

PURÉE D'AUBERGINES

INGRÉDIENTS : Aubergines (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	104,1 KJ 24,5 Kcal
Matières grasses	0,3 g
dont acides gras saturés	<0,1 g
Glucides	4,2 g
dont sucres	3,4 g
Protéines	1,3 g
Fibres alimentaires	4,3 g
Sel	1,5 mg

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

L'aubergine est intéressante pour ses apports en fibres, en eau, en vitamines (particulièrement en vitamines B9), en minéraux et en oligo-éléments (particulièrement en potassium et en 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, basilic, ciboulette). Il est également possible de mélanger l'aubergine avec notre petit pot tomate et de courgette pour rappeler la ratatouille !

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 me transformer en caviar d'aubergine avec du citron, de l'ail et de l'huile d'olive ? Vous pouvez également m'utiliser dans un gaspacho, comme sauce pour des pâtes ou comme base de pizza.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Vous aurez besoin d'une aubergine. Lavez, épluchez et découpez la en petits morceaux. Faites la cuire à la vapeur une vingtaine de minute. Mixez en rajoutant si nécessaire de l'eau de cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'aubergine est, sur le plan botanique, un fruit appartenant à la famille des solanacées, au même titre que les tomates et les poivrons. Originaires d'Asie, elle s'est diffusée rapidement en Asie du Sud-Est, en Inde et en Mésopotamie où elle occupe encore aujourd'hui une place de choix dans la cuisine. Ce sont les Arabes qui en firent son introduction autour du bassin méditerranéen au IX^{ème} siècle. Jusque dans les années 1960, la plupart des Européens du Nord n'avaient jamais vu d'aubergine. Aujourd'hui c'est un des légumes les moins consommés en France avec environ 800g par an et par habitant.