

Cuisiner avec bébé : 3 recettes faciles et rigolotes



“
Un sourire,
une cuillère,
et c'est parti !
”

Des moments gourmands à partager de
12 mois à 4 ans

Cuisiner avec son enfant, même tout-petit, ce n'est pas une mission impossible (promis juré 😊). C'est surtout une super activité de partage, pleine de découvertes, de rires, et parfois... de farine un peu partout sur le sol (ça fait partie du charme ✨)

👉 Dès 1 an, bébé peut déjà participer, toucher, sentir, verser un petit ingrédient avec ton aide. Et en grandissant, il sera fier de mélanger, pétrir, goûter et même inventer ses propres recettes.

Alors, que tu sois plutôt team “recette express” ou “atelier pâtisserie du dimanche”, installe ton petit commis à côté de toi et lancez-vous ! Ce petit livret te propose 3 recettes faciles adaptées aux tout-petits (0 à 4 ans), avec à chaque fois ce que bébé peut faire selon son âge.

✨ *Spoiler : peu importe le résultat final... l'important, c'est de partager et de rigoler ensemble.*

Raph & Co

Biscuits banane-avoine (dès 1 an)



Ingédients :

2 bananes bien mûres

100 g de flocons d'avoine

1 c. à café de cannelle (optionnel)

Étapes :

Écraser les bananes en purée.

Mélanger avec les flocons d'avoine et la cannelle.

Former des petits tas sur une plaque.

Cuire 15 min à 180°C.

Ce que bébé peut faire :

Avant 1 an : toucher la banane écrasée, sentir les flocons.

1-2 ans : écraser la banane avec une fourchette (tu finiras derrière 🤔).

2-3 ans : mélanger les ingrédients.

3-4 ans : former des petites boules de pâte avec les mains.

Muffins au chocolat (dès 2 ans)

Ingédients :

2 œufs
100 g de sucre
100 g de beurre fondu
150 g de farine
1/2 sachet de levure
100 g de chocolat fondu



Étapes :

Fouetter les œufs et le sucre.
Ajouter le beurre, puis la farine +
levure.
Incorporer le chocolat fondu.
Verser dans des moules et cuire 15-20
min à 180°C.

Ce que bébé peut faire :

1-2 ans : verser doucement la farine
dans le saladier.
2-3 ans : mélanger avec une cuillère en
bois.
3-4 ans : casser un œuf (avec toi juste à
côté 🙄), remplir les moules.

Mini-pizzas maison rigolotes (dès 3 ans)

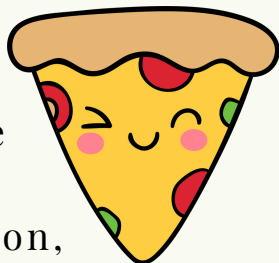
Ingédients :

1 pâte à pizza

1 petit pot de sauce tomate

100 g de fromage râpé

Garnitures au choix : jambon,
champignons, légumes, olives...



Étapes :

Découper la pâte en petits cercles (ou formes rigolotes avec des emporte-pièces 🐻☀️).

Tartiner de sauce tomate.

Ajouter fromage + garnitures.

Cuire 10-12 min à 200°C.

Ce que bébé peut faire :

2-3 ans : mettre la sauce sur les pâtons avec une cuillère.

3-4 ans : choisir les garnitures, disposer les morceaux, saupoudrer de fromage.

Vous avez testé nos
recettes avec vos
petits cuistos ?



Venez partager le résultat
sur nos réseaux !

Chaque jeudi, un nouvel article
pour préparer les activités du
week-end !



www.raphandco.fr

