

PURÉE DE TOMATES ET DE
POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS : Tomates (75%), Pommes de terre (25%)

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	136,2 KJ 32,1 Kcal
Matières grasses	0,2 g
dont acides gras saturés	<0,1 g
Glucides	6,3 g
dont sucres	2,1 g
Protéines	1,2 g
Fibres alimentaires	1 g
Sel	<0,1 g

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

La tomate est intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, C et E), en minéraux et en oligo-éléments (particulièrement en potassium, en phosphore et en magnésium). La pomme de terre est quant à elle intéressante pour ses apports en vitamines (particulièrement en vitamines B6, B9 et C) et en potassium.

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). L'utilisation du sel pour bébé n'est pas recommandée.

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 croquettes de légumes avec des œufs, du fromage, un peu de farine et de la chapelure ? Vous pouvez également me transformer en houmous avec des pois chiches, de l'ail, du tahin, du citron et de l'huile d'olive.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Vous aurez besoin de deux tomates et d'une demi pomme de terre (nous aimons beaucoup la Roseval, une pomme de terre à chair ferme). Lavez, épluchez et découpez la demi pomme de terre. Faites la cuire à la vapeur une vingtaine de minute (vérifiez que la chair est bien fondante). En parallèle, plongez les tomates dans l'eau bouillante pendant 1 minute. Retirez la peau, enlevez les grains à l'intérieur puis faites la cuire à la vapeur. Mixez en rajoutant si nécessaire de l'eau de cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La tomate est un fruit originaire d'Amérique du Sud de la famille des Solanacées. Introduite au Sud de l'Europe au XVIème siècle (Espagne, Italie et Sardaigne), son adoption en France fut tardive en raison de sa ressemblance avec la Belladone, une plante indigène toxique. Elle gagne les tables parisiennes au XVIIIème siècle avec la montée de nombreux Provençaux. C'est dans les années 1960 que sa consommation explose réellement au point aujourd'hui d'être le "légume" le plus consommé de France avec près de 15kg par an et par habitant.

