

15 recettes
GOURMANDES
Élaborées par une diététicienne

Pour les bébés
Allergiques aux
Protéines de
Lait de
Vache



LABORATOIRES
Picot
Pepti-Junior

Découvrez les desserts et les boudoirs

Picot Pepti-Junior «SANS LAIT»



Pour **initier** et **éveiller**
votre bébé au goût !
dès 6 mois !

4 recettes :
fraise, banane,
cacao et abricot

Disponibles exclusivement en pharmacies.

Mon bébé est **APLV**, qu'est-ce que cela signifie ?

Qu'est-ce que l'allergie aux protéines de lait de vache ?

L'allergie aux protéines de lait de vache ou APLV est **une réaction allergique alimentaire fréquente qui touche environ 3% des nourrissons et des enfants** dans les pays développés⁽¹⁾. Le système digestif des enfants APLV est encore immature et considère à tort les protéines entières de lait de vache comme des ennemis déclenchant ainsi une réaction immunitaire.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes de l'allergie aux protéines de lait de vache varient d'un enfant à l'autre. Ils peuvent inclure des **problèmes digestifs** (vomissements, reflux, constipation), **comportementaux** (pleurs excessifs, troubles du sommeil), **respiratoires** (toux, gêne) ou **cutanés** (eczéma, plaques).

L'APLV est-elle réversible ?

Au moment du diagnostic, il n'est pas possible de prévoir la durée de l'allergie aux protéines de lait de vache, néanmoins, d'après l'ESPGHAN, Société Européenne de Gastroentérologie, Hépatologie et Nutrition Pédiatrique, **elle disparaît de manière spontanée chez 50% des enfants avant l'âge d'1 an, chez 75% des enfants avant l'âge de 3 ans, et chez 90% des enfants avant l'âge de 6 ans**⁽²⁾.

1 Høst, A. (2002). Frequency of cow's milk allergy in childhood. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*,89(6), 33-37.

2 KOLETZKO, S., NIGGEMANN, B., ARATÓ, A., DIAS, J. A., HEUSCHKEL, R., HUSBY, S., ... & VANDENPLAS, Y. (2012). Diagnostic approach and management of cow's-milk protein allergy in infants and children : ESPGHAN GI Committee practical guidelines. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*,55(2), 221-229

Comment l'APLV de mon bébé peut être prise en charge ?

Si votre bébé est diagnostiqué avec une APLV* et est allaité, il est recommandé de poursuivre l'allaitement tout en ajustant l'alimentation de la maman. Cependant, si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter, votre médecin peut vous recommander de passer à une formule spécifique adaptée aux besoins de votre enfant.

Il existe trois types de formules : les **hydrolysats laitiers**, les **hydrolysats de protéines de riz** ou encore les **acides aminés**.

Elles répondent aux mêmes exigences réglementaires en termes de qualité que les laits infantiles classiques.

Elles couvrent jusqu'à 6 mois l'ensemble des besoins nutritionnels** des enfants. Au-delà de 6 mois, les besoins sont complétés par la diversification.

* Allergie aux protéines de lait de vache.

** Conformément à la réglementation relative aux préparations infantiles

Comment se passe la diversification ?

La diversification alimentaire des bébés APLV* peut débuter à partir de 4 mois révolus et au plus tard à l'âge de 6 mois selon l'avis de votre professionnel de santé. Les recommandations sont les mêmes que pour les bébés non allergiques. La seule différence repose sur l'éviction des aliments contenant des protéines de lait de vache.

Votre bébé peut être très curieux et avoir le goût de la découverte ou a contrario ne pas être très enthousiaste à l'idée de goûter de nouveaux aliments. C'est normal car chaque enfant apprend à son propre rythme, soyez patient et attentif. Observez ses réactions pour mieux comprendre ses besoins. Évitez de lui donner à manger en dehors des repas. Les consultations de suivi avec votre professionnel de santé vous permettront de suivre sa courbe de croissance.

Pourquoi ajouter un hydrolysate dans l'alimentation de mon bébé APLV ?

L'ajout d'un hydrolysate dans les recettes offre une solution pour contribuer à l'apport des nutriments essentiels à votre bébé. Il pourrait en manquer en raison de l'exclusion des produits laitiers ou lorsqu'il délaisse en partie son biberon.

* Allergie aux protéines de lait de vache.

Comment accompagner mon enfant dans sa diversification alimentaire ?

Choisir les aliments en cas d'APLV* peut être complexe.

Voici une liste des aliments déconseillés car ils contiennent ou sont susceptibles de contenir du lait.

Aliments déconseillés : Lait de vache, de chèvre, de brebis ou de jument, beurre, crème fraîche, fromage, yaourt, fromage blanc, caramel, chocolat au lait, chocolat blanc, certaines charcuteries, pain de mie, pâtisseries du commerce, mayonnaise ...

Le lait est un allergène qui doit obligatoirement être mis en évidence dans la liste des ingrédients présente sur l'emballage.

* Allergie aux protéines de lait de vache

RECETTE

dès **4** mois

Le saviez-vous ?

La purée de carotte est souvent choisie pour la première étape de la diversification alimentaire des bébés en raison de sa texture douce, de son goût sucré et de sa richesse en nutriments.

Les recettes ont été réalisées en utilisant Picot Pepti-Junior Hydrolysate de Caséine ou Picot Pepti-Junior Riz.



Dès 4 mois



Recette salée

Pour 2 portions

Purée de carottes

Ingrédients

- 2 carottes
- 3 mesurette de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine.
- 1 cuillère à café d'huile de colza

Préparation

- Épluchez et lavez les carottes.
- Coupez les carottes en tronçons, puis faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau pendant environ 30 minutes.
- Égouttez les carottes, puis mixez-les.
- Ajoutez l'hydrolysate dans 80 ml d'eau tiède et mélangez avec la purée.
- Incorporez l'huile, mélangez à nouveau, puis servez.



5 min.

de préparation

+

25 min.

de cuisson



Dès 4 mois



Recette salée

Pour 2 portions

Purée de brocolis et pommes de terre

Ingrédients

- 300 g de brocolis (environ 4 fleurettes)
- 1 grosse pomme de terre
- 4 mesurette de votre hydrolysat de protéines de riz ou de caséine.

Préparation

- Épluchez et lavez la pomme de terre et coupez-la en cubes.
- Rincez les brocolis puis faites-les cuire à la vapeur avec les cubes de pomme de terre, pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Passez au mixeur les brocolis et la pomme de terre jusqu'à obtenir une texture fine.
- Ajoutez l'hydrolysat dans 120 à 180 ml d'eau selon la texture souhaitée et mixez avec la purée.
- Servez tiède.



5 min.

de préparation

+ 15 min.

de cuisson



Dès 4 mois



Recette salée

Pour 2 portions

Purée d'épinards

Ingrédients

- 1 grand palet d'épinards en branches surgelés
- 1 petite pomme de terre à chair farineuse (150 g)
- 210 ml d'eau
- 4 mesurètes de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine.

Préparation

- Épluchez et lavez la pomme de terre, puis coupez-la en cubes.
- Dans une casserole contenant 210 ml d'eau, faites cuire les épinards et la pomme de terre pendant 15 minutes à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Versez la préparation cuite dans un mixeur et ajoutez l'hydrolysate. Mixez jusqu'à obtenir une texture fine.
- Servez tiède.



5 min.

de préparation

+

15 min.

de cuisson



Soupe de melon aux fruits rouges

Ingrédients

- 1 tranche de melon (1/8^{ème} de melon environ)
- 50 g de fruits rouges (mélange de fraises, framboises, groseilles...)
- 150 ml d'eau
- 4 mesurette de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine
- Option : Si votre bébé a des régurgitations, vous pouvez rajouter 1 mesurette d'épaississant*.



15 min.
de préparation

Préparation

- Prélevez la chair du melon et coupez-la en cubes.
- Lavez les fruits rouges puis équeutez les fraises. Écrasez les fruits et passez-les au tamis.
- Ajoutez la purée de fruits rouges et le melon dans un mixeur, puis mixez.
- Ajoutez l'hydrolysate dans 150 ml d'eau avant de la verser dans le mixeur.
- Option : dans le cas où votre bébé a des régurgitations, vous pouvez ajouter l'épaississant.
- Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Servez la préparation.

Alternative pour l'hiver :
Remplacez le melon et les fruits rouges par une demie-poire et un kiwi.

* Si votre bébé a des régurgitations alors l'utilisation d'un épaississant adapté est possible dans la recette, mais cela doit être vu avec votre médecin qui vous conseillera un produit adapté à votre bébé.



Compote pommes/poires

Ingrédients

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 mesurette de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine

**10 min.**
de préparation**+ 20 min.**
de cuisson

Préparation

- Pelez la pomme et la poire. Enlevez les pépins et coupez-les en dés.
- Arrosez-les de jus de citron.
- Déposez les fruits dans une casserole et faites-les cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient une texture compotée. Rajoutez de l'eau pendant la cuisson si besoin.
- Versez la préparation dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajoutez l'hydrolysate dans 60 ml d'eau puis incorporez-la dans la compote et mixez de nouveau.
- Servez tiède.



RECETTE

dès 6 mois

Le saviez-vous ?

À l'âge de 6 mois, les bébés peuvent exprimer des **grimaces amusantes** lorsqu'ils goûtent de nouvelles saveurs. Ces réactions font partie intégrante de leur apprentissage et de leur adaptation aux nouveaux aliments.

Les recettes ont été réalisées en utilisant Picot Pepti-Junior Hydrolysate de Caséine ou Picot Pepti-Junior Riz.





Flan de courgettes

Ingrédients

- 250 g de courgettes
- 1 œuf
- 3 mesurette de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine
- 2 feuilles de basilic

**15 min.**

de préparation

**25 min.**

de cuisson

Préparation

- Pelez et rincez la courgette et coupez-la en cubes. Faites cuire environ 10 minutes à la vapeur, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- Versez les courgettes dans un mixeur.
- Ajoutez l'hydrolysate dans 90 ml d'eau puis versez-là dans le mixeur avec l'œuf.
- Mixez le tout.
- Préchauffez le four à 170°C. Répartissez la préparation dans des ramequins légèrement huilés et enfournez pour 25 minutes environ.





Brandade de colin

Ingrédients

- 20 g de colin
- 1 petite patate douce (ou quelques morceaux, environ 250 g)
- 4 mesurètes de votre hydrolysât de protéines de riz ou de caséine.
- 2 feuilles de cerfeuil

Préparation

- Pelez et rincez la patate douce et coupez-la en morceaux. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Dans une petite casserole, diluez l'hydrolysât dans 150 ml d'eau.
- Ajoutez le poisson et faites chauffer. A frémissement, baissez le feu et laissez pocher 2 minutes.
- Passez la patate douce au mixeur avec le cerfeuil. Ajoutez un peu d'eau de cuisson.
- Emiettez le colin. Incorporez-le à la purée.
- Ajoutez si besoin, de nouveau de l'eau de cuisson.
- Servez.



15 min.
de préparation

+ 25 min.
de cuisson



Dès 6 mois



Recette salée

Pour 2 portions

Velouté de potiron, lentilles corail

Ingrédients

- 250 g de potiron* coupé en cubes
- 50 g de lentilles corail
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre (ou curry)
- 1 cuillère à café de bouillon de légumes Bio sans sel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 6 mesurette de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée

Préparation

- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, puis ajoutez les cubes de potiron et les lentilles.
- Saupoudrez le tout de curcuma (ou de curry) et remuez pendant 3 minutes.
- Ajoutez ensuite 200 ml d'eau et le bouillon de cube. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à couvert pendant 15 à 20 minutes.
- Mélangez l'hydrolysate dans 80 ml d'eau et versez dans la sauteuse.
- Mixez la préparation jusqu'à l'obtention d'un velouté.
- Parsemez de coriandre puis servez.

* **Alternative pour les différentes saisons** : remplacez le potiron par le potimarron, la courge, le butternut ou la carotte. Remplacez les lentilles corail par des châtaignes ou de la patate douce.



10 min. + **20 min.**
de préparation de cuisson



Pancakes à la pomme

Ingrédients

- 100 g de farine de blé
- 1 cuillère à café de poudre à lever (ou levure chimique)
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 2 œufs
- 1 pomme à cuire
- 100 ml d'eau
- 3 mesurette de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile (pour la cuisson)

Préparation

- Dans un saladier, versez la farine, la levure et la cannelle.
- Creusez un puit et cassez-y les œufs entiers.
- Ajoutez le sucre et mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Diluez l'hydrolysate dans l'eau et versez sur la pâte en remuant progressivement.
- Lavez et épluchez la pomme avant de la râper.
- Ajoutez à la pâte.
- Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- Huilez une poêle et faites cuire les mini-pancakes à la pomme des deux côtés 2 minutes environ.
- Servez chaud.

**10 min.**

de préparation

+ 8-10 min.

de cuisson



Smoothie fraise-banane

Ingrédients

- 50 g de fraises
- 1 demi-banane (50 g)
- 100 ml d'eau
- 3 mesurette de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine



5 min.
de préparation

Préparation

- Lavez puis équeutez les fraises et réservez-en une.
- Coupez la banane en rondelles.
- Mettez les fraises ainsi que les rondelles de banane dans un mixeur.
- Ajoutez l'hydrolysate dans 100 ml d'eau puis versez sur les fruits.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
- Versez la préparation dans un verre. Décorez le rebord du verre d'une fraise, puis servez.



RECETTE

dès 12 mois

Le saviez-vous ?

À 12 mois, de nombreux bébés commencent à développer des préférences alimentaires. Certains vont montrer une préférence pour le sucré tandis que d'autres préfèrent les saveurs salées, marquant ainsi **le début de leur personnalité culinaire !**

Les recettes ont été réalisées en utilisant Picot Pepti-Junior Hydrolysate de Caséine ou Picot Pepti-Junior Riz.





Muffin de polenta au jambon et champignons

Ingrédients

- 1 gros champignon (ou 2 moyens)
- 200 ml d'eau
- 3 mesures de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine
- 50 g de polenta cuisson rapide
- 1 demi-tranche de jambon blanc coupée en allumettes (20 g)
- 1 cuillère à café d'huile
- Facultatif : 1 cuillère à café d'herbes de Provence

Préparation

- Ôtez le pied du champignon, nettoyez-le et coupez-le en tout petits morceaux.
- Chauffez une poêle légèrement huilée et faire cuire l'émincé de champignon jusqu'à ce qu'il ne rende plus d'eau. Réservez hors du feu.
- Ajoutez l'hydrolysate dans une casserole de 200 ml d'eau et faites chauffer.
- Versez la polenta en pluie. Faites cuire en remuant sans cesse au fouet (environ 10 minutes).
- Ajoutez en fin de cuisson l'émincé de jambon, l'émincé de champignon et les herbes de Provence.
- Remuez et versez la préparation dans les moules à muffins.
- Laissez refroidir.
- Au moment de servir, retournez le moule sur une assiette et servez.

**15 min.**

de préparation

**25 min.**

de cuisson

Temps de réfrigération : 2h





Dahl de lentilles et épinards

Ingrédients

- 200 g d'épinards surgelés
- 50 g de lentilles corail
- 1 petite échalote
- 1 filet d'huile de colza
- 6 mesures de votre hydrolysat de protéines de riz ou de caséine
- 1 pincée de curry



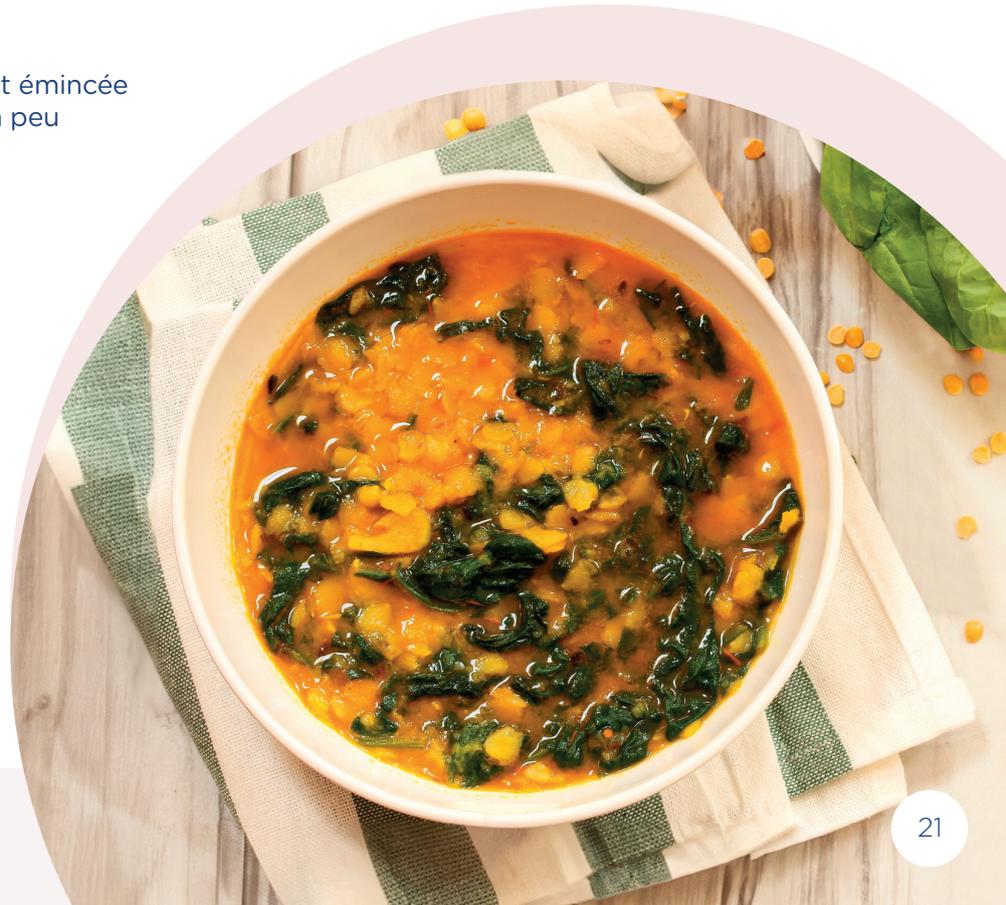
15 min.
de préparation

+ 25 min.
de cuisson

Préparation

- Faites revenir l'échalote pelée et émincée dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Saupoudrez de curry.
- Ajoutez les épinards, puis les lentilles corail préalablement rincées*, puis mélangez.
- Ajoutez l'hydrolysat dans 180 ml d'eau et versez dans la poêle. Laissez mijoter environ 20 minutes à couvert, jusqu'à ce que les épinards et les lentilles soient bien tendres.
- Selon les goûts de votre enfant, mixez pour ajuster la texture.
- Servez.

* Vous pouvez mixer les lentilles corail, si votre bébé a du mal à ingérer les morceaux.





Blanquette aux deux poissons et poireaux

Ingrédients

- 40 g de mélange de poissons surgelés (saumon, colin, lieu...)
- 2 mesures de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine
- 1 petit blanc de poireau
- 1 filet d'huile (colza, olive, noix) pour la cuisson
- 2 petits champignons de Paris
- Poivre du moulin
- 1 pincée d'herbes aromatiques

Préparation

- Rincez et émincez le blanc de poireau.
- Otez le pied des champignons. Nettoyez-les et coupez-les en lamelle.
- Faites chauffer le filet d'huile dans une petite poêle et faites revenir le blanc de poireau et les champignons pendant environ 7 minutes.
- Ajoutez les morceaux de poisson.
- Versez l'hydrolysate dans 60 ml d'eau.
- Faites cuire environ 5 minutes sans faire bouillir.
- Ajoutez les herbes puis servez.



10 min.
de préparation

+ 10-15 min.
de cuisson



Dessert façon « semoule au lait »

Ingrédients

- 30 g de semoule de blé fine
- 180 ml d'eau
- 5 mesurette de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine
- 1 cuillère à café de sucre blond de canne

Préparation

- Versez l'eau dans une petite casserole.
- Portez à frémissement et versez l'hydrolysate.
- Délayez à l'aide d'un fouet et versez en pluie la semoule et le sucre.
- Remuez à feu doux pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- Versez dans deux coupelles.
- Ajoutez quelques fruits pour décorer.
- Servez tiède ou froid.



5 min.
de préparation

+ 5 min.
de cuisson



Gâteau d'anniversaire fondant au chocolat

Ingrédients

- 40 g de farine
- 6 mesurètes de votre hydrolysate de protéines de riz ou de caséine
- 90 ml d'eau
- 40 g de sucre de canne
- 60 ml d'huile
- 1 cuillère à café de poudre à lever (ou levure chimique)
- 2 œufs
- 5 g de cacao
- 60 g de chocolat à pâtisser



15 min.
de préparation + **25 min.**
de cuisson

Préparation

- Reconstituez l'hydrolysate dans environ 90 ml d'eau. Faites fondre les carrés de chocolat au bain-marie.
- Préchauffez votre four à 180°C.
- Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre, la levure et le cacao en poudre.
- Incorporez le chocolat fondu, votre formule infantile reconstituée, l'huile et les œufs et mélangez bien.
- Versez dans un moule et enfournez pour une vingtaine de minutes. Servez tiède ou froid.
- Vous pouvez préparer le gâteau en portions individuelles. Dans ce cas, réduisez le temps de cuisson d'au moins 5 minutes (à adapter selon votre four et le plat utilisé).



Avis important : le lait maternel est pour chaque nourrisson l'aliment idéal et naturel. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement maternel. Les préparations infantiles sont destinées à remplacer l'allaitement maternel quand celui-ci n'est pas possible, est arrêté prématurément ou doit être complété. Il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter et l'allaitement mixte peut gêner l'allaitement au sein. Les implications socio-économiques devraient être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Il est important de respecter les indications de préparation et d'utilisation des préparations infantiles et de suivre les conseils du corps médical concernant l'alimentation du nourrisson. Une utilisation incorrecte de la préparation pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant.

Les formules infantiles hydrolysées pour les bébés allergiques aux protéines de lait de vache sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales, à utiliser sous contrôle médical.

Retrouvez tous nos conseils sur le site internet

www.picot.fr



Nos articles conseils ont été élaborés grâce à des échanges avec des parents de bébés APLV. Ces rencontres avaient pour but de comprendre vos questions et de vous accompagner au mieux dans votre quotidien*.

LNS

Service Consommateurs PICOT



F53089 LAVAL Cedex 9
consopicot@fr.lactalis.com



09 70 82 11 36

Appel non surtaxé

LABORATOIRES
Picot
Depuis 1958

Pepti-Junior

* Etude réalisée auprès de 8 mamans, en collaboration avec le laboratoire IPSOS.