



SEMOULE AU LAIT POUR BÉBÉ

Douce, crémeuse et réconfortante
un dessert parfait pour les tout-petits

DÈS 6-8 MOIS

INGRÉDIENTS

(pour 2 à 3 portions)



500 ml de lait infantile
(ou lait maternel
si diversification)



40 g de semoule
très fine



2 à 3 cuillères à soupe
de compote de pomme
(ou poire / banane)



Aucun sucre ajouté
(le goût naturellement
doux des fruits suffit !)

POURQUOI C'EST IDÉAL ?

- ♥ Texture lisse et fondante, facile à manger
- ♥ Goût doux et rassurant
- ♥ Source d'énergie et facile à digérer
- ♥ Parfaite pour la diversification alimentaire

ASTUCES POUR LES PARENTS



GÉRER LA TEXTURE

Pour une texture encore plus lisse, prolonge la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant.



À PRÉPARER À L'AVANCE

Se conserve 24h au réfrigérateur dans un récipient fermé.



VARIER LES SAVEURS

Remplace la compote par de la purée de banane, de poire ou de pêche bien mûre.



À RETENIR

Simple, saine et pleine de douceur, la semoule au lait est un dessert idéal pour initier bébé aux plaisirs gourmands en toute sécurité ! ♥

PRÉPARATION

1 FAIRE BOUILLIR LE LAIT



Verse le lait dans une casserole et fais-le chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition.

2 AJOUTER LA SEMOULE



Ajoute la semoule en pluie tout en remuant doucement.

3 CUIRE EN REMUANT



Remue sans arrêt pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe.

4 AJOUTER LA COMPOTE



Hors du feu, ajoute la compote de fruits et mélange bien.

5 VERSER ET LAISSER REFROIDIR



Verse dans des petits bols, ramequins ou gobelets. Laisse refroidir avant de proposer à bébé.

