

## IDÉES DE RECETTES AU LAIT MATERNEL

### Petit cake salé



**Ingrédients :** 120ml de lait maternel  
+ 10cl d'huile de tournesol ou d'olive  
+ 150g de farine + 1 sachet de levure  
+ 2 œufs + 1 garniture de votre choix  
(thon, poulet, fromage, légumes de saison)

**Cuisson :** 45 minutes à 180°C

- Mélangez dans un saladier tous les ingrédients sauf la garniture.
- Ajoutez votre garniture en tous petits morceaux.
- Enfourez dans des petits moules !

### Glaces



**Possible avant 6 mois :** Ne proposez alors à bébé que des glaces **au lait maternel pur**.

Ensuite, selon son âge, vous pourrez ajouter :

- Des fruits de saison mixés
- Des épices (cannelle, fleur d'orange...)
- Du sirop d'érable, du miel
- De la vanille (en poudre, gousses à infuser)
- Du cacao en poudre sans sucre...

**Préparation :** 2h au congélateur

Retrouvez plus de recette sur [vanillamilk.fr/blog](http://vanillamilk.fr/blog)

VanillaMilk / MaeLittleOne SAS - Chemin de Bonnaloux, 13530 Trets - CS 10 000€ - 839 502 051 RCS Aix-en-Provence  
Ne pas jeter sur la voie publique !!! Imprimé par Vistaprint BV - Hudsonweg 8, 5928 LW Venlo - Pays Bas

### Savon



**Ingrédients :** 120ml de lait maternel  
+ 120g de copeaux de savon d'Alep  
+ 3 càs soupe d'huile de coco  
+ 2 càs de miel

- Faites fondre tous les ingrédients au bain-marie.
- Remuez doucement et très régulièrement.
- Lorsque le mélange a fondu, remplissez vos moules à savons
- Placez au congélateur durant 24h
- Démoulez les savons
- Placez-les dans un endroit sec à l'abri de l'humidité
- Faites sécher pendant 1 mois.

### Petites crêpes



**Ingrédients :** 5 càs de lait maternel  
+ 80g de farine + 1 œuf

- Mélangez dans un saladier tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- Confectionnez les crêpes dans une poêle chaude avec un peu de beurre.

## IDÉES DE RECETTES AU LAIT MATERNEL

### Petit cake salé



**Ingrédients :** 120ml de lait maternel  
+ 10cl d'huile de tournesol ou d'olive  
+ 150g de farine + 1 sachet de levure  
+ 2 œufs + 1 garniture de votre choix  
(thon, poulet, fromage, légumes de saison)

**Cuisson :** 45 minutes à 180°C

- Mélangez dans un saladier tous les ingrédients sauf la garniture.
- Ajoutez votre garniture en tous petits morceaux.
- Enfourez dans des petits moules !

### Glaces



**Possible avant 6 mois :** Ne proposez alors à bébé que des glaces **au lait maternel pur**.

Ensuite, selon son âge, vous pourrez ajouter :

- Des fruits de saison mixés
- Des épices (cannelle, fleur d'orange...)
- Du sirop d'érable, du miel
- De la vanille (en poudre, gousses à infuser)
- Du cacao en poudre sans sucre...

**Préparation :** 2h au congélateur

Retrouvez plus de recette sur [vanillamilk.fr/blog](http://vanillamilk.fr/blog)

VanillaMilk / MaeLittleOne SAS - Chemin de Bonnaloux, 13530 Trets - CS 10 000€ - 839 502 051 RCS Aix-en-Provence  
Ne pas jeter sur la voie publique !!! Imprimé par Vistaprint BV - Hudsonweg 8, 5928 LW Venlo - Pays Bas

### Savon



**Ingrédients :** 120ml de lait maternel  
+ 120g de copeaux de savon d'Alep  
+ 3 càs soupe d'huile de coco  
+ 2 càs de miel

- Faites fondre tous les ingrédients au bain-marie.
- Remuez doucement et très régulièrement.
- Lorsque le mélange a fondu, remplissez vos moules à savons
- Placez au congélateur durant 24h
- Démoulez les savons
- Placez-les dans un endroit sec à l'abri de l'humidité
- Faites sécher pendant 1 mois.

### Petites crêpes



**Ingrédients :** 5 càs de lait maternel  
+ 80g de farine + 1 œuf

- Mélangez dans un saladier tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- Confectionnez les crêpes dans une poêle chaude avec un peu de beurre.

## IDÉES DE RECETTES AU LAIT MATERNEL

### Petit cake salé



**Ingrédients :** 120ml de lait maternel  
+ 10cl d'huile de tournesol ou d'olive  
+ 150g de farine + 1 sachet de levure  
+ 2 œufs + 1 garniture de votre choix  
(thon, poulet, fromage, légumes de saison)

**Cuisson :** 45 minutes à 180°C

- Mélangez dans un saladier tous les ingrédients sauf la garniture.
- Ajoutez votre garniture en tous petits morceaux.
- Enfourez dans des petits moules !

### Glaces



**Possible avant 6 mois :** Ne proposez alors à bébé que des glaces **au lait maternel pur**.

Ensuite, selon son âge, vous pourrez ajouter :

- Des fruits de saison mixés
- Des épices (cannelle, fleur d'orange...)
- Du sirop d'érable, du miel
- De la vanille (en poudre, gousses à infuser)
- Du cacao en poudre sans sucre...

**Préparation :** 2h au congélateur

Retrouvez plus de recette sur [vanillamilk.fr/blog](http://vanillamilk.fr/blog)

VanillaMilk / MaeLittleOne SAS - Chemin de Bonnaloux, 13530 Trets - CS 10 000€ - 839 502 051 RCS Aix-en-Provence  
Ne pas jeter sur la voie publique !!! Imprimé par Vistaprint BV - Hudsonweg 8, 5928 LW Venlo - Pays Bas

### Savon



**Ingrédients :** 120ml de lait maternel  
+ 120g de copeaux de savon d'Alep  
+ 3 càs soupe d'huile de coco  
+ 2 càs de miel

- Faites fondre tous les ingrédients au bain-marie.
- Remuez doucement et très régulièrement.
- Lorsque le mélange a fondu, remplissez vos moules à savons
- Placez au congélateur durant 24h
- Démoulez les savons
- Placez-les dans un endroit sec à l'abri de l'humidité
- Faites sécher pendant 1 mois.

### Petites crêpes



**Ingrédients :** 5 càs de lait maternel  
+ 80g de farine + 1 œuf

- Mélangez dans un saladier tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- Confectionnez les crêpes dans une poêle chaude avec un peu de beurre.

## IDÉES DE RECETTES AU LAIT MATERNEL

### Petit cake salé



**Ingrédients :** 120ml de lait maternel  
+ 10cl d'huile de tournesol ou d'olive  
+ 150g de farine + 1 sachet de levure  
+ 2 œufs + 1 garniture de votre choix  
(thon, poulet, fromage, légumes de saison)

**Cuisson :** 45 minutes à 180°C

- Mélangez dans un saladier tous les ingrédients sauf la garniture.
- Ajoutez votre garniture en tous petits morceaux.
- Enfourez dans des petits moules !

### Glaces



**Possible avant 6 mois :** Ne proposez alors à bébé que des glaces **au lait maternel pur**.

Ensuite, selon son âge, vous pourrez ajouter :

- Des fruits de saison mixés
- Des épices (cannelle, fleur d'orange...)
- Du sirop d'érable, du miel
- De la vanille (en poudre, gousses à infuser)
- Du cacao en poudre sans sucre...

**Préparation :** 2h au congélateur

Retrouvez plus de recette sur [vanillamilk.fr/blog](http://vanillamilk.fr/blog)

VanillaMilk / MaeLittleOne SAS - Chemin de Bonnaloux, 13530 Trets - CS 10 000€ - 839 502 051 RCS Aix-en-Provence  
Ne pas jeter sur la voie publique !!! Imprimé par Vistaprint BV - Hudsonweg 8, 5928 LW Venlo - Pays Bas

### Savon



**Ingrédients :** 120ml de lait maternel  
+ 120g de copeaux de savon d'Alep  
+ 3 càs soupe d'huile de coco  
+ 2 càs de miel

- Faites fondre tous les ingrédients au bain-marie.
- Remuez doucement et très régulièrement.
- Lorsque le mélange a fondu, remplissez vos moules à savons
- Placez au congélateur durant 24h
- Démoulez les savons
- Placez-les dans un endroit sec à l'abri de l'humidité
- Faites sécher pendant 1 mois.

### Petites crêpes



**Ingrédients :** 5 càs de lait maternel  
+ 80g de farine + 1 œuf

- Mélangez dans un saladier tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- Confectionnez les crêpes dans une poêle chaude avec un peu de beurre.