

PURÉE D'OIGNONS

INGRÉDIENTS : Oignons (100%)

ORIGINE : La Rivoise EARL, 42 chemin des voies, 95000 Cergy

MODE DE CONSERVATION :

À conserver au frais jusqu'à la date indiquée sous le pot (environ une semaine après la livraison). Après ouverture, conservez au frais et à consommer dans les 24h.

UTILISATION :

Enlever le couvercle. Remuer. A réchauffer idéalement au bain-marie ou au micro-ondes (350W, 1min30). Vérifiez systématiquement la température avant de donner à bébé.

VALEURS NUTRITIONNELLES
(Pour 100g) :

Energie	135,1 Kj 31,8 Kcal
Matières grasses	0,2 g
dont acides gras saturés	<0,1g
Glucides	6,2 g
dont sucres	4 g
Protéines	1,3 g
Fibres alimentaires	1,4 g

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

L'oignon est intéressant pour ses apports en vitamines (particulièrement en vitamines du groupe B et en vitamine C), en minéraux (particulièrement en calcium, potassium, phosphore et magnésium) et en oligo-éléments.

COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Il est conseillé d'ajouter au petit pot une cuillère à café de matières grasses crues comme de l'huile végétale (ex : huile d'olive, huile de colza) ou du beurre doux. L'oignon peut avoir un goût très prononcé donc n'hésitez pas à l'adoucir avec un filet de lait maternisé. Si bébé m'a déjà goûté nature, il est possible de m'agrémenter avec une petite pincée de curcuma ou de persil.

BÉBÉ M'A BOUDÉ OU N'A PAS EU ASSEZ FAIM POUR ME FINIR ?

Pas d'inquiétude à avoir, ce n'est pas grave, ne forcez pas bébé à me finir.

Plutôt que me jeter, pourquoi ne pas plutôt me rajouter dans une omelette, une soupe ou dans une sauce pour pâtes ? Avec un peu d'ail haché, un filet de citron et de l'huile d'olive, je peux également me transformer en délicieuse tartinade sur du pain ou pour un sandwich.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Vous aurez besoin de 2 à 3 oignons jaunes. Pelez vos oignons avant de les couper en quartier. Faites les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes jusqu'à obtenir une texture fondante. Mixez en rajoutant, si nécessaire, de l'eau de cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'oignon fait partie des plus anciens légumes cultivés par l'homme : on retrouve des traces de sa culture et de son utilisation en cuisine depuis 5000 ans. Originaire de Baloutchistan en Asie centrale, sa culture s'est diffusé rapidement en Mésopotamie et autour du bassin méditerranéen chez les Grecs et les Romains. C'est avec les voyages de Christophe Colomb qu'il a été introduit sur le continent américain où sa culture était inexistante auparavant. Il existe plus de 1000 variétés d'oignons à travers le monde et une cinquantaine de variétés en France. N'hésitez pas à les faire goûter à bébé.

