

PURÉE DE RHUBARBES ET DE
POMMES

INGRÉDIENTS : Rhubarbes (60%), Pommes (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 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 | 111,6 Kj 26,3 Kcal |
| Matières grasses | 0,3 g |
| dont acides gras saturés | <0,1 g |
| Glucides | 5,4 g |
| dont sucres | 5,3 g |
| Protéines | 0,6 g |
| Fibres alimentaires | 2,4 g |
| Sel | 6,6 mg |

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

Le pomme est intéressante pour ses 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 condiment pour du poisson en y rajoutant de l'estragon ou de thym ? Vous pouvez également me tartiner sur du pain avec du fromage de chèvre frais ou me déguster comme tel, si vous aimez la rhubarbe.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Lavez, épluchez et coupez en petits morceaux une à deux pommes (on vous conseille de choisir une variété sucrée et acidulée comme la reine des reinettes ou la chouquette). Lavez, épluchez et coupez les extrémités d'une branche de rhubarbe (bien enlever les feuilles et parties fibreuses). Coupez en petits morceaux. Laissez cuire le tout en cuisson vapeur pendant 15 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. Originnaire 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.

