

RECETTE DE MUFFINS A LA POMME

(dès 10 mois)

ingrédients

- 40g de farine
- 1 cuillère à café rase de levure
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1/2 pomme golden
- de la cassonade

1. On commence par faire préchauffer le four à 165°C.
2. Pendant ce temps dans un second bol, on mélange tous les ingrédients secs : farine, levure et sucre
3. Dans un second bol, mélangez les ingrédients liquides : oeuf, huile et eau. Puis, ajoutez les ingrédients liquides aux secs et bien mélanger pour obtenir un mélange homogène.
4. Pour la pomme, faire 6 fines tranches puis les recouper en 2 pour les pétales en décoration. Puis faire des petits cubes avec le reste de pomme.
5. Ajoutez les cubes dans la pâte à muffin préparée précédemment.
6. Repartir la pâte dans les moules et ajoutez les pétales de pomme au dessus.
7. Enfourez pour 30 minutes, les muffins doivent être légèrement dorés.
8. Laissez refroidir un peu avant de démouler, bon appétit bébé !

PUREE DE RADIS, POMME DE TERRE ET FROMAGE

(dès 6 mois)

ingrédients

- 80g de radis roses
- 60g de pomme de terre (environ 1 moyenne)
- 1 carré de fromage frais (Philadelphia)
- Herbes aromatiques de type ciboulette

1. Coupez les extrémités des radis et ensuite en 2 ou en 4
2. Bien lavez la pomme de terre, l'épluchez et la tranchez finement.
3. Mettre le tout en cuisson vapeur, pour 12 minutes de cuisson.
4. Une fois la cuisson terminée, on place le tout dans le mixeur avec un peu d'eau de cuisson. Ajoutez le fromage frais dans le mixeur également. Mixez jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.
5. C'est prêt !



ELITE RESTAURATION

M I N I

LES PETITS
6 mois - 18 mois

M A G



N°64 - MAI - JUIN 2022

LES ANIMAUX DU MONDE



MENUS DE MAI

Mouliné de bœuf Purée de haricots verts Yaourt nature Compote pomme - coing	Mouliné de canard Purée de pomme de terre Petit suisse Compote de pomme	Mouliné de saumon Purée d'épinards Fromage blanc Compote de pêche	Mouliné de veau Purée de potiron Yaourt nature Compote pruneaux	Mouliné de poulet Purée de 3 légumes Fromage blanc Compote pomme - vanille
2 mai	3 mai	4 mai	5 mai	6 mai
Mouliné de dinde Purée de céleri Yaourt Compote de pommes	Mouliné de poisson blanc Purée de brocolis Petit suisse Compote poire	Mouliné de veau Purée de courgettes Yaourt nature Compote abricot	Mouliné de bœuf Purée de pomme de terre Fromage blanc Compote pomme banane	Mouliné de poulet Purée de carottes Petit suisse Compote cassis
9 mai	10 mai	11 mai	12 mai	13 mai
Mouliné d'agneau Purée de petits pois Fromage blanc Compote ananas	Mouliné de dinde Purée de chou fleur Yaourt nature Compote abricot	Mouliné de saumon Purée 3 légumes Petits suisses Compote poire	Mouliné de veau Purée de potiron Yaourt nature Compote mangue	Mouliné de canard Purée de haricots verts Fromage blanc Compote framboise
16 mai	17 mai	18 mai	19 mai	20 mai
Mouliné de bœuf Purée de carottes Yaourt nature Compote coings	Mouliné de poulet Purée d'épinard Petit suisse Compote mangue	Mouliné de poisson blanc Purée de brocolis Fromage blanc Compote fraise	FERIE	FERIE
23 mai	24 mai	25 mai	26 mai	27 mai
Mouliné de veau Purée de pommes de terre Fromage blanc Compote poire	Mouliné de canard Purée de chou fleur Yaourt nature Compote de pêches	Mouliné de dinde Purée aux 3 légumes Petits suisses Compote banane	Mouliné de saumon Purée de petits pois Fromage blanc Compote cassis	Mouliné de poulet Purée de potiron Yaourt Compote abricot
30 mai	1 juin	2 juin	3 juin	4 juin

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.

MENUS DE JUIN

Pentecôte	Mouliné de dinde Purée de haricots verts Petit suisse Compote mangue	Mouliné de poisson Purée de brocolis Yaourt nature Compote ananas	Mouliné de bœuf Purée de carottes Fromage blanc Compote framboise	Mouliné de poulet Purée de céleri Petit suisse Compote pommes
6 juin	7 juin	8 juin	9 juin	10 juin
Mouliné d'agneau Purée de pomme de terre Fromage blanc Compote de poire	Mouliné de canard Purée aux 3 légumes Petit suisse Compote pomme	Mouliné de saumon Purée de petit pois Yaourt nature Compote fraise	Mouliné de veau Purée de chou fleur Fromage blanc Compote pruneaux	Mouliné de bœuf Purée de potiron Yaourt Compote abricot
13 juin	14 juin	15 juin	16 juin	17 juin
Mouliné de dinde Purée de courgette Fromage blanc Compote pomme banane	Mouliné de poisson blanc Purée de carottes Petit suisse Compote pomme coings	Mouliné de veau Purée de céleri Yaourt nature Compote ananas	Mouliné de poulet Purée de haricots verts Fromage blanc Compote pomme framboise	Mouliné de bœuf Purée d'épinards Yaourt Compote mangue
20 juin	21 juin	22 juin	23 juin	24 juin
Mouliné de saumon Purée de brocolis Fromage blanc Compote poire	Mouliné de canard Purée de chou fleur Petit suisse Compote pomme	Mouliné de dinde Purée de 3 légumes Yaourt nature Compote pêche	Mouliné de veau Purée de petits pois Petit suisse Compote pomme cassis	Mouliné de poulet Purée de potiron Fromage blanc Compote vanille
27 juin	28 juin	29 juin	30 juin	1 juin

