

PURÉE D'ABRICOTS ET DE
POMMES

INGRÉDIENTS : Abricots (55%), Pommes (45%)
ORIGINE : EARL Les Vergers de la Marlière, 95410 Grosly

MODE DE CONSERVATION :

À conserver au frais jusqu'à la date indiquée sous le pot (environ 2 semaines après la livraison). Après ouverture, conservez au frais et à consommer dans les 24h.

UTILISATION :

Enlever le couvercle. Remuer. A consommer froide, à la sortie du frigo.

VALEURS NUTRITIONNELLES
(Pour 100g) :

Energie	200,5 KJ 47,3 Kcal
Matières grasses	0,4 g
dont acides gras saturés	<0,1 g
Glucides	10 g
dont sucres	8,6 g
Protéines	0,6 g
Fibres alimentaires	2 g
Sel	8,3 mg

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

L'abricot est intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A et C) et en minéraux et oligo-éléments (particulièrement en potassium, en fer et en calcium). La pomme est elle aussi intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, B9 et C), en minéraux et en oligo-éléments.

COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Cette purée de fruits est délicieuse comme telle. Parfaite pour débiter la diversification alimentaire ! Si vous tenez vraiment à la sublimer, vous pouvez rajouter un soupçon de cannelle ou quelques feuilles de menthes ou de basilic. Elle se marie également très bien avec une purée de fruit rouge (ex: notre purée pomme-fraises).

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 de me jeter, pourquoi ne pas m'utiliser comme garniture dans une tarte avec une pâte sablée, du miel et une pointe de romarin ? Vous pouvez également me rajouter à des yaourts natures, m'utiliser comme condiment pour un plateau de fromage par exemple, ou me déguster comme tel.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Lavez et épluchez une demi pomme (on vous conseille de changer les variétés en privilégiant toujours les pommes locales et de saison) et deux abricots. Épépinez vos fruits, coupez en morceaux et mettez-les dans une casserole. Laissez cuire le tout à feu doux et à couvert pendant 40 minutes. Mixez et laissez refroidir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe 40 variétés d'abricots, dont les plus célèbres en France sont la Bergeron, la Bergecot, le Farcol (apprécié pour sa chair sucrée), l'Orangé de Provence (connu pour son goût acidulé), le Rouge du Roussillon (idéal pour la confiture) ou encore la Wondercot. Comme de nombreux fruits, l'abricot est originaire de Chine. Après son introduction au Proche-Orient suivant les routes de la soie, il fût ramener en Occident par Alexandre Le Grand. Ce n'est pourtant qu'au XVIIIème siècle que sa culture se développa en France, grâce notamment au jardinier de Louis XIV, Jean-Baptiste La Quintinie.

