

GUIDE : PANCAKES POUR BÉBÉ

(SANS SUCRE, SANS SEL)



Les pancakes peuvent être proposés à bébé dès 6 à 8 mois, dans le cadre de la diversification alimentaire, à condition que l'enfant soit prêt à manger des morceaux fondants

Cela dépend de son développement moteur et de sa capacité à mâcher ou à écraser les aliments avec ses gencives.

À partir de 1 an, les pancakes peuvent être intégrés plus régulièrement, en petite portion (par exemple, un pancake de la taille de la paume de la main, 1 à 2 fois par semaine)

✓ Recommandations :

- Utiliser des ingrédients simples et adaptés : banane, farine, œuf, lait infantile ou végétal.
- Éviter le sucre, le sel, le miel (interdit avant 1 an), et les garnitures trop sucrées.
- Toujours proposer sous **surveillance**, surtout avant 12 mois

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 40 g de farine (blé, riz ou avoine selon tolérance)
- Un peu de lait maternel, infantile ou végétal (optionnel, pour ajuster la texture)
- Huile végétale douce (type tournesol ou coco) pour la cuisson

Étapes :

1. **Écraser la banane** dans un bol jusqu'à obtenir une purée lisse.
2. **Ajouter l'œuf** et bien mélanger.
3. **Incorporer la farine** petit à petit pour obtenir une pâte homogène.
4. Si la pâte est trop épaisse, **ajouter un peu de lait** pour l'assouplir.
5. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile végétale.
6. Verser des petites cuillères de pâte pour former des mini pancakes.
7. Cuire à feu doux environ **2 minutes de chaque côté**, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8. Laisser **refroidir légèrement** avant de servir à bébé.

✓ Astuces :

- Vous pouvez ajouter **de la compote de fruits** ou **du yaourt nature** en accompagnement.
- Pour les bébés plus grands, vous pouvez intégrer **des épices douces** comme la cannelle ou la vanille naturelle.
- Ces pancakes se conservent **1 à 2 jours au réfrigérateur** ou peuvent être congelés.