

**Source:** Extrait de *“Puériculture”* par le Développement Communautaire du Ministère des Affaires Sociales, Bangui-RCA, et la revue **Communautés Africaine**.

## **DES PETITS PLATS POUR LES BÉBÉS**

Voici quelques recettes de repas que l'on peut préparer pour les bébés. Elles ont la qualité d'être bonnes et nutritives à la fois.

### **Bouillie à l'oeuf**

Farine de maïs, de mil, de manioc, ou de riz  
1 oeuf.

Préparer une bouillie de la façon habituelle. Lorsqu'elle frémit dans la casserole ajouter un oeuf cru (sans la coquille), remuer vigoureusement, cuire 2 à 5 minutes. Enlever la casserole du feu ou du fourneau. Laisser tiédir et donner à l'enfant.

### **Bouillie au lait écrémé en poudre**

1 tasse de farine de maïs, mil, manioc, riz, etc.  
1 cuillère à soupe de lait écrémé en poudre.

Mélanger le lait en poudre à la farine. Ajouter le sucre ou le sel, au choix. Préparer la bouillie de la façon habituelle et la donner à l'enfant.

Si l'on veut préparer une bouillie plus importante, on double les quantités par exemple pour 2 tasses de farine on ajoutera 2 cuillères à soupe de lait.

### **Oeuf brouillé**

1 oeuf  
1 cuillerée à soupe de lait (si c'est possible)  
1 pincée de sel  
½ cuillerée à café d'huile ou d'un autre corps gras.

Casser l'oeuf dans une tasse et le battre avec une cuillère ou un fourchette. Ajouter le lait et le sel et mélanger. Mettre la poêle ou la casserole contenant l'huile sur le feu. Lorsque celle-ci est chaude, ajouter l'oeuf battu. Remuer doucement jusqu'à ce qu'il prenne une consistance à moitié solide. Servir à l'enfant.

## **Purée de papaye**

1 tranche de papaye mûre  
lait frais ou lait en poudre écrémé (si c'est possible).

Prendre une tranche de papaye mûre. Enlever les pépins et la peau. L'écraser dans un bol ou sur une assiette. Si c'est possible, ajouter et mélanger 4 cuillerées à soupe de lait frais ou une cuillerée à soupe de lait écrémé en poudre. Servir l'enfant.

## **Purée de banane**

2 bananes mûres  
½ tasse de lait frais ou caillé ou 1 cuillerée à café de lait écrémé en poudre.

Peler les bananes et les écraser à la fourchette ou les râper à travers un tamis. Ajouter le lait ou la poudre de lait. Remuer pour mélanger. Donner à l'enfant à la cuillère.

(Le même plat peut être préparé en utilisant des bananes vertes cuites, ou plantains).

## **Purée d'arachides et de banane**

1 banane  
1 poignée d'arachides

Griller les arachides et ôter la peau. Bouillir ou griller la banane. Mettre les arachides et la banane dans un mortier et les écraser jusqu'à obtenir une consistance fine et lisse.

Servir l'enfant.

## **Purée d'avocat**

½ avocat mûr  
½ orange si c'est possible.

Peler l'avocat. Ecraser la chair à l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette si on en a, ajouter le jus de la moitié d'orange et mélanger. Servir à l'enfant.