

PURÉE DE POMMES ET DE
FRAMBOISÉS

INGRÉDIENTS : Pommes (60%), Framboises (40%)

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	207,5 Kj 49,1 Kcal
Matières grasses	0,5 g
dont acides gras saturés	<0,1 g
Glucides	9,1 g
dont sucres	8,8 g
Protéines	0,6 g
Fibres alimentaires	3,2 g
Sel	6,7 mg

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

La framboise est intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines C) et en minéraux et oligo-éléments (particulièrement en magnésium, en fer et en calcium). 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. Toutefois, la présence des akènes (les petites graines) peuvent surprendre bébé à la première cuillère (pas de risque d'étouffement, ne vous inquiétez pas). Si vous tenez vraiment à la sublimer, vous pouvez rajouter un soupçon de cannelle ou de vanille. Cette purée peut également être mélangée à toutes nos purées de fruits. Elle se marie également très bien avec notre purée de poivron.

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 une tarte avec une pâte sablée, de la poudre d'amande et des pistaches décortiquées ? Vous pouvez également me rajouter à des yaourts nature, des smoothies, ou me déguster comme tel.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Lavez et épluchez une demi pomme (on vous conseille de changer les variétés en privilégiant toujours les pommes locales et de saison) et une petite barquette de framboises. Épépinez vos fruits, 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 ?

Selon la légende grecque, la framboise, très prisée des dieux de l'Olympe, est née sur les pentes du Mont Ida en Crète. Il est en réalité beaucoup plus probable que le framboisier soit originaire des zones montagneuses d'Europe occidentale. Si vous vous rendez dans les Alpes, dans les Vosges ou encore dans le Massif central lors de vos prochaines vacances, vous aurez peut-être la chance d'en trouver dans les sous-bois à l'état sauvage.

