

PURÉE DE CHOUX-FLEURS ET DE
POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS : Choux-fleurs (90%), Pommes de terre (10%)

ORIGINE : La Rivoise EARL, 42 chemin des voies, 95000 Cergy

MODE DE CONSERVATION :

À conserver au frais entre 2 et 4°C 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	148,4 Kj 35,1 Kcal
Matières grasses	0,3 g
dont acides gras saturés	< 0,1 g
Glucides	4,7 g
dont sucres	2,2 g
Protéines	2,5 g
Fibres alimentaires	1,8 g
Sel	16,9 mg

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

Le chou-fleur est intéressant pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines du groupe B, C et K) et en minéraux (particulièrement en potassium, en manganèse et en sélénium).

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 chou-fleur peut avoir un goût très prononcé donc n'hésitez pas à l'adoucir avec un filet de lait maternisé. Si bébé m'a déjà goûté nature, il est possible de faire des mélanges un peu plus audacieux 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 croquettes de légumes avec un œuf, du fromage (ex : comté), de la farine, de l'oignon et de la chapelure. Vous pouvez également m'utiliser dans la composition de votre gratin de pommes de terre.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Vous aurez besoin d'un demi chou-fleur. Coupez les feuilles, lavez, enlevez les trognons et séparez en petits bouquets. Faites cuire à la vapeur une dizaine de minutes, jusqu'à ce que vos choux-fleurs soient fondants. Mixez en rajoutant, si nécessaire, de l'eau de cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chou-fleur est une variété de chou de la famille des Brassicacées. Originaire du Proche-Orient et très utilisé en cuisine dans l'Antiquité, il est pratiquement tombé dans l'oubli jusqu'à ce que Louis XIV, qui en était très friand, ne le remette à la mode sur les tables européennes. Si la Chine est le premier producteur mondial de chou-fleur, la France se classe dans le top 10 des exportateurs (la Bretagne s'étant spécialisée dans sa culture).

