

## PURÉE DE COURGES D'HIVER

INGRÉDIENTS : Courges d'hiver (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	52,4 Kj 12,3 Kcal
Matières grasses	0,2 g
dont acides gras saturés	< 0,1 g
Glucides	1,6 g
dont sucres	1,6 g
Protéines	1,1 g
Fibres alimentaires	1,3 g
Sel	11 mg

## QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

La courge est intéressante pour ses apports eau, en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, B et C) et en minéraux (particulièrement en calcium, potassium et phosphore).

## COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

La purée de courge est parfaite pour débiter la diversification alimentaire ! 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. Pour éveiller les papilles de bébé, il est possible de rajouter des épices (ex: cummin, muscade) ou des herbes (ex : origan, coriandre, ciboulette). L'utilisation du sel pour bébé n'est pas recommandée.

## 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 soupe d'inspiration indienne avec du lait et des épices. Vous pouvez également m'ajouter à un gratin maison ou à une tarte avec de l'emmental râpé, de l'œuf, de l'oignon et un peu de crème liquide.

## REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Vous aurez besoin d'une belle tranche de courge : n'hésitez pas à tester différentes variétés de Cucurbitacées (ex: potiron, butternut, courge bleu de Hongrie, shiatsu...). Lavez et chauffez votre courge quelques minutes au micro-onde (c'est pour faciliter la découpe). Enlevez la peau et les pépins et coupez en morceaux. Faites cuire à la vapeur 20 min. Mixez en rajoutant, si nécessaire, de l'eau de cuisson.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La courge est originaire d'Amérique du Sud où les premières cultures existaient déjà 6000 ans avant notre ère (aux côtés du maïs et des haricots, association potagère connue sous le nom de "milpa" ou "culture des 3 sœurs"). Elle n'a été introduit en Europe et en Chine qu'au 16ème siècle par des missionnaires portugais. Il existe plus de 800 espèces de Cucurbitacées dont la courgette. Contrairement à une idée répandue, la courge est un fruit et non pas un légume.

