

## PURÉE DE POMMES ET DE FRAISES

INGRÉDIENTS : Pommes (70%), Fraises (30%)  
 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 deux 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	194,6 Kj 45,9 Kcal
Matières grasses	0,4 g
dont acides gras saturés	<0,1g
Glucides	9,6 g
dont sucres	9,4 g
Protéines	0,4 g
Fibres alimentaires	2,8 g

## QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

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

## COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Cette purée de fruits est délicieuse comme telle. Si la texture ne plaît pas à bébé, il est possible de la filtrer à l'aide d'un chinois (oui il reste les "graines", c'est normal). Si vous tenez vraiment à la sublimer, vous pouvez rajouter un peu de menthe ou de basilic.

## 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, Papa/ Maman vont être contents !

## 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, la chouquette ou une Royale Gala). Lavez 4 à 5 fraises et équeutez les. Coupez vos fruits 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 ?

Les Romains cultivaient déjà des fraises dans leur jardin 1000 ans avant notre ère. Cependant, ils ne utilisaient pas pour des fins culinaires. En effet, ils appréciaient ce fruit surtout pour son parfum ! Ils faisaient donc avec les fraises, des masques de beauté et du parfum. La terme fraise vient du latin "fragaria" qui signifie fragrance.

