

PURÉE DE POMMES & DE
QUETSCHES

INGRÉDIENTS : Pommes (50%), Quetsches (50%)
ORIGINE : EARL Les Vergers de la Marlière, 95410
Groslay

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 consommer froide, à la
sortie du frigo.

VALEURS NUTRITIONNELLES
(Pour 100g) :

Energie	199,7 KJ 47 Kcal
Matières grasses	0,3 g
dont acides gras saturés	< 0,1 g
Glucides	10,6 g
dont sucres	10,4 g
Protéines	0,5 g
Fibres alimentaires	1,8 g
Sel	5 mg

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

La pomme est intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, B9 et C), en minéraux et en oligo-éléments. La quetsche est quant à elle intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines du groupe B, et en vitamine A, K1 et C), en minéraux et en oligo-éléments.

COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Je suis parfaite pour débiter la diversification alimentaire ! Ma jolie couleur vermeille devrait normalement attirer bébé. Mon goût légèrement acidulé et sucré devrait lui plaire. Si vous tenez vraiment à me sublimer, vous pouvez toujours rajouter un soupçon de cannelle. Je m'associe très bien également avec les laitages d'origine animale ou végétale.

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 vos plats d'automne en rajoutant un peu de miel et de vinaigre balsamique. Je peux aussi venir agrémenter un plateau fromage, ou tout simplement être dégusté comme tel. Chouette, papa et maman vont être contents.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Il faudra commencer par laver et éplucher une ou deux pommes. En parallèle, laver et dénoyauter 4 à 5 quetsches. Couper vos fruits en petits morceaux et mettez les à compoter à feu doux dans une casserole couverte. Laissez cuire le tout à feu doux et à couvert pendant 20 minutes. Mixer et laissez refroidir. N'hésitez pas à ajuster les quantités de pommes par rapport aux quetsches en fonction de vos goûts. Vous pouvez également remplacer la pomme par de la poire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La quetsche est le fruit du quetschier. Son nom nous vient de l'allemand "Zwetsche". Il s'agit de l'une des plus anciennes variétés de prunes européennes, dont la culture est particulièrement répandue dans l'Est de la France ainsi qu'en Allemagne et Belgique. Il semblerait que son introduction en France date de l'Époque des Croisades, même si de nombreux pruniers étaient déjà cultivés en Europe bien avant. Sa saison étant très courte, si vous en apercevez sur vos étales, profitez-en !

