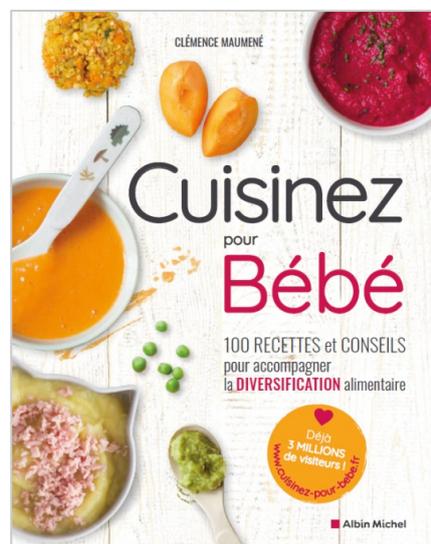


SERVICE  
DE PRESSE  
EDITIONS  
ALBIN MICHEL



**| EN LIBRAIRIE**  
**2 SEPTEMBRE 2021**



## **Cuisinez pour bébé**

100 recettes et conseils pour accompagner la  
diversification alimentaire  
**Clémence Maumené**

### **| LE LIVRE**

Savez-vous que la construction des habitudes alimentaires de bébé se joue avant ses 2 ans ? Dès 4 mois, votre bébé a tout pour devenir... un véritable petit apprenti gastronome ! Parce que les nouveaux aliments, même les plus acides ou amers, sont acceptés plus facilement. Et plus bébé découvre des textures et des saveurs différentes, plus il a de chance de manger de tout plus tard, et de prendre des habitudes alimentaires saines pour vivre en bonne santé, toute sa vie !

Cuisiner « maison », c'est, pour **Clémence Maumené**, la meilleure manière d'offrir à bébé de la diversité. Le livre *Cuisinez pour bébé* est pensé pour faire de la diversification alimentaire une expérience de plaisir et de partage en famille. Oui, cuisiner pour bébé, c'est bien, c'est sain, et finalement assez simple, quand on est bien accompagnés ! Car ce moment riche en découvertes peut parfois être source d'inquiétude et de questionnements pour les parents. Par quoi commencer ? À quel rythme ? Que faire en cas de refus ? Quand commencer à donner des morceaux à son enfant ? En plus de répondre à toutes ces questions, ce livre fournit de nombreux conseils pratiques et astuces pour bien s'organiser au quotidien : choisir le bon équipement, choisir ses produits, préparer ses plats à l'avance... Au programme : **100 recettes salées et sucrées, de 4 à 24 mois**, à déguster avec les doigts (pour gagner en dextérité et en autonomie) ou à la cuillère, ainsi que des menus pour toutes les saisons et quelques recettes parents-bébé, à partager.

### **| L'AUTEURE**

**Clémence Maumené** est comme vous : elle veut offrir le meilleur à ses enfants, en commençant par l'alimentation. Ingénieure agroalimentaire, diplômée d'AgroParisTech, Clémence aide les parents dans l'organisation quotidienne des repas de leurs enfants, pour privilégier le fait-maison. Passionnée de cuisine, depuis qu'elle est maman, elle s'est aussi passionnée de nutrition infantile, pour accompagner au mieux les parents dans la diversification alimentaire. Depuis 2018, accompagnée par son mari Jonas, elle partage sa méthode, ses recettes et ses conseils, sur le site **cuisinez-pour-bebe.fr** et le compte Instagram du même nom. Cuisinez-pour-bebe.fr, ce sont près de 300 000 visites par mois, plus de 1 500 recettes et des menus de batch cooking disponibles chaque semaine.

**| FORMAT 256 pages | format 185 x 235 mm | broché | 19,90 €**

**| ATTACHÉE DE PRESSE Virginie Giraudier - 06 85 21 68 16 - virginie.giraudier@13attaches.com**