



# Quand et comment donner des légumes secs à un bébé ?



Dès 4-6 mois !

TOUS peuvent être introduits dès le début de la diversification alimentaire !

## Les plus connus ?

Les lentilles



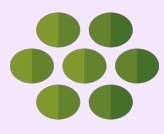
Les pois chiches



Les haricots



Les pois cassés



## Sous quelle forme les introduire ?

En purée lisse



Dès 4-6 mois

En purée écrasée à la fourchette



Dès 6-8 mois

Toutes textures



Dès 1 an

## En quelle quantité ?

1  c. à café de temps en temps selon la tolérance digestive au début

 Quelques cuillères à café 1 fois par semaine dès 6-8 mois

 Quelques cuillères 2 fois par semaine dès 1 an

- De temps en temps à la place de la viande, du poisson ou des œufs si associés avec un féculent (pommes de terre, pâtes, riz...),
- Toujours bien cuits pour la digestion
- Si en vrac, les rincer pour enlever les poussières et les petits cailloux et les faire tremper
- Si en bocaux, enlever le jus de la conserve et à les rincer pour le sel
- Varier les recettes et présentations : en entrée, en purée, dans un plat principal, en accompagnement, ou sous forme de farine

