

PURÉE DE CHAMPIGNONS DE
PARIS

INGRÉDIENTS : Champignons de Paris (100%)
 ORIGINE : Champignonnière Des Carrières, 78740
 Évecquemont

MODE DE CONSERVATION :

À conserver au frais jusqu'à la date indiquée sous le pot.
 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 | 120 Kj 28,7 Kcal |
| Matières grasses | 0,5 g |
| dont acides gras saturés | < 0,1 g |
| Glucides | 3 g |
| dont sucres | 2,3 g |
| Protéines | 2,2 g |
| Fibres alimentaires | 2,2 g |
| Sel | 5 mg |

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

Le champignon de Paris est intéressant pour ses apports en fibres, en vitamines du groupe B, en vitamine D et en minéraux.

COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Il est conseillé d'ajouter une cuillère à café de matières grasses crues (beurre doux, huiles végétales, crème fraîche) au petit pot. Si la consistance ne plaît pas à bébé, vous pouvez également rajouter un peu d'eau ou de lait maternisé et mixer à nouveau. Vous pouvez associer cette préparation à une purée de panais ou une purée de carottes pour bébé.

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 rajouter dans une omelette, une soupe ou dans une sauce pour pâtes (en complément ou substitut à la viande) ? Avec un peu d'ail haché, un filet de citron et de l'huile d'olive, je peux également me transformer en délicieuse tartinade sur du pain ou pour un sandwich.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Il vous faudra une dizaine de champignon de Paris. Lavez (bien) vos champignons de Paris et coupez la partie terreuse du pied. Coupez vos champignons en morceaux et faites cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes. Mixez en rajoutant, si nécessaire, de l'eau de cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'*Agaricus bisporus* (le vrai nom du champignon de Paris) est le champignon le plus cultivé au monde. Plus de 40% de la production mondiale provient actuellement de Chine. Il ne subsiste plus que 5 champignonnières en région parisienne (contre 300 à la fin du 19ème siècle). Cultivé à Paris, la construction du réseau souterrain de métro a mis fin aux dernières carrières dans la ville en 1895. C'est l'un des rares champignons que vous pouvez faire pousser chez vous (assez facilement chez vous si vous avez la main verte).

