

## PURÉE DE COURGETTES

**INGRÉDIENTS :** Courgettes (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	64,9 Kj 15,5 Kcal
Matières grasses	0,4 g
dont acides gras saturés	0,1g
Glucides	1,4 g
dont sucres	1,4 g
Protéines	0,9 g
Fibres alimentaires	1,5 g

### QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

La courgette est intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines du groupes B, C, E et K) et en minéraux (particulièrement en potassium, manganèse et cuivre).

### 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. 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 pesto avec un peu de basilic, de parmesan et des pignons pour accompagner vos légumes, vos viandes ou vos pâtes ? Vous pouvez également me transformer en croquettes de légumes avec des pommes de terre, 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 ! Il suffit de laver et éplucher une ou à deux courgette(s). Coupez chaque morceau en dés en mettez les dans une casserole. Faites les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Mixez en rajoutant si nécessaire de l'eau de cuisson.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La courgette est un fruit (et non un légume). Si la courgette est aujourd'hui emblématique de la cuisine méditerranéenne, la courge (dont elle est un dérivée) est originaire d'Amérique Centrale. Ce n'est qu'au 18ème siècle que les Italiens ont commencé à déguster des courges avant complète maturité et qui sont devenues les courgettes que l'on retrouve dans nos assiettes.

