

Il est possible de réaliser rapidement et simplement des petits desserts pour compenser l'absence de laitage :



« MILK-SHAKE »

Reconstituer l'hydrolysate de votre enfant en mettant les mesurette de poudre dans moitié eau/ moitié nectar de fruits.

Exemple :

4 mesurette de poudre
+ 60 ml d'eau
+ 60 ml de nectar de poire

NB. : Les jus de fruits plus liquides comme raisin, pomme, orange... ont un rendu moins agréable.



« GÉLIFIÉ »

- Aromatiser votre substitut de lait avec du **sirop de fruits** (1cuillère à café pour 100 mL) ou des **arômes naturels** ou de la **poudre de chocolat** type Nesquik.
- Ajouter un **gélifiant** : feuille de gélatine ou poudre d'agar-agar que vous trouverez au rayon pâtisserie.
- Conserver au frais pour que la préparation s'épaississe.

NB. : Si vous mettez peu de gélifiant vous aurez une texture comme la Danette, si vous en mettez plus, vous aurez comme un Flanby.



« PANADE »

Pour changer des céréales pour enfant type Blédine, vous pouvez **mixer des biscuits sans lait** dans le lait de substitution de votre enfant pour lui proposer des petites préparations à la cuillère

NB. : Ceci est une bonne façon d'introduire le gluten et l'œuf dans l'alimentation de votre tout-petit.

Il existe des **crèmes de riz** prêtes à l'emploi et de la **chantilly de riz** en vente par correspondance sur des sites internet.



Cette fiche complète l'ouvrage «L'allergie aux protéines de lait de vache : les informations à connaître», réalisé par :

- *Mathilde Odent dans le cadre de son travail de fin d'études de diététique*
- *Line Jouannic, diététicienne, CHRU de Lille*
- *Le Docteur Clarisse Santos, pneumopédiatre, Lille*

Avec l'aide de :

- *Marie Christine Bellais et Linda Boumedjeria, puéricultrices, CHRU de Lille*
- *Le Docteur Antoine Deschildre, CHRU de Lille*