



Comment introduire l'ARACHIDE et les FRUITS A COQUE dans l'alimentation de bébé : les conseils d'AllergoDiet



Pourquoi introduire l'arachide et les fruits à coques ?

Limiter le risque allergique

De nouvelles recommandations publiées en 2020, préconisent l'introduction de tous les aliments dans une fenêtre d'opportunité située entre 4 mois révolus et 6 mois, y compris les aliments tels que le lait, l'œuf, l'arachide, les fruits à coques, le blé, les légumineuses. L'objectif de cette diversification précoce est de **prévenir le risque de survenue d'allergie alimentaire**.

Il est important de mettre en place et de maintenir une consommation régulière de ces aliments. Une consommation non régulière n'est pas souhaitable.

Le saviez-vous ?

L'enfant peut se sensibiliser « devenir allergique » au contact de l'aliment sur la peau ! Surtout chez les nourrissons présentant une dermatite atopique !
Donc **il vaut mieux introduire l'aliment en le consommant dès le plus jeune âge**, cela favorise la tolérance

Le saviez-vous ?

Les huiles végétales constituées de lipides (matière grasse) ne contiennent pas ou très peu de protéines ! nous ne pouvons donc pas les utiliser pour introduire ces allergènes...

Des valeurs nutritionnelles intéressantes

L'arachide et les fruits à coques sont riches en protéines végétales, en matières grasses (lipides)*, en certains minéraux comme potassium, magnésium, phosphore, zinc et vitamines (B1, B3, B9, E).

Chez l'enfant, jusqu'à l'âge de 3 ans, l'apport en lipides doit représenter environ 50% de son apport énergétique total.

*L'arachide contient des lipides de bonne qualité, en quantité intéressante : des acides gras mono-insaturés et des acides gras poly-insaturés.

En pratique : comment fait-on ?

- **Sous quelle forme** : poudre ou pâte/purée
- **Fréquence et quantité** : 1 cuillère à café rase 2 fois par semaine de pâte d'arachide ou 1 cuillère à café rase par jour d'un mélange de pâtes arachide et fruits à coque.
- **Comment** : en les ajoutant dans l'alimentation de votre bébé, dans les soupes, les purées, les compotes, les laitages...

Il est important de continuer à donner l'aliment toutes les semaines même en quantité moins importante plutôt que de tout arrêter.



Quels produits peut on utiliser ?

Une pâte maison

Recette de poudre d'arachide ou pâte/purée d'arachide maison (même procédé pour les fruits à coques)

Ingrédients : 50 g de cacahuètes grillées non salées

OU 20 g cacahuètes + 20 g de noisettes + 20 g de noix de cajou

Pour la version pâte/purée : + 1 à 2 cuillères à café d'huile de tournesol ou colza ou arachide

Mixer des cacahuètes à l'aide d'un mixeur ou blender ou robot multifonctions. Afin d'obtenir un meilleur résultat : privilégier un mixeur de petit format.

Utiliser de l'arachide et des fruits à coque non salés



Mixeur ou blender ou robot multifonctions



Balance de cuisine



Pour obtenir de la poudre : mixer par petites touches de 3 secondes, vous obtenez de la poudre (attention ne pas mixer en continu car cela fait directement une sorte de pâte non lisse)

Pour obtenir de la pâte : ajouter l'huile au moment où les cacahuètes sont réduites en poudre.



Ajouter l'huile
et remixer
jusqu'à obtenir une
pâte bien lisse.



Conservation : La pâte ainsi obtenue pourra être conservée dans un pot fermé hermétiquement se conservera environ 6 semaines au réfrigérateur.

Une pâte industrielle

Nous vous conseillons d'opter pour une pâte d'arachide ou de fruits à coques **sans ajout d'autre ingrédient** et notamment sans ajout de sucre ou de sel.

Pour introduire précocement à la fois l'arachide et les fruits à coque, des pâtes contenant en même temps plusieurs fruits à coque et l'arachide peuvent être proposées à l'enfant.

Voici quelques exemples de pâtes dans des magasins type Intermarché, Carrefour, Auchan, Leclerc, Monoprix, SuperU..., Biocoop, La vie Claire, So.bio... ou sur internet (<https://www.greenweez.com>, <https://www.koro.fr>, ...) - liste non exhaustive :

Pâte de cacahuète	Pâte de noisette	Pâte de noix de cajou	Mélange de pâtes de cacahuètes et de fruits à coque
Jean Hervé Purée Cacahuète	Jean Hervé Purée Noisette	Jean Hervé Purée Noix de cajou	La vie claire Purée Noisette- Cajou - Cacahuète
Ethiquable Beurre Bio de cacahuète	Perl'Amande Purée crue 100 % Noisette	Koro Purée de noix de cajou	L'amandaie Purée de fruits secs Arachide -Noisette Amande- Cajou
Monoprix Bio Purée de cacahuète	Carrefour Bio purée de noisette	Perl'Amande Purée de noix de cajou crue	Perl'Amande Purée de 4 fruits secs Arachide – Noisette Amande- Noix de cajou
Léanature Jardin Bio Pur beurre de cacahuète	Koro Purée de noisette	Monoprix Bio Purée de noix de cajou	Rapunzel Purée 4 nuts Arachide – Noisette Amande- Noix de cajou
Greenweez Purée de cacahuète bio	Greenweez Purée de noisette Bio	Greenweez Purée de noix de cajou Bio	...

Quelle quantité proposer ?

Exemple 1 : pâte d'arachide seule

1 cuillère à café rase 2 fois par semaine pour atteindre les recommandations.

Exemple 2 : pâte d'arachide, noisette et noix de cajou

1 cuillère à café rase par jour

Pour vous aider des mesures ont été faites avec différents types de cuillères et on obtient environ le même résultat avec toutes les cuillères :



1 cuillère à café rase = 4.5 g de pâte

Astuces pour mélanger l'arachide et les fruits à coque à l'alimentation de bébé

Tout d'abord il faut homogénéiser la pâte, c'est-à-dire bien la remuer avec une grande cuillère afin que la matière grasse (l'huile) se mélange avec la partie solide et ainsi obtenir une pâte lisse.



Pâte arachide du commerce ou pâte maison



Dans un récipient contenant la purée ou la compote, mettre une cuillère à café de poudre ou de pâte, bien mélanger.

1 cuillère à café -> 4.5 g de pâte



Avec une purée :



Avec une compote :



Pour varier :

- Varier les compotes (pomme, poire, pomme fraise, pomme banane...) pour diversifier le goût.
- Mélanger dans un laitage ou un dessert végétal si votre enfant est allergique au lait.
- Mettre de la pâte ou poudre d'arachide et de fruits à coque dans vos biscuits faits maison.

Points de vigilance

Eviter de donner la pâte d'arachide directement à la cuillère au nourrisson car cela peut être déstabilisant car elle est très pâteuse et cela pourrait être difficile à déglutir en début de diversification.

Ne pas donner l'arachide ou les fruits à coque entiers (risque de fausse route).

Veiller à ne pas mettre l'arachide ou les fruits à coques en contact direct avec la peau de votre bébé (voie allergisante) :

- Bien se laver les mains après avoir manipulé l'aliment
- Eviter de réaliser les recettes de poudre ou pâte en présence de l'enfant (allergène volatil)