

PURÉE DE POMMES, DE FRAISES ET  
DE RHUBARBES

INGRÉDIENTS : Pommes (50%), Fraises (35%),  
Rhubarbe (15%)

ORIGINE : EARL Les Vergers de la Marlière, 95410  
Groslay

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 consommer froide, à la  
sortie du frigo.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
(Pour 100g) :

Energie	236,7 Kj 55,9 Kcal
Matières grasses	0,4 g
dont acides gras saturés	<0,1g
Glucides	12,1 g
dont sucres	11,7 g
Protéines	0,4 g
Fibres alimentaires	2,8 g

## QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

Le pomme et la fraise sont intéressantes pour leurs apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, B9 et C), en minéraux et en oligo-éléments. La rhubarbe est quant à elle intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, C et K) et en minéraux (particulièrement en calcium, en magnésium et en potassium).

## COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Cette purée est délicieuse comme telle. Cependant, elle est naturellement acide, tout le monde n'aime pas. Pour atténuer son côté piquant, elle peut être mélangée avec une purée de fruits ou un yaourt. Ne rajoutez en aucun cas du sucre.

## 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 des gâteaux, des crêpes ou des pancakes ? Vous pouvez également me rajouter à des smoothies ou me déguster comme tel. Chouette, maman va être contente !

## REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Lavez et épluchez deux pommes (on vous conseille de choisir une variété sucrée et acidulée comme la reine des reinettes ou la chouquette). Lavez 4 à 5 fraises et équeutez les. Lavez, épluchez et coupez les extrémités d'une demi branche de rhubarbe (bien enlever les feuilles et parties fibreuses). Coupez en morceaux et mettez-les dans une casserole. Laissez cuire le tout à feu doux et à couvert pendant 20 minutes. Mixez et laissez refroidir.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La rhubarbe n'est pas un fruit mais un légume-tige appartenant à la famille des polygonacées, c'est une parente de l'oseille et du sarrasin. Originaires de Chine, elle n'est arrivée en Europe qu'au 18ème siècle. Attention à ses feuilles qui contiennent de l'acide oxalique, une substance toxique à forte dose.

