

Recette de veloute de courge butternut, carotte et cannelle (dès 6 mois)

ingrédients

- 720g de courge butternut
- 240g de carottes
- 1 pincée de cannelle
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche



1. Eplucher la courge butternut avec l'économe : couper votre courge en tranches d'environ 2cm d'épaisseur, puis enlever la peau avec l'économe sur chaque tranche. Couper ensuite la courge en dés et placer dans le panier vapeur.
2. Pour les carottes : laver, éplucher, couper en rondelles et ajouter au panier vapeur.
3. Laisser cuire environ 20 à 25 minutes, les légumes doivent être tendres.
4. Une fois cuit, placer les légumes dans un mixeur avec un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une consistance de velouté. Ajouter 2 cuillères de crème et une petite pincée de cannelle.
5. C'est prêt ! Bon appétit bébé.

Purée de patisson courgette et pomme de terre gratinée à l'emmental (dès 10 mois)

ingrédients

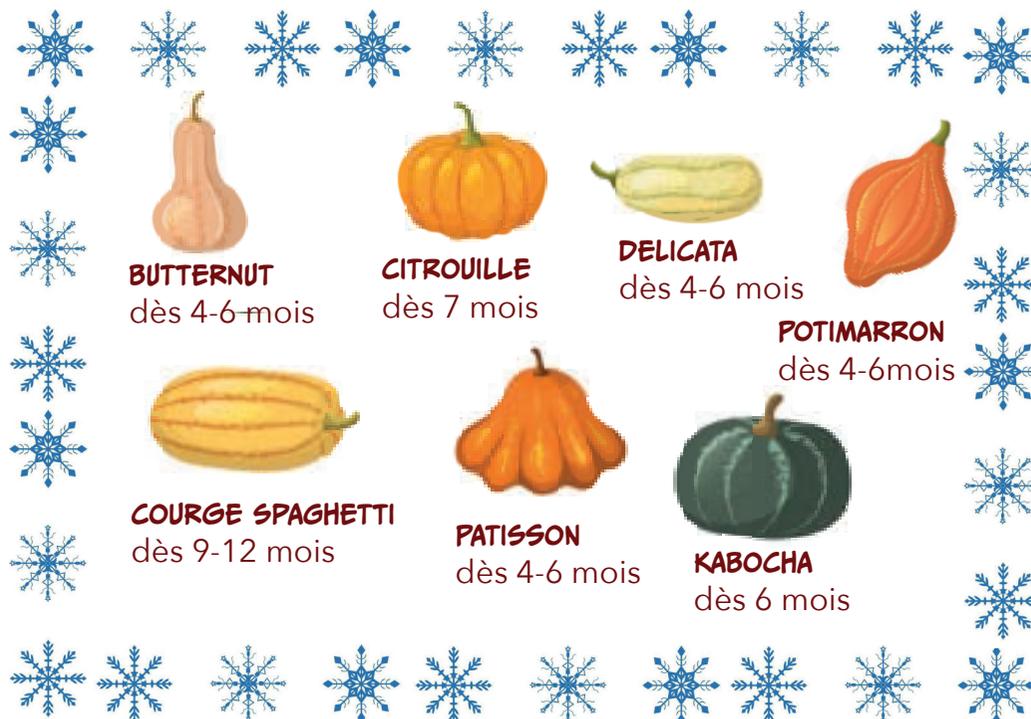
- 180g de chair de patisson - 100g de pomme de terre
- 60g de courgette - 1 pincée de noix de muscade
- 10g à 15g de gruyère - 1/2 càc d'huile d'olive



1. Eplucher et couper votre patisson en tranche jusqu'à avoir la bonne quantité.
2. Faire la même chose avec la pomme de terre.
3. Placer la pomme de terre et le patisson dans le panier vapeur et cuire environ 13 minutes.
4. Reproduire la même opération avec la courgette. Une fois que la cuisson du patisson et de la pomme de terre est terminée, ajouter la courgette et relancer la cuisson pour 6 minutes supplémentaires.
5. Mixer ensuite les légumes avec une pointe de muscade. Placer la purée dans un plat avec le gruyère râpé et lancer la cuisson grill pour 5 minutes.
6. C'est prêt !



LES COURGES POUR BÉBÉ



MENUS DE JANVIER

Mouliné d'agneau Purée de carottes Yaourt nature bio Purée pomme	Mouliné de dinde Purée de petits pois Petit suisse nature Purée de poire	Mouliné de bœuf Purée 3 légumes □ Yaourt nature bio Purée pêche	Mouliné de poisson blanc Purée de haricots verts Petit suisse nature bio Purée fraise	Mouliné de saumon Purée de chou-fleur Yaourt nature Purée pruneau
6 janvier	7 janvier	8 janvier	9 janvier	10 janvier
Mouliné de veau Purée 3 légumes Petit suisse nature Purée coing	Mouliné de poisson blanc Purée de potiron Fromage blanc nature Purée pomme bio	Mouliné de bœuf Purée d'épinards Petit suisse nature bio Purée fraise	Mouliné d'agneau Purée carottes Yaourt nature Purée banane	Mouliné de poulet Purée de courgettes Petit suisse nature bio Purée pruneau
13 janvier	14 janvier	15 janvier	16 janvier	17 janvier
Mouliné de dinde Purée 3 légumes □ Yaourt nature bio Purée fraise	Mouliné d'agneau Purée de haricots verts Petit suisse nature bio Purée pêche	Mouliné de veau Purée de céleri Yaourt nature Purée pomme bio	Mouliné de poisson blanc Purée de petits pois Petit suisse nature Purée banane bio	Mouliné de poulet Purée de carottes Fromage blanc nature Purée poire
20 janvier	21 janvier	22 janvier	23 janvier	24 janvier
Mouliné de saumon Purée de potiron Petit suisse nature bio Purée pêche	Mouliné de dinde Purée d'épinards Yaourt nature Purée pomme	Mouliné de veau Purée de carottes Fromage blanc Purée poire bio	Mouliné de bœuf Purée de chou fleur Petit suisse nature Purée coing	Mouliné de poisson blanc Purée de courgettes Yaourt nature bio Purée banane
27 janvier	28 janvier	29 janvier	30 janvier	31 janvier
Mouliné d'agneau Purée de céleri Petit suisse nature Purée poire bio	Mouliné de saumon Purée de haricots verts Fromage blanc nature Purée coing	Mouliné de poulet Purée de carottes Yaourt nature Purée pomme	Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes □ Petit suisse nature bio Purée banane	Mouliné de bœuf Purée de petits pois Yaourt nature bio Purée fraise
3 février	4 février	5 février	6 février	7 février

MENUS DE FEVRIER

Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Yaourt nature bio Purée banane	Mouliné de saumon Purée de carottes Fromage blanc nature Purée coing	Mouliné de poulet Purée de haricots verts Petit suisse nature Purée pomme bio	Mouliné de bœuf Purée de potiron Yaourt nature Purée pêche	Mouliné d'agneau Purée d'épinards Petit suisse nature bio Purée fraise
10 février	11 février	12 février	13 février	14 février
Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Petit suisse nature bio Purée pomme	Mouliné de poisson blanc Purée 3 légumes Yaourt nature bio Purée banane	Mouliné de bœuf Mouliné de haricots verts Fromage blanc nature Purée pêche	Mouliné d'agneau Purée petits pois Petit suisse nature bio Purée poire	Mouliné de saumon Purée de céleri Yaourt nature Purée coing
17 février	18 février	19 février	20 février	21 février
Mouliné de poulet Purée de haricots verts Yaourt nature bio Purée poire	Mouliné de saumon Purée de potiron Petit suisse nature Purée pêche	Mouliné agneau Purée courgettes Fromage blanc nature Purée pruneau	Mouliné de dinde Purée de chou-fleur Yaourt nature Purée pomme bio	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Petit suisse nature bio Purée fraise
24 février	25 février	26 février	27 février	28 février



Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.