

## PURÉE DE CAROTTES

**INGRÉDIENTS :** Carottes (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	175 Kj 41,6 Kcal
Matières grasses	0,3 g
dont acides gras saturés	<0,1g
Glucides	7,3 g
dont sucres	6,9 g
Protéines	0,6 g
Fibres alimentaires	3,7 g

### QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

La carotte est intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, B6 et C et K) et en minéraux (particulièrement en calcium, potassium et phosphore).

### COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

La purée de carotte est un grand classique de la diversification alimentaire ! 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. Pour éveiller les papilles de bébé, il est possible de rajouter des épices (ex: cumin, muscade) ou des herbes (ex : origan, coriandre, ciboulette). L'utilisation du sel pour bébé n'est pas recommandée.

### 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 transformer en sauce originale avec un jus de citron, du sel (ou des épices) et du fromage frais ? Parfait pour accompagner des légumes crus ou des chips à l'apéro. Vous pouvez également me transformer en croquettes de légumes avec un œuf, du fromage (ex : comté), de la farine, de l'oignon et de la chapelure.

### REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Lavez, épluchez et coupez en petits morceaux une à deux carottes. Pour des carottes en botte, prévoir une cuisson vapeur de 15 minutes (plutôt 30 minutes pour des carottes sables ou d'hiver). Mixez en rajoutant, si nécessaire, de l'eau de cuisson.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La carotte est, après la pomme de terre, le légume-racine le plus cultivé et consommé au monde. Originaire d'Asie mineur ou d'Asie centrale, ses graines étaient déjà utilisées à des fins médicinales et comme épices il y a 4000 ans. La couleur orange de la carotte n'a rien de naturel puisqu'elle provient d'un croisement entre des carottes rouges syriennes et des carottes blanches obtenu pour la première fois par des agriculteurs hollandais au 16ème siècle.

