

## PURÉE DE NAVETS

INGRÉDIENTS : Navets (100%)

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.  
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                  | 88,3 Kj<br>21,1 Kcal |
| Matières grasses         | 0,3 g                |
| dont acides gras saturés | < 0,1 g              |
| Glucides                 | 3,2 g                |
| dont sucres              | 2,8 g                |
| Protéines                | 0,8 g                |
| Fibres alimentaires      | 2,1 g                |
| Sel                      | 10 mg                |

## QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

Le navet est intéressant pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines du groupe B et en vitamine C), en minéraux (particulièrement en potassium, phosphore et magnésium) et en oligo-éléments.

## 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. Le navet peut avoir un goût très prononcé donc n'hésitez pas à l'adoucir avec un filet de lait maternelle ou maternisé ou à la mélanger avec une autre purée de légumes. Si bébé m'a déjà goûté nature, il est possible de m'agrémenter avec une petite pincée de curcuma ou de persil.

## 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 plutôt me transformer en garniture pour des pâtes avec un peu de crème ou de bouillon. Vous pouvez également m'ajouter dans une purée de légumes ou une purée de fruits.

## REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Lavez et épluchez un ou deux navets (n'hésitez pas à utiliser des variétés différentes, il en existe 150). Détaillez vos navet en petits morceaux. Faites les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Mixez en rajoutant, si nécessaire, de l'eau de cuisson.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le navet est une plante de la famille des brassicacées (comme les choux, les radis, les raiforts ou encore la moutarde). Originaire d'Asie centrale, il était consommé régulièrement dans toute l'Europe jusqu'au 19ème siècle. Pour preuve, Alexandre Dumas dans son Grand Dictionnaire de Cuisine propose pas moins de 93 recettes à base de navet. Ce légume a progressivement perdu sa place de légume du quotidien face à la pomme de terre, pour devenir une plante fourragère, utilisée dans l'alimentation des animaux d'élevage.

