

PURÉE DE BROCOLIS ET DE
POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS : Brocolis (80%), Pommes de terre (20%)

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	194,6 KJ 46,2 Kcal
Matières grasses	1,2 g
dont acides gras saturés	0,2 g
Glucides	5,4 g
dont sucres	1,4 g
Protéines	0,6 g
Fibres alimentaires	3,7 g
Sel	42 mg

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

Le brocoli est intéressant pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, C et B9), en minéraux et en oligo-éléments. 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 ?

Le brocoli est parfait pour débiter la diversification ! Néanmoins, bébé peut trouver la consistance de ce pot un peu épaisse, n'hésitez pas à rectifier la texture en rajoutant un peu d'eau ou de lait. Comme toujours, il est conseillé de rajouter 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, coriandre, ciboulette).

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, de la chapelure et tout autre légume de votre choix ? Bébé pourra en manger. Bien évidemment je peux rentrer dans la préparation d'une soupe ou d'un gratin.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Rien de plus simple ! Vous aurez besoin d'un brocoli (ou des trois quarts) et de 1 ou 2 pomme(s) de terre(s) (nous aimons beaucoup la Roseval, une pomme de terre à chair ferme). Lavez et séparez en petits bouquets votre brocoli. Faites cuire à la vapeur environ 8 minutes (le brocoli n'aime pas être trop cuit). En parallèle, lavez, épluchez et coupez en petits morceaux vos pommes de terre. Faites cuire à la vapeur une vingtaine de minute (vérifiez que la chair est bien fondante). Mixez en rajoutant, si nécessaire, de l'eau de cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le brocoli est cultivé autour du bassin méditerranéen depuis l'Antiquité. Il entrait dans la composition de l'alimentation de base des Romains où il était généralement cuisiné avec de l'ail, du vin blanc et de l'huile d'olive. Nous devons son introduction en France à Catherine de Médicis au début du 16ème siècle. Mais jusqu'au début des premières cultures en Bretagne dans les années 1980, ce légume restait "confidentiel" et peu consommé au sein de nos frontières. Aujourd'hui, la Chine et l'Inde produisent plus de 70% de la production mondiale.

