

Avis aux parents !**BÉBÉ MANGE (presque) COMME LES GRANDS !**

Le plat des parents se décline en petits plats pour bébé

Julie Schwob

Photographies de Guillaume Czerw



Un concept original qui permet aux parents actifs et pressés de bien nourrir leur famille sans passer des heures à cuisiner plusieurs repas ni recourir aux plats tout préparés.

Quatre semaines de recettes savoureuses pour papa, maman et les petits !

Pour chaque jour de la semaine a été attribuée une thématique :

- lundi, *volaille et compagnie*,
- mardi, *pizzas et tartes*,
- mercredi, *menu veggie*,
- jeudi, *riz et pasta party*
- vendredi, *poisson et compagnie*
- samedi, *easy easy*
- dimanche, *entre amis*

Simple mais délicieuses, ces recettes demandent peu de temps de préparation et de cuisson (le plus souvent le même mode de cuisson).

**Trois tranches d'âge pour satisfaire les besoins spécifiques des petits**

À partir du plat des parents (qui conviendra aussi aux plus grands) se déclinent des recettes adaptées aux petits, dans le respect des recommandations des pédiatres.

Les plats des petits sont répartis en 3 tranches d'âge : 6-9 mois, 9-12 mois, 1-3 ans. Pour chacune d'elles sont proposées, à chaque fois, 2 variantes afin d'éviter la répétition.

Tout se cuisine à partir d'une même liste d'ingrédients, seules les quantités s'ajustent en fonction de la composition de la famille.

Julie Schwob est auteure de livres de cuisine et styliste culinaire. Sa passion est de découvrir des traditions culinaires, d'inventer de nouvelles recettes, de créer de nouvelles alliances de saveurs, de développer de nouveaux produits pour les marques, de réaliser et de mettre en scène ses créations pour les éditeurs.

18,3 x 23,5 cm, 80 pages, 125 photos, broché avec rabats, **7,90 €**

Relations presse LAROUSSE

Thérèse Leridon • 01 44 39 43 92 • tleridon@larousse.fr

Éditions LAROUSSE – 21, rue du Montparnasse, 75283 PARIS Cedex 06 – www.editions-larousse.fr

