



L'ALIMENTATION DE NOS PETITS

Catherine Bourron-Normand

&

Béatrice Vigot-Lagandré

Bien nourrir les enfants de 4 mois à 6 ans.

Comment bien nourrir son enfant ? Comment lui apporter tous les nutriments dont il a besoin, tout en lui faisant apprécier les saveurs les plus variées ?

L'alimentation de nos petits propose quelque 200 recettes de bons plats savoureux, à réaliser, pour certaines d'entre elles, avec ses enfants.

Les mamans y découvriront plus de 50 recettes très diversifiées à la découverte des textures et du goût, pour les tout-petits de 4 à 24 mois « Petits flans de carotte », « Hachis de bœuf », « Purée multicolore », « Potage aux pâtes alphabet », « Panacotta », « Compote pêche abricot biscuitée »... Et quelque 150 recettes pour les enfants de 2 à 6 ans : « Salade de pommes de terre aux radis et petits lardons », « Tomates cocktail au chèvre », « Œufs à la coque et mouillettes rigolotes », « Petits rouleaux au thon », « Courgettes farcies », « Crumble de légumes au parmesan », « Riz au lait de coco et noix de cajou » ou encore « Tarte au Carambar® ».

Très pratiques, ces recettes s'enrichissent de variantes pour une nourriture équilibrée, une adaptation aux plus jeunes et un gain du temps pour les mamans pressées.

L'alimentation de nos petits est accompagné d'une jolie toise d'1m20 pour voir grandir ses « petits » et compléter la décoration de leur chambre.

Catherine Bourron-Normand a exercé à l'hôpital de Montreuil, puis à Armand Trousseau, à Paris. Depuis 2003, elle poursuit une activité de diététicienne libérale.

Béatrice Vigot-Lagandré est auteur et journaliste culinaire.

Elles sont toutes les deux les auteurs de 115 recettes gourmandes pour allergiques, petits et grands, aux éditions Solar.

16,8 x 20 cm • 208 pages

19,90 euros

Mise en vente le 1^{er} octobre 2009

Relations Médias - Agence Bach & Partenaires

72, rue de Longchamp - 75016 Paris

Tél. 01 56 08 35 80. Fax. 01 56 08 35 81

Ethel Gabillon (Ld : 35 82)

ethel@bach-partenaires.com

Stéphanie Lacaille (Ld : 35 86 / Port : 06 21 66 60 50)

stephanie@bach-partenaires.com