini® et mixer.
- 6 Avant de servir ajouter 1 noisette de beurre.

ASTUCE !

À l'introduction de la viande lors de la diversification alimentaire : faire cuire avec les cubes de butternut et de pomme de terre, du blanc de poulet coupé en cube (prévoir 10 g par portion).



Vers 9 mois,
écraser à la
fourchette

Soupe verte

+83%
kcal*



à partir
de 6 mois



1 à 2 portions



Difficulté

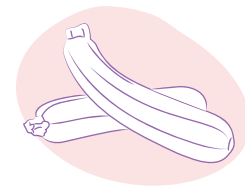


Préparation :
5 minutes

Cuisson :
20 minutes

Ingédients

- 150 ml d'Infatrini®
- 40 g d'épinards frais ou surgelés
- 40 g de courgettes surgelées ou 1/2 courgette fraîche
- Une pomme de terre assez grosse
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse 30 % de MG



Préparation



- 1 Rincer les épinards s'ils sont frais ; peler et découper la courgette si elle est fraîche ainsi que la pomme de terre en dés.
- 2 Faire cuire pendant 5 minutes, la pomme de terre à l'eau ou dans un robot spécial plat bébé. Ajouter les courgettes coupées en dés ainsi que les épinards puis faire cuire 15 minutes supplémentaires.
- 3 Lorsque la cuisson est terminée, égoutter les légumes.
- 4 Ajouter l'Infatrini® et mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une soupe verte très fine.
- 5 Ajouter la cuillère à soupe de crème fraîche épaisse avant de servir.



Purée de légumes et jambon mixé

+55 %
kcal*



à partir
de 6 mois



1 portion



Difficulté



Préparation :
5 minutes

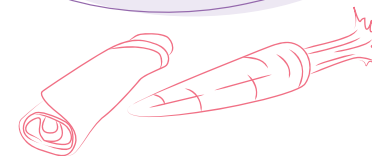
Cuisson :
15 minutes

Ingédients

- 100 ml d'Infatrini®
- 50 g de carottes
- 50 g de blettes (la côte)
- 1 pomme de terre moyenne
- 10 g de jambon
- 10 g de beurre

conseil

Selon l'âge de l'enfant,
mélanger le jambon à la purée
ou séparer la préparation
en deux parties.



Préparation



- 1 Émincer la blette (en prenant soin de retirer les feuilles). Couper les carottes en fines rondelles et la pomme de terre en petits dés.
- 2 Nettoyer les légumes et les cuire 15 minutes à l'eau bouillante ou avec un robot de cuisson spécial plat bébé.
- 3 Après cuisson, égoutter le tout. Incorporer l'Infatrini® et le beurre puis mixer jusqu'à l'obtention d'une purée onctueuse.
- 4 Enfin, mixer le jambon finement.

* Versus recette à l'eau de cuisson.

Purée de semoule de blé dur à la carotte

+102%
kcal*

à partir
de 8 mois



1 à 2 portions



Difficulté

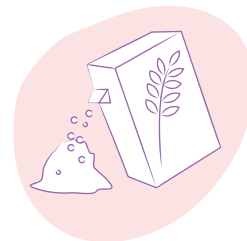


Préparation :
5 minutes

Cuisson :
20 minutes

Ingédients

- 250 ml d'Infatrini® (pour la semoule de blé dur)
- 2 petites carottes (environ 150 g)
- 3 cuillérées à soupe de semoule de blé dur type Floraline®
- 1 cuillérée à soupe d'huile de colza



Préparation



1 Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Les faire cuire pendant 10 minutes dans un 1/2 litre d'eau ou dans un robot spécial plat de bébé.



2 Pendant ce temps, faire cuire (sans faire bouillir) la semoule de blé dur avec l'Infatrini® dans une casserole en remuant à feu doux pendant 3 minutes.



3 Une fois la cuisson des carottes terminée, les mixer avec l'huile de colza et un peu d'eau.

4 Ajouter les carottes mixées à la semoule de blé dur et mélanger le tout. Servir.



* Versus recette à l'eau de cuisson.

Purée de semoule de blé dur au fromage

+22%
kcal*



2 portions



Difficulté



Préparation :
5 minutes

Cuisson :
10 minutes



Ingédients

- 250 mL d'Infatrini®
- 40 g de semoule de blé dur crue type Floraline® (soit environ 2 cuillérées à soupe)
- 1 fromage fondu type Kiri®
- 1 cuillérée à soupe d'huile de colza

ASTUCE !

Peut se décliner
en une version sucrée
en supprimant le fromage fondu
et en ajoutant de l'arôme
vanille.

Préparation



1 Faire chauffer (sans faire bouillir) **Infatrini®** dans une casserole anti-adhésive.



2 Verser en pluie la quantité de semoule de blé dur.



3 Remuer pendant 3 minutes jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.



4 Ajouter hors du feu l'huile et le fromage fondu.

5 Bien mélanger et servir.

* Versus recette au lait 2^{ème} âge.

Petites pâtes et sauce tomate

+72%
kcal*



à partir
de 9 mois



2 portions



Difficulté



Préparation :
5 minutes

Cuisson :
20 minutes

Ingédients

- 300 mL d'Infatrini®
- 250 g de tomates cerises (= 1 barquette)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café d'oignons (peuvent être surgelés)
- 80 g de petites pâtes crues (alphabet ou étoiles...)

Astuce !

La sauce peut être congelée, il n'y aura qu'à cuire les petites pâtes au moment souhaité.



Préparation



- 1 Laver les tomates, les couper, les peler et les épépiner.
- 2 Dans une casserole, faire dorer l'oignon dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter les tomates, couvrir et laissez cuire 15 minutes environ à feu moyen. Mélanger de temps en temps.
- 4 Lorsque les tomates sont cuites, mixer le tout pour faire une sauce.
- 5 Faire cuire (sans faire bouillir) les pâtes dans l'Infatrini®, à feu doux (pendant le temps indiqué sur le paquet de petites pâtes). Bien surveiller et mélanger régulièrement.
- 6 Après cuisson, mélanger les petites pâtes et la sauce tomate. Servir.

* Versus recette à l'eau de cuisson.

Crème dessert saveur vanille

+40%
kcal*



à partir
de 8 mois



1 portion



Difficulté



Préparation :
10 minutes

Cuisson :
5 minutes

Ingédients

- 130 mL d'Infatrini® (dont 30 mL pour délayer la Maïzena®)
- 5 g de Maïzena® (= 1 cuillère à café)
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- Facultatif : arôme vanille liquide



Préparation



1 Réchauffer 100 ml d'Infatrini® à petit feu (ne pas faire bouillir). Ajouter le sucre vanillé et mélanger.



2 En parallèle, diluer la Maïzena® dans 30 ml d'Infatrini® froid.



3 Lorsque le sucre vanillé a bien fondu, retirer la casserole du feu, intégrer la Maïzena® délayée en mélangeant, puis remettre sur le feu sans cesser de fouetter.



4 Veiller à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux puis, lorsque l'appareil s'épaissit, transférer dans un petit ramequin individuel. Laisser tiédir avant de servir.

* Versus recette au lait 2^{ème} âge.

Crème de tapioca

+31%
kcal*



à partir
de 9 mois



2 portions



Difficulté



Préparation :
5 minutes

Cuisson :
15 minutes

Ingédients

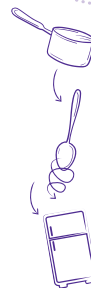
- 200 mL d'Infatrini®
- 40 g de tapioca (soit env. 2 cuillérées à soupe)
- 2 gouttes de fleur d'oranger
ou 1 cuillérée à café d'arôme vanille liquide

ASTUCE !

*Pour une fine touche sucrée,
ajouter une cuillérée à café
de sucre avec le tapioca
avant la cuisson.*



Préparation



- 1 Verser l'Infatrini® dans un récipient adapté puis ajouter en pluie le tapioca.
- 2 Mettre le tout à cuire à feu doux (sans faire bouillir) dans une petite casserole ou dans le bol du robot spécial plat bébé, durant 15 minutes environ.
- 3 Mélanger régulièrement.
- 4 En fin de cuisson, ajouter la fleur d'oranger ou l'arôme vanille et bien mélanger le tout.
- 5 Servir tiède ou froid.

Yaourt Infatrini®

+44 %
kcal*



* Versus un yaourt nature au lait entier pour un volume identique.

à partir
de 5 mois



2 yaourts



Difficulté



Préparation :
5 minutes

Cuisson :
Dépend du programme
de la yaourtière

Ingédients

- 200 mL d'Infatrini® (1 bouteille)
 - 1/5 sachet de ferments lactiques (soit 1,6 g)
 - Possibilité d'ajouter de la confiture, de l'arôme de vanille...
- Au choix si volonté de proposer un yaourt aromatisé.

ASTUCE !

Si vous ne disposez pas d'une yaourtière, vous pouvez réaliser une cuisson au four (page suivante)

Préparation à la yaourtière



1 Verser les ferments lactiques dans un saladier. Ajouter progressivement Infatrini® tout en mélangeant avec un fouet la préparation (il faut que les ferments se répartissent de façon homogène dans la préparation).



2 Verser la préparation dans 2 pots de yaourts.



3 Fermer la yaourtière et la mettre en marche (vérifier dans le guide de la yaourtière s'il faut ou non fermer les pots avec leur couvercle ainsi que le programme à choisir/la durée de la cuisson).



4 Lorsque le programme est terminé, fermer les couvercles (sauf si besoin de les fermer au début de la préparation) et laisser reposer pendant 2 heures les yaourts au réfrigérateur. Déguster.

à partir
de 5 mois



2 yaourts



Difficulté



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 120 minutes

Notes

Ingédients

Identiques page précédente.



Préparation au four



1 Préchauffer le four à 45°. Faire chauffer l'**Infatrini**® (arrêter avant ébullition) puis ajouter progressivement les ferments lactiques (bien mélanger pour que ce soit homogène).



2 Verser la préparation dans 2 pots de yaourts puis déposer dans un plat à four. Verser dans le plat à four de l'eau chaude (non bouillante) jusqu'à arriver à la moitié des pots de yaourts.



3 Faire cuire 2 heures à 45°.



4 À la fin des 2 heures, éteindre le four et laisser les yaourts environ 8 h dans le four (porte fermée). Mettre les couvercles puis laisser refroidir les yaourts au moins 3 heures au réfrigérateur. Déguster.

Notes

Handwriting practice lines on page 26.



Handwriting practice lines on page 27.

