

PURÉE DE POMMES ET DE CÉRISES

INGRÉDIENTS : Pommes (70%), Cerises (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 2 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	216,5 Kj 51,1 Kcal
Matières grasses	0,3 g
dont acides gras saturés	<0,1 g
Glucides	11,7 g
dont sucres	10,7 g
Protéines	0,4 g
Fibres alimentaires	2,2 g
Sel	5,7 mg

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

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

COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Cette purée de fruits est délicieuse comme telle. Parfaite pour débiter la diversification alimentaire ! Si vous tenez vraiment à la sublimer, vous pouvez rajouter une petite cuillère de purée d'amande ou un peu de cannelle ou de vanille. Elle peut également être mélangée à toutes nos purées de fruits (ex: poire, pêches).

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 pour votre prochain plateau fromage comme condiment ? Je me marie très bien avec les fromages bleus ainsi que les chèvres. Je suis également délicieuse avec le chocolat noir vous pouvez me mélanger à une pâte à gâteau ou m'utiliser en glaçage.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Lavez et épluchez une pomme (on vous conseille de changer les variétés en privilégiant toujours les pommes locales et de saison) et une poignée de cerise (variété sucrée comme les bigarreaux). Épépinez vos fruits, coupez en morceaux et mettez-les dans une casserole. Laissez cuire le tout à feu doux et à couvert pendant 30 minutes. Mixez et laissez refroidir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cerises sont originaires d'Asie Mineure (Caucase, Anatolie) et ont été apportées en Europe par le général Lucullus en 72 avant J.-C. Dès le haut Moyen-Age, sa culture est répandue en France que ce soit pour ses fruits ou son bois (le bois de cerisier étant réputé chez les ébénistes). Il existe plus de 600 variétés de cerises à travers le monde, avec une large palette de goût (sucré, acide, amer et doux).

