

## PURÉE DE CÉLERIS-RAVES

INGRÉDIENTS : Céleri -raves (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	110 Kj 26,2 Kcal
Matières grasses	0,3 g
dont acides gras saturés	<0,1g
Glucides	4,3 g
dont sucres	1,2 g
Protéines	0,9 g
Fibres alimentaires	2,6 g

### QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

Le céleri-rave est intéressant pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines B6, C et K), en minéraux (particulièrement en potassium) et en oligo-élément.

### 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. Le céleri-rave se marie très bien avec les herbes aromatiques (ex : ciboulette, persil) ou des épices (ex : poivre, cumin, gingembre). Pour un mélange original, vous pouvez également l'associer à une purée ou une compote.

### 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 garniture pour des pâtes avec un peu de crème ou de bouillon. Vous pouvez également m'utiliser comme tartinafe apéritif avec un peu d'ail, du jus de citron et du yaourt grec.

### REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Il suffit de laver et éplucher un céleri rave. Coupez chaque morceau en dés en mettez les dans une casserole. Faites les cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Mixez en rajoutant si nécessaire de l'eau de cuisson.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le céleri rave a beaucoup été utilisé dans l'Antiquité comme un condiment plutôt qu'un légume. Les Grecs et les Egyptiens consommaient les graines ou les feuilles pour parfumer leurs mets. Le céleri-rave était considéré comme un exhausteur de goût. Ce n'est qu'à partir du XIXème siècle qu'il deviendra réellement un légume et un incontournable de notre régime alimentaire.

